

# 做好个人防护 减少雾霾危害



雾霾是雾和霾的组合词。雾霾中的主要成分是PM2.5,这种被称为PM2.5的细颗粒物,能够进入到人体的细支气管和肺泡,对我们的呼吸系统造成广泛的损伤,并导致呼吸系统的防御功能和肺功能下降。一旦超过10微克/立方米,总死亡率、心肺疾病的死亡率和肺癌的死亡率就会显著增加。它对敏感人群(如感冒、哮喘患者等)的危害,更是不言而喻。

那么怎样减少雾霾对我们的身体和生活造成的影响呢?

**1、少出门** 减少出门是自我保护最有效的办法。如果一定要出门,避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段,避免吸入更多的化学成分。也最好不要开私家车,多乘坐交通工具,为减少PM2.5做贡献。

**2、勿进行剧烈运动** 因为如长跑、踢球等剧烈运动时会增加肺活量,导致吸入更多的污染物。

**3、外出戴口罩** 这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。要购买正规合格,与自己的脸型

匹配的N95口罩,口罩最好以棉质口罩为主,既不易过敏,又易清洗。取下后要等里面干燥后对折起来,以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。佩戴时间不宜过长,老年人和心血管疾病的人要避免佩戴,以免呼吸困难导致头昏。

**4、做好个人卫生** 出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身上所附带的污染残留物,以防止PM2.5对人体的危害。洗脸时最好用温水,利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗。除了面部清理外,身体裸露的部分也要清洗。

**5、雾霾天气少开窗** 确实需要开窗透气的話,应尽量避开早晚雾霾高发时段,可以将窗户打开一条缝通风,时间每次以半小时至1小时为宜。同时可以在自家阳台种植绿萝、万年青、虎皮兰等绿色植物。

**6、饮食清淡多喝水** 饮食宜清淡、易消化且富含维生素的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生

素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃梨、枇杷、猪血、黑木耳等清肺化痰食物。

**7、适量补充维生素D** 尤其是冬春季节,雾多,日照少,由于紫外线照射不足,人体内维生素D生成不足,有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象,必要时可补充一些维生素D。

**8、少抽烟** 烟在不完全燃烧的情况下会产生很多属于PM2.5的细颗粒物,并含有多种有害物质和致癌物质,会严重危害抽烟者本人和吸入“二手烟”群众的身体健康,在这种雾霾天气下,更是“雪上加霜”。

湖南省儿童医院  
神经外科 王凤姣

## 五种食物 不宜放进微波炉加热

**生肉或半生肉** 烹调不到家,肉类还没有熟透,很多人选择将其放进微波炉里转一下,但这样就错了。因为半熟的肉类中,细菌仍在不断生长,用微波炉虽然能把其加热至熟透,但由于微波炉加热并不能把细菌全部杀死,残留的细菌就会对健康造成伤害。冰冻肉类食品须先在微波炉中解冻,然后再加热为熟食。

**液体食品** 如牛奶、冷汤等,在微波炉加热过程中,有可能会突然沸腾并爆开,很有可能烫伤。因此,在加热液体食品时,不要用高温加热太久,尽可能不要使用微波炉加热液体食品。

**“有衣”食物** 如鸡蛋、鹌鹑、脆皮肠、鱼子等外有“盔甲”或有膜的食物,加热过程中会产生大量蒸汽,有可能出现爆炸现象,应避免直接放入完整的鸡蛋。实在要加热须去掉外壳,或在膜上割一刀、戳几个洞,让蒸汽容易散发。

**芦笋** 微波炉加热会导致芦笋中维生素C流失。芦笋富含维生素C,因为维生素C属于水溶性维生素,稳定性更差,遇水、遇热、遇光容易遭到破坏。

**干辣椒** 干辣椒中的辣椒素具有挥发性和不稳定性,微波炉加热很容易着火。微波炉加热过程中,干辣椒散发出的化学物质会刺激眼睛和嗓子。

胡佑志

## 5种物品不宜与他人共用

在现实生活中,无论在家庭,还是外出旅游,日常用品共用现象较为普遍。如梳头的梳子、香皂、牙膏、拖鞋等。从卫生防病角度讲,这是非常不可取的行为。不管你与他人是多么友好或亲密的关系,为了避免病菌、细菌或传染病的传播,有些个人用品是不能和别人分享使用的。

**香皂** 尽管香皂本身就是清洁用品,但还是尽量减少使用公共场所的香皂,改用洗手液。因为,香皂在不同人之间使用时,无法一直保持其干燥。香皂底部通常较湿,会成为杂菌滋生的温床,香皂上的细菌可在不同使用者间交叉传染。

**头上用品** 头上用品(包括帽子、梳子和头饰)很容易传播虱子和细菌。头部接触枕头、床单以及沙发垫等,会沾染螨虫,一旦共用帽子、梳子,容易互相感染。

**指甲刀** 在剪指甲时,如果不慎弄破皮,指甲刀又未能进行消毒处理,这时和别人共用指甲刀,就可能造成细菌、

真菌、病毒在不同使用者之间感染。此外,通过血液传染的病菌,如乙肝病毒、金黄色葡萄球菌等,也有通过指甲刀交叉感染的风险。

**耳机** 一项研究显示,经常使用耳机,会使耳朵内细菌大幅增多。如果再把沾染细菌的耳机借给别人,细菌就会被传播。所以需要定期清洗耳机。学校机房等公共场所配置的头套式耳机,更要注意定期消毒。

**剃须刀** 对那些容易弄破皮肤见血的个人用品,最好不要和他人共用,而且自己使用后也要注意消毒。剃须刀容易划破皮肤,沾染血液,多人共用很容易传播乙肝病毒等。

山东省平阴县卫生局  
副主任医师 朱本浩



### 巧除异味

**饭焦味** 将8-10厘米长的葱插入烧焦的饭中,盖严锅盖,焦味片刻即除。

**猪肉异味** 炖猪肉或排骨时,在锅内加入几块橘子皮,可除异味和油腻感,增加汤的鲜味。

**手上异味** 用咖啡洗手可除大蒜味,用香茶擦手可除洋葱味,用盐擦手可除鱼腥味,用醋洗手可除漂白粉味。

**粮食霉变味** 把适量海带置于粮食中,可使粮食保持2年无污染,无霉变异味,粮食质量和色泽如新,且海带也不变质,可以照常食用,一举两得。

**鱼腥味** 用牛奶将鱼块浸泡一会,这样烹饪出来的鱼无腥味,而且味道鲜美可口。

**大蒜味** 吃过大蒜后,喝杯牛奶,可以消除口中的异味。

**动物肝脏异味** 可先将肝脏的血水洗净,然后滤去薄皮,放在容器中加入牛奶浸泡一会,臭味即可除掉。

兰小英

## 西装毛衣巧搭配

男人在冬季既要穿毛衣保暖,又要在正式场合穿西装,怎样使西装和毛衣相配得当呢?

**原料相配** 高低档要“门当户对”。高级全毛西装应配羊绒和驼绒毛衣,毛涤西装或中长仿毛西装一般只配上中等价格毛衣即可。

**颜色相配** 西装是主体色,毛衣则为衬托,可以同类色相配,可以邻近色相配,也可以对比色相配。第一种配色给人以稳重、大方、有风度之感;第二种配色能增加人的兴奋感;第三种配色能引人注目。

**款式相配** 适宜天冷穿的较厚、颜色较深的西装,配以圆高领、翻领、环领毛衣款式为宜;面料较薄、颜色较浅的西装,配低圆领、一字领的毛衣款式最好。

泽川