



### 什么情况下必须戴口罩？

PM2.5 在空气中始终存在，少量的PM2.5不会对人体造成影响，大家也不要过于恐慌，可参考气象部门发布的空气质量情况选择什么时候佩戴口罩，在出现霾黄色或橙色预警、PM2.5指数较高的情况下外出时，应该选择N95口罩。

专家强调，口罩滤除悬浮颗粒效率越高，呼吸越费力气，长时间佩戴容易出现缺氧、胸闷等情况，如果要戴N95医用口罩，时间不宜过长，老人、有呼吸系统和心脑血管疾病的人尤其应该注意，一旦感到不舒服，就要尽快摘下来。

另外，口罩对空气的阻隔也很大，我们呼出的气体会反复进入呼吸道，对健康也有影响，戴半小时就要摘下来更换气。为了保证口罩的防护作用，佩戴时要最大程度地贴紧皮肤，每两天换一次。

### 怎么降低室内污染？

室内的PM2.5主要来源于烟尘以及室外进入的细微颗粒中。

使用高效过滤器的空气净化装置可以起到过滤微小颗粒，吸附甲醛、苯、氨气等有害气体的作用。空气净化器要根据情况启动，如果空气质量很好，没必要长时间开，应以通风为先。冬季可与加湿器联用，效果更佳。但要及时清洗集尘极板，更换滤芯。

使用空气净化器时，尽量不要靠墙壁或家具，最好放在房屋中间，不要放在离人体太近的地

### 【健康提示】

由于北京市近期反复出现雾霾天气，市疾控中心建议市民朋友尽量减少暴露及吸入雾霾中的有害颗粒物,避免雾霾期间对健康的危害,在此提出几点健康提示：

1、儿童、老年人和呼吸道、心脑血管疾病患者等易感人群尽量留在室内，避免户外活动。

2、一般人群应尽量避免户外活动，如户外活动可适当采取佩戴口罩等防护措施，请勿燃放烟花爆竹和露天烧烤，外出回家

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（下）

□吴戈

方。另外，减少在室内吸烟,摆放一些绿植，做饭时打开油烟机等都有助于降低室内空气污染。

### 空气不好，还能运动吗？

在污染环境下，人体受伤害程度受暴露时间、活动量大小影响很大。雾霾天远离马路，去小区花园、公园做一些舒缓的运动没有问题，但不要剧烈运动，比如跑步、打羽毛球等，否则会导致肺活量增加，吸入更多污染物。运动时间不要超过1小时。

早晚和下午六七点污染比较严重，建议不要选择在这个时间

段运动，尽量安排在下午。

### 开车出行，需要注意些什么？

- 1.尽量别开窗，尤其在堵车时，以避免污染物进入车内；
- 2.如果车内空气质量不是很差，建议在不开窗的条件下将空调设定为内循环，它可以有效阻止外部有害气体进入车内；
- 3.雾霾天能见度较低，开车时要打开雾灯，千万不要开远光灯；
- 4.不要过急、过快行驶，注意保持车距，勤按喇叭。

## 市疾控中心提醒市民做好健康防护

后建议要洗脸和漱口，脱掉外衣，减少污染。

3、雾霾期间应尽量关闭好自家窗户,尽量减少室内活动,特别是减少烹饪、吸烟等导致室内空气质量下降的活动。家中有空气净化器的,在雾霾期间应开启,有利于减少室内有害颗粒物的浓度。

4、当室外大气中的雾霾消失后再开窗通风，让室内空气中的细颗粒物尽快散出，以改善室内空气质量。

5、由于雾霾天气中PM2.5浓度很高，且直径很小，极易直入肺泡，并会携带细菌和病毒进入我们的呼吸系统，一旦人们抵抗力下降，就对人体健康造成影响。目前又正处于我市流感高发期，建议有基础病的敏感人群，应少到人多拥挤、空气污浊的场所。注意个人卫生，勤洗手，注意随时增减衣物，以保持良好的身体状况。

本报记者 黄葵

## 销售假冒汽车配件 工商依法查处

近年来，商标越来越受到商家重视，在激烈的竞争环境中，商标最能代表商家的辨认标记信息，正在逐步走进人们的视野，各种侵权案件也随之而来。销售侵犯注册商标专用权的商品是《商标法》规定七种侵权行为之一，工商部门主要职责就是依法保护商标权利人注册商标专用权，维护公平竞争秩序，保护消费者合法权益。

### 一、典型案情

2011年7月16日，怀柔区某贸易公司从北京某商贸有限公司分别购进标有“WEICHAI”及图形、型号6100007005的机油滤清器655个、型号61500020071的曲轴3根用于销售。怀柔工商分局执法人员会同“WE-ICHA I”商标权利人对该贸易公司进行检查，经商标权利人现场鉴定，该贸易公司销售的标有“WE-ICHA I”标识的产品均为侵犯商标权利人潍柴动力股份有限公司注册商标专用权的商品，非法经营额3万元。

