



如何分辨雾和霾

雾是水汽凝结的产物，主要由水汽组成，是一种自然现象，主要对交通影响较大；霾则由包含PM2.5在内的大量颗粒物飘浮在空气中形成，对健康危害更大。

雾和霾可通过以下4方面区分：

能见度范围。雾的水平能见度小于1公里，霾小于10公里。

相对湿度。雾的相对湿度大于90%，霾小于80%。

边界特征。雾的边界很清晰，过了“雾区”可能就晴空万里，但霾与晴空区之间没有明显边界。

颜色。雾是乳白色、青白色，霾则是黄色、橙灰色。

专家指出，随着我国城镇化进程加快，城市会变得越来越密集，污染物排放基数随之变大，我们要做好与雾霾天长期做斗争的准备。

雾霾最伤哪些器官？

雾霾对健康的直接危害主要集中在呼吸系统和心血管方面。

呼吸系统与外界环境接触最频繁，数百种大气颗粒物能直接进入并黏附在人体呼吸道和肺叶中，其中以PM2.5杀伤力最强，它只有头发丝的1/28，却能吸附铅、锰、镉、锑、多环芳烃等多种有害物，深入人体肺泡并沉积，给呼吸系统乃至全身带来伤害。

雾霾还会增加空气中病菌活性，使其进入人体呼吸系统造成感染。老慢支、肺气肿、哮喘、支气管炎等常见呼吸道疾病也容易急性发作。

心脏病患者在雾霾天会加重病情。

PM2.5附着多种污染物和病菌进入人体后，容易引起血栓，引发心肌梗死、中风等。

另外，雾霾天气还容易导致血压升高，从而诱发心脑血管疾

病急性发作。世界卫生组织下属

近年来，每到秋冬时节，雾霾总会让人切实体会到“呼吸之痛”。虽然一阵风、一场雨可以暂时驱散它，但当雾霾再度来袭，你有信心保护好自己吗？本版将分上下两期，就您最关心的雾霾困惑进行解答，希望对您有所帮助。

防雾霾全攻略 (上)

□吴戈

国际癌症研究机构发布报告，首次指出大气污染“致癌”，其实说的就是有毒颗粒物PM2.5。

霾天出行 要做好哪些防护措施？

佩戴口罩。尤其是抵抗力差的老人、孩子，以及有呼吸系统、心血管疾病的人。

别戴隐形眼镜。隐形眼镜易使眼角膜缺氧，而在雾霾天气里，因为气压低，会使角膜缺氧加重，眼干眼涩不舒服。空气中的微小污染物会刺激眼睛，导致眼部过敏或感染。

带包湿巾。对皮肤敏感的人来说，大气中的颗粒物吸附的病菌和有害物质，容易粘在皮肤上，引起过敏症状。外出时，不妨带一包湿巾，随时清洁。

多喝水。可以保持呼吸道湿润。

尽量用鼻子呼吸。研究发现，人体吸入颗粒物不同大小，在体内沉积的部位也各不相同。大于10微米以上的颗粒物，鼻毛可以阻挡95%。

外出回家，洗脸、漱口、清洁鼻腔。清洁鼻腔可以用干净棉签蘸水，反复清洗。

口罩真能防PM2.5吗？

“PM2.5颗粒非常小，穿透性很强，而市面销售的口罩材质决定了它们在阻隔微小颗粒物方面，作用非常有限。”医学专家指出，目前市面上出售的所谓“PM2.5口罩”主要有三类：

一是纱布口罩，这种材质过滤效率低，它对PM2.5几乎没有阻隔作用。

二是活性炭口罩，这种口罩增加了一层活性炭，它是吸附气体的材料，可以减除一些异味，比如腐败物质发出的臭味等，但并未明显增加对颗粒物的防护效果。

三是医用口罩，分为医用一次性口罩和N95口罩，相比而言，N95口罩的防霾效果更理想，但它也不能将细小颗粒物完全“拒之门外”，这是因为城市空气污染源太多，人们佩戴时又不能完全保证口罩与脸部贴合，降低了其实际防护效果。

【健康红绿灯】

绿灯

喝点儿梨汁不易醉



研究发现，梨除了含有钾、纤维素等营养物质，还具有一定解酒能力。梨有一定的消炎作用，可以降低大量饮酒造成的危害，喝酒前喝杯梨汁，能帮你解酒。除了梨，莴苣也被证明是有助于分解体内酒精的食物。莴苣中的氨基酸可以提高细胞分解酒精的速度。

蒸食百合安神助眠



百合是很好的食材，味甘性平，有清心安神、润肺止咳及通便的作用。取百合500克洗净后上锅蒸熟，出锅加入蜂蜜搅拌均匀，然后放在冰箱保存。吃的时候用开水冲服，可缓解失眠症状，而且对肺内燥火引起的咳嗽也有辅助治疗作用。

