

雾霾来袭 小心“中招” 专家提醒：减少外出，三类人群应重点防护

本报综合报道

近几日，杭州的天气好像变成了一个“老花眼”。清晨打开窗户，雾蒙蒙一片；哪怕出太阳，也仿佛打了“马赛克”，模糊不清。

特别是12月16日，一场大雾突袭杭城。主城区、钱塘新区、萧山、余杭和临安都是大雾弥漫，最低能见度只有50米左右，导致多个高速公路关闭。以上区域也都早早地发布了大雾黄色或橙色预警信号。

空气污染会刺激呼吸道疾病的发生，杭州市内各大医院呼吸道感染、哮喘、支气管炎等疾病的就诊率、入院率都有所上升。专家提醒：市民尽量避免户外活动；幼儿园、中小学校、办公室、健身房等室内场所，建议配置空气净化器。

雾霾个子小危害大

“雾霾会危害到人体自由基功能，加速人体衰老。”专家介绍，由于雾霾对人体“自由基清除系统”的损

害，造成人体内有毒物质过度堆积，它们通过氧化作用攻击生命大分子物质，导致这些组织细胞内DNA、蛋白质、脂膜的损伤，从而诱导细胞凋亡，加速机体老化。

雾霾天气，风力小，空气流动缓慢，空气中细菌、病毒等有害气体会比平时要多，易导致传染病扩散和多种疾病发生。城市中空气污染物不易扩散，加重了二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物等物质的毒性，极易危害人体健康，引发上呼吸道感染，多以咳嗽、打喷嚏、流鼻涕为主要症状；雾霾天中的可吸入颗粒、二氧化硫等污染物是诱发哮喘、慢性支气管炎的主要因素。同时，冬季寒冷多雾，气压较低，易出现缺氧、缺血，引起冠状血管痉挛，从而诱发心脑血管疾病。

值得一提的是，长期雾霾天更易诱发心理抑郁。持续大雾天对人的心理和身体都有影响，从心理上

说，大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受，会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外，由于雾天光线较弱导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

根据轻重程度灵活应对

专家指出，霾污染防治的重点人群分为三类：第一类为儿童、老人、孕妇等敏感人群；第二类为心肺疾病患者，如患有冠心病、心力衰竭、哮喘或慢性阻塞性肺疾病的病人；第三类为长期在户外作业的人员，如交警、环卫工人、建筑工人等。

市民应关注气象环境部门的空气质量预报，根据空气质量和霾预报情况安排出行。对于一般人群，轻度霾天气时应适当减少户外活动。儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当减少外出及户外运动，多在室内运动或调整锻炼时间，尽量避免霾污染高峰时段外出锻炼。

出现中度霾天气时，一般人群应减少户外活动，避免户外锻炼；外出时可佩戴具有防霾功能的口罩。儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当避免外出及户外运动。

如果出现重度霾天气，公众应采取更多防护措施。一般人群尽量避免户外活动，必须外出时需佩戴具有防霾功能的口罩；外出回来及时清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当留在室内；户外作业人员要佩戴具有防霾功能的口罩。上述重点人群在回家后，要及时更换衣物、清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。

在重污染天气时，市民应关闭门窗，有条件的家庭开启空气净化器，室内打扫采用湿式清洁方式。幼儿园、中小学校、办公室、健身房等室内场所，建议配置空气净化器。

健康小贴士

雾霾天切勿滥用眼药水

本报综合报道

雾霾天气，很多人感觉眼睛不适，这个时候该怎么做？专家回应：雾霾天眼疾患者增多，千万不要滥用眼药水。

在重度污染空气中，一部分可吸入颗粒物也能够进入眼睛，就会导致眼睛干痒、异物感等不适。雾霾越严重，空气中颗粒物越多，对眼睛的影响就越大，甚至引发角膜炎或结膜炎。

当眼睛不适时，部分人会使用眼

药水来缓解。专家称，这是不可取的，由于污染颗粒物成分复杂，乱用眼药水可能会耽误甚至加重病情，起到完全相反的作用。如果大家发现眼睛不适，可先用清水清洁眼睛，多闭目休息，切不可自行用各种眼药水来滴眼睛。如果眼睛刺痛、发胀、有异物感，偶有烧灼感、刺激感、痒感，眼红，流泪等情况，就要提高警惕，最

