

# 雾霾频发 我们如何保护健康?



雾霾频发，口罩、空气净化器热销，“除霾秘方”在微信朋友圈疯传……我们该如何保护健康？权威专家指出，口罩和空气净化装置能起到防护作用；各种“药茶”应慎用；吸烟比吸霾更损害健康；增强自身抵抗力需养成健康的生活方式。

## 口罩可阻挡四成细颗粒物

中国疾控中心主任王宇说，正确佩戴口罩，可以挡住40%的细颗粒物，减轻雾霾对健康的伤害。选择口罩时，应查看产品防护级别、使用说明、推荐使用时间以及贮存期、消毒方式等，优先选择标有KN95或N95、FFP2及其以上标准的口罩，同时应考虑面部贴合性。

王宇介绍，儿童应选择专用口罩；慢性阻塞性肺部疾病患者、哮喘病人等呼吸困难的特殊人群，应选择带气阀的口罩。当使用者感觉呼吸阻力明显升高、有憋气感，部件损坏、老化、破损或失效，或者出现异味、脏污时，应及时更换口罩。

针对可多次使用的口罩，王宇建议，厂家最好能随产品提供干燥剂，方便消费者将使用后的口罩和干燥剂一起密封好，否则，在潮湿的环境中细菌容易繁殖。



## 新风系统应装过滤装置

王宇说，在日常密闭空间里使用空气净化器，一般能将室内

细颗粒物浓度降低50%至70%。

据介绍，室内空气PM2.5浓度在75以下时比较安全，诱发健康问题较少；家有孕妇、儿童，以及患有慢性呼吸系统疾病、高血压、冠心病等基础性疾病的敏感个体时，室内空气PM2.5浓度应尽可能降低至35以下。

他说，选购空气净化器时，应关注可净化的污染物种类、洁净空气量、污染物累积净化量、适用面积、噪声和能效水平等主要技术指标，重点考虑洁净空气量。

此外，部分净化器如静电式净化器在使用过程中会产生少量臭氧，选购时应关注净化器释放臭氧浓度是否符合国家标准中的限值（0.20毫克/立方米）。使用空气净化器时应关闭门窗，并注意滤芯更换时间。

置身于装有新风系统的室内空间，是否就不再呼吸之忧？王宇说，进新风要有净化装置。一些现有的新风系统并不能过滤PM2.5这种细颗粒物，可通过改造增加这种功能。

## 烟霾危害大于雾霾

雾霾天时，门窗紧闭。中国疾控中心环境所所长施小明说，此时如果在面积近20平方米的房间内吸一支烟，室内PM2.5浓度将超过500微克/立方米。所以，烟霾危害大于雾霾。

国家卫生计生委宣传司司长毛群安说，不适合开窗通风时，更应减少在家中烹炸食品，特别注意不要在室内吸烟。雾霾对健康的影响需要长期监测研究，而烟草对健康的危害早已被证明。



近日，丰台工商分局接到一消费者投诉，称其在一家公司拍卖字画受骗上当，并举报该公司无照经营，所售字画为三无产品。

接到当事人反映的情况后，丰台工商分局立即组织工商干部到现场进行检查并与消费者取得联系，通过与消费者的沟通，工商干部了解到：举报人的父亲是一位77岁的老人，此前曾买卖过字画，于去年5月接到一公司业务员电话，称可以帮老人把手中的字画变现。老人按照约定到公司进行洽谈，期间业务员请“专家”对老人字画进行了鉴定，市场价30万元，但前提是要先购买公司的画作，与其字画共同销售。老人随即四处借钱，先后两次共向该公司支付了11.76万元，购买了该公司的《沁园春雪》和《舍得》两幅画作，并与该公司签订《收藏品委托及销售合同》，合同中写明：老人自愿委托乙方为其收藏品以及基于投资目的在甲方处购买的收藏品寻找买方。在合同附件1中，是老人

## 字画买卖需谨慎 商家套路骗钱财

购买的两幅画，价值11.76万元，附件2中，则是老人委托该公司销售的5幅画，上述两幅画的委托价格已经变成76.9万和35.8万，比购买价高出近101万，加上老人自己的3幅画，总价款299.8万元。委托售卖期限6个月。最终老人名下这5幅画未售出，委托销售合同终止，老人在付出了11.76万元后，只得得到了3幅画。事后发现自己上当的老人向丰台工商进行了投诉举报。

艺术品投资是近年来特别火的投资领域，除了股市、房市，不少民间投资人也开始进入艺术品特别是书画作品的投资领域。但许多消费者由于缺乏一定的专业知识，对整个市场的情况不是很了解，所以上当受骗的案例屡有发生。

在此，丰台工商分局提醒消费者，字画交易市场有很大风险，不要中了商家精心布置的套路中。

**谨慎选择交易公司。**不要轻易相信主动打来电话，循循善诱邀请参加各类活动的“热情服务”，要从多个方面周全考虑，多查阅专业资料或咨询专业人员，尽量实地考察，选择证照齐全，有资质的靠谱公司。

**认真阅读买卖合同。**认准商家后，不仅一定要签合同，将各项口头约定落实到纸面上，更重要的是要认真阅读合同，辨别其中的陷阱。合同上应详细表明买卖双方的权利义务，切忌不良商家以合同的形式片面加大消费者的责任，而自己却不存在任何风险或违约责任。上述合同中，老人花11.76万元买了对方两幅所谓的字画，若事后反悔，想要回自己的钱，则要先支付委托价款的10%即近30万元。

**避免各类高额收费。**非正规的字画交易公司往往想尽各种办法先收取费用，例如要求市民先购买其公司的字画，然后承诺为

市民将买到的字画和消费者自己的字画捆绑销售寻找买家，特别是夸海口保证能成交的公司，十有八九都是骗钱的公司。

**稳定心态不贪便宜。**字画交易市场专业性强，趋势也不稳定，但许多市民不了解行情，赚钱心切，被交易公司的花言巧语蒙蔽了双眼，贪便宜结果吃了大亏。

白莹莹



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃松子降低心脏病危险



多项研究发现，每天吃一把包括松子在内的坚果有助降低心脏病危险。松子等坚果中富含有益心脏健康的健康脂肪、膳食纤维、植物固醇、精氨酸和多种抗氧化物质，男性每周吃松子等坚果2~3次，心脏猝死危险会明显降低。

#### 橄榄油保护关节



一项研究对145名类风湿关节炎患者和188名对比组参试者的食谱进行了比较，结果证实，吃橄榄油对关节具有保护作用，可降低类风湿关节炎发作风险。研究人员分析指出，这是因为其中富含的不饱和脂肪酸对炎症有抑制作用。

### 红灯

#### 鼻子不通气当心口臭



没想到吧，除了不注意口腔卫生，鼻子不通气也会引起口臭。专家指出，当人鼻子不通气时会被迫用嘴来呼吸，这会令口腔组织变干，导致口腔中的细菌增多，口气也就更为强烈。简单的补救方法是多喝水或咀嚼无糖口香糖。

#### 总吃甜食人会变笨



甜食能补充能量，带来甜蜜好心情。但医学专家提醒，总吃甜食，会损害大脑记忆和学习能力。专家指出，胰岛素既控制血糖水平，又调节大脑细胞功能，它可帮助脑细胞突触更好地连接沟通，形成更强记忆。吃糖过量会导致大脑中胰岛素水平下降，记忆和学习等认知能力随之削弱。