红灯

吃饭快更易发胖



吃饭狼吞虎咽的人注意了，研究人员对1396名大学生进行了为期3年的跟踪调查，结果显示，吃饭太快的人，发胖风险是其他人的4.4倍。更出人意料的是，吃饭太快比吃油腻食物或过量饮食更易导致人体发胖。

菊花茶虽好不可多喝



菊花性甘、微寒，具有散风热、平肝明目之功效。秋冬季节饮用，还可败火。但脾虚、胃寒者不宜多喝。且菊花具有降压的作用，血压正常和血压偏低的人，不宜每天饮用，喝的话每次也不要超过3朵。

四类食物 加重感冒

□北梅

感冒后一些不恰当的饮食会让你更难受。美国“饮食清洁”网站近日总结了会让感冒症状加重的四类食物。

汽水、果汁和其他含糖食物。姜汁能抑制反胃，橙汁含有大量的维生素C，但这些饮料中也含有大量糖分，从而削弱了有助于人体抵御感染的白血球的能力，可能会加重炎症。

同样的道理也适用于其他含糖食物，如饼干、糖果和儿童谷物等。建议感冒患者饮用姜水、温白开水，或不含糖的椰子汁。如果实在想吃甜味零食了，可以适量吃些新鲜的水果。

乳制品。尽管你可能听说过牛奶、酸奶和奶酪等乳制品并不会生成更多令人讨厌的黏液，但对有些人来说，乳制品的确会使他们喉咙里已有的黏液更为黏稠，难以忍受。因此，如果你注意到食用乳制品后痰变得多了，就要减少食用量或尽可能不吃。

酒。与糖一样，酒精也会削弱白血球抵御感染的能力，甚至引发炎症，让身体恢复周期变长。此外，喝酒还会造成脱水，血液中的酒精浓度升高，醉得更快，加重感冒带来的不适症状。

精制碳水化合物。奶油面包和薄脆饼干可能是生病期间经典的抚慰食品，但除了能带来温馨感，不会给病情带来起色。精制碳水化合物会被迅速分解为糖，造成血糖升高，且与果汁、汽水或高糖食物等食物类似，会妨碍人体抵御病毒侵染。



■生活资讯

本周价格走势预测

粮油以稳为主 蔬菜持续上涨

本周，受雾霾天气影响，不利于蔬菜生长、采摘及运输，批发价格持续上涨；随着元旦临近，餐饮及食品加工企业集中采购量增加，猪肉及鸡蛋批发价格稳中趋涨；粮油批发价格以稳为主。

粮油价格以稳为主。受东北地区气温逐渐下降影响，加之降雪后路面湿滑，造成粮食运输时间有所延长，运输费用随之上涨。随着后期元旦临近，粮食类需求量规律性增加，粳米批发价格仍有一定上涨空间，但涨幅有限。

天津港进口大豆到港分销价格每吨3000元，周环比下降13.2%。预计后期食用油价格上涨空间略有扩大，本周粮油批发价格仍以稳为主。

猪肉价格微幅上涨。上周，

本市生猪收购价格微幅上涨，屠宰量小幅增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.58元，周环比上涨0.59%。日均屠宰量约为3915头，周环比增加1.82%。随着后期元旦临近，餐饮及食品加工企业进入节日备货期，集中采购量增加，猪肉需求继续呈规律性增加趋势，但受生猪供应充足影响，猪肉价格上涨空间有限，预计本周猪肉批发价格稳中微涨。

鸡蛋价格小幅上涨。从东北鸡蛋产区了解，目前产区养殖场产蛋量稳定，对本市鸡蛋供应持续充足。但受东北及华北地区降雪及大雾天气影响，运输受阻，致使鸡蛋批发价格持续波动。据天气部门预测，本周华北地区仍有降雪及大雾天气，鸡蛋流通成

本增加，预计本周鸡蛋批发价格小幅上涨。

蔬菜价格持续上涨。据监测数据显示，近三周以来，本市蔬菜批发价格快速上涨。其主要原因仍是以天气因素为主：一是受华北地区大范围降雪天气影响，河北周边暖棚蔬菜生长缓慢，产量减少，导致价格快速上涨；二是受雾霾天气影响，“南菜北运”运输时间加长，蔬菜流通成本增加，致使批发价格上涨。据天气部门预测，本周华北地区仍有雾霾天气，不利于蔬菜生长、采摘及运输，预计本周蔬菜批发价格持续波动上行。

北京市职工物价监督总站

北京市发展和改革委员会价格监测中心