



## 雾霾天,我们如何应对?

进入秋冬以来,雾霾天就对我们“不离不弃”,我们该如何预防雾霾对人体的危害,又该如何吃,才能润肺呢?

### 怎么行?

#### 雾霾天要戴好口罩

雾霾天戴好口罩才出门,成了中国北方很多人的自觉选择。专家表示,雾霾重的时候,戴口罩是必要的,但如何选择因人而异。N95等口罩,阻止小颗粒效果不错,但对通气功能有一定影响,老年人、心肺疾病患者通气功能本身就不好,对氧气供应要求高,这种口罩并不适宜久戴。如果雾霾过重,应选择佩戴N99级别的口罩,或尽量减少出门。

那么,对于开车一族来说,车里的空气受到污染后怎么办呢?车载空气净化器近年来成

为热销成品。专家提醒,一台真正有效的净化器一定要稳定且可靠。如今市场上一些采用太阳能的车载空气净化器看似炫酷,但因受光照影响,供电不稳定。消费者在选择时可根据空气净化器最重要的参数(如洁净空气量、能效等级等)进行辨别。

现在,郑州晚报推出云南白药泰邦雾霾防护口罩,每天仅需几毛钱,就可以买到一个防雾霾口罩,单只9.9元,有需要的市民可拨打18530803220订购。

### 怎么住?

#### 家用空气净化器必不可少

近年来,室内空气净化器逐渐流行。复旦大学开展的一项研究显示,即使是短期的净化器使用,也可以改善居民的心肺健康状况。净化器干预48小时后,室内PM2.5浓度可适当降低,虽然不能达到一些厂家宣传的减少95%的效果,但是接受实验人群的人体循环系统炎症、凝血因子和血管收缩的生物标志会有一定的下降,舒张压、收缩压、呼出气体一氧化氮也有所降低。

中国环境科学研究院环境污染与健康研究首席专家张金良表示,公众在选购空气净化

器时,要优先选择通过吸附过滤等物理方式工作的净化器,不选择通过化学反应去除颗粒物的,以防止二次污染物危害。同时要及时更换滤芯,不要让其变成污染源。同时,家中门窗也不能24小时紧闭,要选择合适的时间适当通风;还可以在室内种植绿色植物,以降低室内飘尘。

另外,回到家中,个人清洁必不可少。颗粒物吸附在皮肤上,不仅会造成皮肤老化,一些有害颗粒物也会通过皮肤吸收。专家提醒,大家在洗脸洗手的同时,要清理鼻腔和口腔。

### 怎么吃? 合理调整饮食结构

养生专家建议,雾霾天人们应多喝水,适当调节饮食,饮食以清淡为佳。可多吃富含维生素A、β-胡萝卜素的食物,增强呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能,减少呼吸道感染风险。同时,可以食用莲子、百合、排骨汤、银耳羹、鸭肉粥等具有养肺功能的食物。

专家建议,公众在雾霾天应少吃刺激性食物,有条件时多吃些绿叶蔬菜和水果,具有止咳化痰、润肺作用的更好一些,如萝卜、莲藕、柑橘、梨等。另外要适当增加饮水,以保持呼吸道湿润。这样,呼吸道上皮细胞的纤毛运动和分泌的黏液可以黏附吸入的霾颗粒,并且以痰的形式排出体外。

### 相关链接

#### 吃这几种食物 能让你保持神清气爽

**雪梨:润肺清燥** 味甘性寒,含苹果酸、柠檬酸,维生素B1、B2,维生素C,胡萝卜素等。有润肺清燥、止咳化痰之功效。药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒,确有润肺清燥、止咳化痰、养血生津的作用。如果脾胃虚寒,建议煮着吃更好。

**山药:健脾护肺** 含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能,是一味平补脾胃的食药两用之品。它含一种多糖蛋白质的混合物“黏蛋白”,对肺和人体具有特殊的保健作用。

**银耳:滋阴润肺** 味甘、淡,性平,无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肠、滋阴润肺的作用。能增强人体免疫力,又可增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。此外,银耳富有天然植物性胶质,有良好的润肤食品。

**罗汉果茶:清咽利肺** 被人们誉为“神仙果”,是清咽利肺、止咳化痰的首选,雾霾天喝罗汉果茶对预防相关疾病均有帮助。果实营养价值很高,含丰富的维生素C以及葡萄糖、蛋白质、脂类等。以果入药,味甘、性凉,有清热、解毒、润肺、益肝、生津等12种以上的保健功效。

**百合:清肺润肺** 有润肺、养肺、止咳、养血安神的作用。除含有淀粉、蛋白质、钙、磷、铁等营养素外,还含有秋水仙碱等多种生物碱。这些生物碱成分具有养心安神、润肺止咳的功效,对病后虚弱的人非常有益。可做成百合银耳粥,注

意要选用新鲜百合而非干的,这样的润肺效果最佳。

**豆浆:减轻肺的负担** 营养非常丰富,不同种类的豆磨成的豆浆还有相应的独特益处。含有丰富的植物蛋白和磷脂,还含有维生素B1、B2和烟酸,以及铁、钙等矿物质。除了易吸收外,里头所含的麦氨酸还可防止支气管炎平滑肌痉挛,从而缓解支气管炎,减轻肺的负担。

**白萝卜:滋补又清肺** 根茎类蔬菜,含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素C、菜菔甙等,生食熟食都可以。白萝卜中的芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化,增强食欲和止咳化痰的作用。可做奶炖萝卜汤。在葱姜加清水后,将稍炸过的萝卜块和牛奶放入同炖,烂后放盐即可,既滋补又清肺。

**木耳:排尘润肺活血** 具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养容等功效与作用。木耳中铁的含量极为丰富,故常吃木耳能养血驻颜,并具有防治缺铁性贫血的功效。木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外,从而起到清胃涤肠的作用。

**冬瓜:润肺化痰** 《滇南本草》中曾说:“冬瓜润肺消热痰,止咳嗽,治痰吼,气喘。”因此,尤其是在夏季风热咳嗽和肺热咳嗽,咳痰黄稠之人,食之最宜。此外,冬瓜子性味甘凉,能润肺化痰清热,也是中医治疗痰热咳嗽常用之品。