好及时到医院检查。

此外，爱美女性在雾霾严重时应尽量不佩戴隐形眼镜、美瞳以及瞳孔放大片等。

在冬季，雾霾天频频来袭，应该如何保护眼睛？专家建议，要有意识地多眨眼，让泪液经常清洗角膜；减少雾霾天气在室外逗留时间，降低雾霾天气对眼睛造成的伤害；在家禁闭

门窗，避免生活所在的室内环境受到污染；雾霾天气外出归来后，要及时用流水冲洗眼睛，减少细菌附着的时间；自净力差的人在雾霾天最好不要配戴隐形眼镜，如果不得不配戴，最好随身携带专用护理液；爱化妆的女士要注意化妆卫生，涂睫毛膏、贴眼睫毛等行为，更易将空气中的颗粒物附着在睫毛上，对眼睛造成伤害。

雾霾天食物“清肺”靠谱吗？

本报综合报道

经常有人疑惑：吃点什么才能清除雾霾的危害呢？吃木耳银耳还是吃猪血来“清肺”？实际上，饮食并不能清除雾霾的危害，无论怎么吃都无法防住雾霾。食物是从嘴里进去，在小肠吸收；而PM2.5微粒是从鼻子里进去，在肺里沉积。

即便木耳中的多糖和猪血里的蛋白质能够结合粉尘微粒，也只能结合那些从嘴里进去的微粒；即便吃“润肺”食物后能够通过增加呼吸道表面黏液、促进纤毛运动等方式提升清除呼吸道中粉尘的能力，但也很难解决PM2.5那种难以清除的超细颗粒，因为它们呼吸道自身力量无法排除的。至于肺泡里的粉尘微粒，它们就更无能为力了。所以想简单地用某种食物来结合微尘、清除PM2.5颗粒，从而避免雾霾危害的想法，是不靠谱的。

虽然不能完全清除，但是科学的饮食却能减轻雾霾所带来的不良后果。研究

证明，PM2.5这类微细颗粒物进入肺泡之后，很难被人体清除，它会引起人体的氧化应激水平提高，炎症反应水平升高。那么，在膳食当中，就可以适当多吃一些有利降低炎症反应、提高人体抗氧化能力的食物。考虑到空气污染对肺癌风险、呼吸系统疾病、心脑血管疾病等方面的影响，也可以通过饮食和生活习惯去降低这些危害发生的可能性。

从目前的研究证据来看，有利于减轻雾霾损害的营养素主要有4种。

富含抗氧化物质的食物。蔬果中的各种多酚类物质、类胡萝卜素等都有抗氧化作用，它们能降低身体的氧化应激程度。尽量挑颜色比较浓重的品种，因为颜色深的蔬果往往抗氧化性也比较强，比如草莓、桑葚之类富含花青素的紫红色水果。

富含Omega-3脂肪酸的食物。Ome-

ga-3脂肪酸(鱼油中的DHA及亚麻籽油、紫苏籽油等)有降低炎症反应的作用。国外研究发现，在污染环境中的老年人在增加Omega-3脂肪酸之后，和没有增加的人相比，心血管方面的指标会有所改善。

富含维生素和叶绿素的食物。叶绿素有利于减少某些化学毒物的致突变作用，而胡萝卜素在身体内转变成维生素A，有利于增强上皮组织的抵抗力和修复能力。

富含维生素的食物。维生素B6、维生素B12、叶酸、维生素C和维生素E等营养素能够减弱大气污染情况下的健康损害，比如被大气污染所苦的哮喘儿童，在增加VC和VE摄入之后，通气量的下降程度会轻一些。

需要注意的是，在环境污染没法短期解决的情况下，不妨增强自身抵抗能力，拥有营养健康的饮食和生活习惯。这样，才能离疾病更远一些。