

雾霾危害大，专家来支招

最近，有关部门通报了前11个月安徽大气污染防治情况，截至11月16日，全省PM10平均浓度为84.7微克/立方米，同比上升17.6%，其中15个市不降反升。冬季是雾霾高发时节，大雾弥漫，影响着人们生活的各个方面，最严重的还是对人体健康的危害。面对雾霾天气，我们应该如何应对呢？请看专家为我们支的招。

陈旭 记者 马冰璐/整理

专家介绍，雾霾中含有大量颗粒、粉尘、污染物、细菌、病毒等有害物质，一旦被人体吸入，就可能刺激并破坏呼吸道黏膜并粘着在肺泡上，会使鼻腔变得干燥，造成鼻炎等鼻腔疾病，引发哮喘等呼吸道疾病。另外，雾霾天气，空气含氧量低，会使心脏跳动加速，使人感觉胸闷、气短。雾霾天气尤其对老年人危害更大，雾霾天气时气压低、湿度大，诱发心脏病的几率也会相对增高。

如何应对雾霾的危害，专家指出以下几点：

1、做好自身防护

出门要戴正规合格、与自己脸型大小匹配的防护性高的口罩。外出回来后要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，去掉身上所附带的污染残留物。除了面部清理外，身体裸露的部分也要清洗。

2、少出门并减少晨练

减少出门是自我保护最有效的办法。尤其是老人、孩子、孕妇、心脏病患者、有呼吸系统疾病等对污染比较敏感的人群，阴霾天

最好减少外出活动。

尽量少开窗。在雾霾天气，尽量不要开窗。确实需要开窗透气的，应尽量在10~14点雾霾较淡时，可以将窗户打开一条缝通风，时间以半小时至1小时为宜，不要过长。

3、合理饮食

遇到雾霾天要多喝水，可以适当加入菊花、青果、百合、麦冬等，制成具有润肺止咳功效的中药代茶饮，缓解嗓子干燥、咳嗽的问题，同时减少空气污染对肺部的危害。中医认为，偏温燥的东西，吃了以后容易上火，雾霾天对身体更加不利，所以尽量不要食用辛辣刺激易上火的食物，建议大家要饮食清淡，可以吃一些银耳、百合、梨、罗汉果等食物。这些食物具有滋阴润肺、清心安神等作用，食用之后，通过提高机体的免疫力，进而增强肺的活力以减少雾霾对身体的危害。

4、穴位按压

迎香穴为体表的“感风之处”，也是“停风之处”，经常按摩可以祛头面之风，散巅顶之寒，从而增强抵抗外邪的能力。日常坚持按揉，也可作为一种雾霾天预防鼻部不适的方法。迎香穴位于鼻翼两侧凹陷中，适当力度按摩。

5、净化室内空气

室内可以种植一些净化空气的绿色植物，比如芦荟、仙人掌、绿萝、吊兰、虎皮兰、文竹等绿色冠叶类植物。

保健品消费 成老人受骗重灾区

专家：子女应多陪伴

02版

老人有座“秘密花园” 一年四季花团锦簇

03版

心血管病是杀手 常常手麻需警惕！

04版

十大科室医生 联袂推出养生攻略

05版

