



“北京咳”，这不是什么北京特产，这是外国来北京的网友们创造出来的一个词语，之所以叫“北京咳”，意思很简单，就是来了北京就会咳嗽，离开北京就好了。

# 不仅仅是“北京咳”吧

它不是什么北京特产  
它是来北京的老外创造的一个词  
来了北京会咳嗽，离开北京就好了  
它唤起人们对北京空气污染的重视



新华社发

## “北京咳”1990年就“诞生了”

关于“北京咳”，1月3日出版的《南方周末》曾进行过报道，讲述了来自芬兰的塞拉和哈里，初到北京后出现了一种并非是因为感冒或其他疾病所引起的咳嗽症状。

塞拉和哈里到中国之后，特别是塞拉，晚上开始咳嗽，有时候咳嗽时间长达10分钟。一开始，她没有想到是空气污染的原因，采取一系列的原因，换公寓，还有买净化器，但是情况没有缓解。后来，塞拉回到了芬兰，一个月后症状就消失了。消失了之后她再次回到北京，又开始咳嗽。

“北京咳”，看似是一个出自老外口中的略带玩笑的称呼，但记者查阅到，“北京咳”三个字最早曾出现在1990年的一期国外月刊中，其中提到，“工业国家曾经的主要城市现象空气污染，已经散播至全世界。其中在北京，与空气污染相关的呼吸胁迫很常见，被称为‘北京咳’。”

呼吸科的专家说，“北京咳”不能算一个病症，更多的是通过这个概念，唤起人们对北京空气污染的重视。北京人长期生活在这儿，已经麻木了，感觉不到每个人都在咳嗽。

## 虽然暂时和雾霾“88”了 但，重度空气污染下的生存指南 以后会用得着的

### 减少户外活动、老人杜绝晨练、避免迎风跑

大雾天气，大量微小水滴或冰晶悬浮在近地面的空气中，使空气变得混浊，能见度降低。在这样的环境中进行体育锻炼，对健康不仅无益，反而有害。

锻炼时，随着人体呼吸加深、加速，雾里的各种尘埃及有害物质就会吸入体内，容易诱发或者加重疾病，尤其对有哮喘病史或慢性呼吸道疾病的人极为不利。大雾天特别注意不要奔跑，专家们发现，迎风奔跑时，风中污染物浓度特别高。

### 如需出门，需佩戴口罩，特别是老人和儿童

大雾天气会让空气中含有更多的粉尘和可吸入微粒，对于患呼吸道疾病的患者来说可能更加重病情。另外口罩若没有正规的生产厂家，如果经常佩戴，不但不能起到保暖隔离粉尘的作用，反而会刺激肺部，严重的还会引起呼吸道疾病。口罩在佩戴一段时间后，内外两边都会变得不卫生，也会携带很多外界灰尘和细菌等污染物。所以应该多准备几个口罩，每天换洗，开水消毒。

### 出行注意安全，不要开远光灯

司机小心驾驶，须打开防雾灯，与前车保持足够的制动距离，并减速慢行；需停车时要注意先驶到外道再停车。乘车要保持秩序，不要拥挤或滞留在交通密集处。不要用远光灯。雾天行驶，一定要使用防雾灯，要遵守灯光使用规定。

### 多吃清肺的食物

雾里有细小的水珠、粉尘甚至污染物，如有哮喘、鼻炎、老慢支等呼吸道病史的患者，病菌附着在粉尘上，随呼吸进入肺部，容易引起呼吸系统疾病。雾天的饮食要多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

综合央视等



中国 长春 www.faw-vw.com vw.faw-vw.com 客户关怀热线：4008-171-888



全新宝来 时刻趣动生活

## 全新宝来 NEW BORA

全新宝来 趣动而来 | 让每一次亮相 都活力四射

全新宝来，与您一起挥洒动感魅力！简约有型的运动前脸，演绎大众设计精髓；深邃有神的飞翼式前大灯与硬朗前格栅，折射简洁力量，领行风潮的16"铝合金轮辋，精工之作打造炫目风范。个性清晰明朗的尾灯，以丰富细节展现运动基因，立体光芒令人过目难忘。简练利落的尾部，与车头设计完美呼应，稳健而灵动。全新外型设计，让观感动静皆趣！

全新宝来，全新动感设计，全新安全升级，全新驾乘乐趣，现已趣动上市。敬请莅临当地授权经销商店赏鉴驾乘或登录 bora.faw-vw.com。



扫描登录官网  
开启趣动之约



Das Auto.

豫港华翔 0371-65730522

河南润众 0371-60306111

万通一汽 0371-65550078

合众汇金 0371-65697188

裕华奥捷 0371-66785866

CC

GTI

MAGOTAN 迈腾

SAGITAR 速腾

GOLF 高尔夫

BORA 宝来

JETTA 捷达