执法人员依法责令当事人立即停止侵权行为，没收侵犯注册商标专用权机油滤清器654个、曲轴3根，并罚款3万元。

### 二、工商提醒

销售侵犯注册商标专用权商品的行为属于商品流通环节中的一种较为普遍的商标侵权行为，是对消费者混淆商品来源、侵犯注册商标专用权的行为，严重的损坏消费者的合法利益。在此提示消费者：购买商品一定要到正规商店购买，并要留存购物票据，及时拨打商品包装上的防伪电话，进行厂家鉴定。

同时经营者也要在进货时索要供货方营业执照复印件、供货票据及其他证明材料，证明自己进货渠道合法。

### 三、法规链接

《中华人民共和国商标法》第五十七条规定：销售侵犯注册商标专用权的商品属于侵犯注册商标专用权的行为。

《中华人民共和国商标法》第六十条规定：有本法第五十七条所列侵犯注册商标专用权行为之一，引起纠纷的，由当事人协商解决；不愿协商或者协商不成的，商标注册人或者利害关系人可以向人民法院起诉，也可以请求工商行政管理部门处理。工商行政管理部门处理时，认定侵权行为成立的，责令立即停止侵权行为，没收、销毁侵权商品和主要用于制造侵权商品、伪造注册商标标识的工具，违法经营额5万元以上的，可以处违法经营额五倍以下的罚款，没有违法经营额或者违法经营额不足5万元的，可以处25万元以下的罚款。对五年内实施两次以上商标侵权行为或者有其他严重情节的，应当从重处罚。销售不知道是侵犯注册商标专用权的商品，能证明该商品是自己合法取得并说明提供者的，由工商行政管理部门责令停止销售。

怀柔分局 孙荣秋



怀柔工商  
专栏



北风呼啸，除了冷还是冷，难道我们对于囤积的秋膘就置之不理、把它继续带到春天吗？NO！保持健康身材不分季节，天寒地冻，也要享“瘦”人生。下面为您介绍几种适合冬季的健身项目：

### 跳绳

美国著名健身专家里奇·桑旦勒认为，跳绳花样繁多，可繁可简，随时可以做，一学就会，特别适宜在气温较低的季节作为健身运动，而且对女性尤为适宜。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。跳绳可以预防糖尿病、肥胖症、骨质疏松、肌肉萎缩、失眠症、抑郁症、更年期综合征等。除此之外，跳绳还兼有放松心情积极作用。对女性来说，冬天多跳绳好处多多。

### 仰卧起坐

这个运动和俯卧撑运动基本是一样的体能锻炼体力效应，在

室内也能锻炼好身体。

### 瑜伽

起源于古印度，是一种建立在身体、呼吸和心灵结合基础上的身心锻炼。它主要通过体位法练习，再配合有意识的呼吸法，使精神归于安宁。瑜伽能够锻炼内脏、腺体和神经系统，使肌肉、关节、脊柱和整个骨骼系统更为有力、协调，使全身充满活力。瑜伽雕塑体型、减肥的效果尤其显著。

### 泡温泉

虽然泡温泉不是一项人体主动的运动，但是它同样可以帮助增强体质、消耗热量。另外，泡温泉能够放松全身肌肉、关节，消除疲劳，还可扩张血管，促进血液循环，加速人体新陈代谢。此外，大多数温泉中都含有丰富的化学物质，对人体有一定的帮助。想象一下在严寒中惬意的泡在温暖的泉水中，是不是一件美事呢？

### 【健康红绿灯】

## 绿灯

### 女人离不开红糖



红糖性温、味甘甜，具有益气养血、养胃健脾、活血化淤的功效。年轻女孩月经期喝点红糖水，可有效缓解脾气急躁、小腹坠胀等经期不适。对于更年期女性来说，红糖较强的解毒功效能达到预防黑色素生成、延缓衰老、持续美白的美容效果。

### 蒸扇贝壮骨强身



扇贝是人们常食用的海鲜，含有极为丰富的锌和钙质。锌在体内是100多种酶的活性辅基，补锌可以促进新陈代谢，增强机体活力，提高免疫力。补钙可壮骨强身，预防骨质疏松。餐桌上加一盘蒜蓉粉丝蒸扇贝，对老人的身体健康很有好处。

## 红灯

### 鸡汤营养低于鸡肉



在很多人眼中，喝鸡汤最补，剩下的鸡肉营养都已经被炖到汤里了。其实，炖完汤的鸡肉营养要远远高于鸡汤。鸡肉提供的主要营养成分是蛋白质、脂肪和钙等矿物质。在炖汤过程中，这些营养成分其实只有一小部分溶解在汤里。

### 空腹吃红薯要谨慎



肠胃功能比较弱的人，空腹食用红薯易刺激胃酸大量分泌，引起腹部不适。肠胃功能正常的人吃，影响不大。红薯最好是高温加热后趁热吃。胃溃疡、多酸性慢性胃炎的人要少吃，以免病情加重。