

口罩、空气净化器、食疗……

“霾”头苦干，市民开始出大招了！

近日，重雾轻霾时时来袭，商河市民笑称“咱也到了‘霾’头苦干的时候了。”雾霾天给商河市民的生活、出行带来了诸多不便，也影响了商河市民的身体健康。面对空气质量不佳的天气，商河市民开始出大招了！

文/片 本报记者 李云云 实习生 梁文慧

第一招：口罩成为抗霾标配

选购时要认准“药监械准字”

近日，雾蒙蒙的天空隔三差五笼罩商河县城，严重时能见度不足500米。上下班时间，记者发现路上戴口罩的行人明显增多，戴的口罩也五花八门。有的市民戴一次性医用口罩，有的姑娘戴着卡通棉布口罩，甚至有些市民戴着PM2.5防护口罩，远看和“防毒面罩”差不多。市民王女士说：“这天不戴口罩，都不好意思出门，这几年来药店里的口罩销量是年年增长啊。”

随后，记者走访了商河县的各大药店，看到医用和棉布等口罩被摆放在了药店的醒目位置。据药店的工作人员介绍，自进入秋天以来，口罩的销量明显增长，最多时每天能卖到十五六个。药店工作人员提到，当前市面上出售的口罩种类很多，都能起到防尘防霾的作用，只是过滤PM2.5，但是抗霾效果有大有小。

药店工作人员说：“市民选择口罩时，我们会建议一般选择纱布口罩或者医用外科口罩。如果想有更好的效果，还可以选择

N95、N99等专业型口罩，但专业口罩不是适合所有人，并不是过滤效果越高口罩就越舒适。因为过滤效果越高，佩戴者的呼吸阻力就越大，容易造成呼吸不畅，尤其是老年人和呼吸系统较弱的人群，不适宜长时间佩戴。”

据介绍，纱布口罩或者一次性的医用口罩就能起到抵挡外界粉尘颗粒和细菌病毒的作用，防霾效果也较好，更重要的是不会给呼吸造成一定负担。普通的棉质口罩佩戴比较舒适，选购的人也比较多。

另外，记者发现不少口罩的外包装上标注了“灭菌级”和“普通级”的字样。商河县食品药品监督管理局的工作人员说，这些标注是指口罩本身的洁净程度，与口罩过滤效果无关。

工作人员提醒市民，在选购口罩时，应认准“药监械准字”，注意查看产品的生产日期、保质期、生产厂家等是否清晰标注；其次，不要购买不符合卫生条件的口罩，应检查包装袋是否密封完好。



▲北方近期出现重雾霾(资料片)。



◆商河街头，很多市民都戴口罩出门。

第二招：PM2.5空气净化器热销并不是产品越贵越好

市民出门要戴口罩，在家也不敢开窗，这可让不少商河市民为了难。不少市民纷纷开始选择净化室内空气的良方，很多家庭开始购买空气净化器。

市民孙女士刚刚花了6000元网购了一台空气净化器。但是家里空气质量也没多大改善，而且机器用了不到三个月就出现了很大的噪声。“这么贵的东西还没有质量保证，真是闹心！虽然还在保修期内，可来回寄送的成本也不低。”孙女士说。

记者在中润时代广场看到，空气净化器品牌琳琅满目，一台专业空气净化器售价少则四五千元，多则上万元，并且都标榜自家产品最好。销售人员说，现在来看空气净化器的顾客不少，购买者多数是家中有小孩的市民，前段时间一天能卖出三四台。市民刘先生说：“我小孙女才三个月，呼吸系统不太好，我打算买个回家净化一下空气。但是这些产品看着也没啥不一样啊，是不是越贵越好啊。”

为此，记者专门采访了空气净化器的销售人员，销售人员介绍说，购买空气净化器并不是看价格高低。首先要选择经过有权威机构认证的正规品牌，比如美



一位市民在挑选口罩。

第三招：呼吸道疾病迎来高发食疗抗霾你得“精”心

浓雾轻霾下，空气中的污染物会对人的呼吸系统和肺部造成一定的损害。而对于每日低头扫街的清洁工人，首当其冲会遭遇“霾害”。

“这雾一重了，就特别呛得慌，老是觉得喘不上气。”五十三岁的环卫工人路师傅说。路师傅扫街已有十个年头了，本身就患有慢性支气管炎，平日倒没什么，可一到大雾天，自己就会不停地咳嗽，扫地时，嗓子和眼睛都会不舒服。路师傅说：“这几年，空气质量是越来越差了。”

除了像路师傅这样对雾霾非常“敏感”的人群，有些体质不好的人也会感到身体不适应，出现了呼吸系统的疾病。记者在商中路附近一家诊所发现，前来输液的5个病人

中，有3个人是因为呼吸系统疾病。医生马先生说：“这天一不好了，呼吸系统不好的人发病的就多了。”

那么市民该怎样预防此类情况的发生呢？对此，记者咨询了商河县人民医院呼吸科张主任。

“雾霾天里，是哮喘病和支气管炎等疾病的多发期，体质较弱的人最好不要外出活动。

市民可以多吃一些利于清肺排毒的食物，少吃刺激性的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，比如萝卜、山药、莲藕、银耳、雪梨，这些都对肝脏排毒有好处。”

张主任说，食补天然健康，可帮助减少发生呼吸疾病的概率。

高级营养师王临平建议，应对雾霾天，提高自身免疫力尤为重要。适当补充蛋白质、各

种维生素和无机盐，能够润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾。除此之外，猪血具有解毒、润肠的功能，可以消除人体内的有害物质。嗓子不舒服的市民还可以自制润喉茶，用石斛、百合、麦冬各3克，大枣2枚，冰糖2粒，加开水150毫升泡服，可以缓解嗓子干哑、咳嗽的症状。

身体的抵抗力增强了，不易受雾霾的侵害。但空气中的污染物也会损伤皮肤，困扰了很多爱美的女性。记者专门咨询了美容师王燕。她建议市民外出前涂上隔离霜，减少污染物和皮肤的直接接触，外出回来后及时做好皮肤清洁工作。

王燕说，勤卸妆、勤洗脸，最好用温水，可降低污染物对皮肤的伤害。

第四招：黑天白天开车一个样 谨慎驾驶得小心再小心

一到雾霾天，不少省市就开始讨论是否要对车辆进行限行。记者在商河各大街道看到，商河路上的车辆数量变化不大。记者采访了私家车司机杨女士，杨女士说：“天气好的时候我不常开车，但是遇到天气不太好时，我觉得出门开车可以少呼吸一些霾。”有着杨女士这种想法的车主并不在少数，但是，这样却形成了恶性循环——汽车尾气也是造成雾霾天的一大原因，尤其在雾霾天时，汽车尾气更是难以消散，使得雾霾更加严重。

但是对于开大货车的司机来说，雾霾天像是个“拦路虎”。尤其在能见度非常低的夜晚，货车司机驾驶时非常危险。记者采访到刚刚从泰安出发回来的货车司机张先生。据了解，张先生开大型货车已有11个年

头，拉过油罐，装过泥沙石料，现在基本在泰安、乐陵等地出差。

“在天气恶劣的情况下，雾灯和双闪灯都会打开，车速也会比平常慢很多，一到雾天开车，白天晚上一个样。”大货车司机张先生告诉记者，天气好时，一般车速是40公里/时，雾霾天视线不清，车速不会超过15公里/时。而且一定要和前面的车辆拉开车距，精神必须高度集中，稍不留神就会发生事故。

大货车司机在雾霾天里该如何避免行车事故的发生呢？商河县交警大队工作人员建议，司机在驾驶时，要开启雾灯、近光灯、示廓灯和前后位灯，给前后车辆以警示。但千万不要开远光灯，远光灯是向上方照射，光线被雾气漫反射，会

在车前形成“白雾”，严重影响驾驶。其次，要减速行驶，拉大车距，不要开快车，更不要超车。另外，大货车尾部一定要贴上反光标识，以引起其它车辆的注意，保障自己和他人的安全，降低事故的发生率。

交警大队工作人员强调，雾霾天气能见度很低，影响交通出行，出现堵车的情况很多。司机师傅不仅要严格遵守交通规则限速行驶，更要保持冷静的头脑和良好心态。工作人员倡议商河民众尽量绿色出行，如果是短途距离，可以骑自行车或者乘坐公交，这样可以减少汽车尾气的排放，以促使雾霾尽快消散。同时，工作人员建议大家在雾霾多发的天气里减少户外活动、少开窗，等到天气好时再开窗通风。