



入冬以来，全国多个地区发生多起大面积、长时间的重污染天气，雾霾久久不能散去，给大家的生活、工作都带去了不小的困扰。9日，北京市卫生计生委和北京市疾控中心联合发布了《雾霾防护常识》。冬日漫漫，雾霾频发，这份权威的“秘籍”你一定要收藏。

雾霾天衣食住行该如何防护？

市卫计委 市疾控中心联合发布《雾霾防护常识》

□本报实习记者 唐诗

什么是霾？

霾是悬浮在大气中的大量微小尘粒、烟粒或盐粒的集合体，使空气浑浊，水平能见度降低到10公里以下的一种天气现象，霾一般呈乳白色，它使物体的颜色减弱，使远处光亮物体微带黄红色，而黑暗物体微带蓝色。根据市疾控中心2013-2015年相关研究发现，雾霾主要成分有水溶性无机离子（硝酸盐、硫酸盐和铵盐离子等）、金属和类金属（铅、镉、砷等）、碳类物质（有机碳和无机碳）等。



雾霾对人体有影响吗？

雾霾对人体是有影响的。据资料显示，雾霾对人体的影响一般分为直接影响和间接影响。直接影响主要是大气污染物浓度在短时间内急剧增高时，人群可因大量吸入污染物而造成急性危害，出现呼吸道和眼部刺激症状，如咳嗽、咽喉痛、头痛等症状；如果长期接触会引起慢性炎症、机体免疫力下降、过敏等。雾霾的间接影响主要是可通过长期的间接效应，如通过影响太阳辐射和微小气候、产生温室效应、破坏臭氧层、形成酸雨等影响我们的健康。

佩戴口罩时应注意哪些事项？

不是每个人都适合佩戴口罩。口罩的密合结构和过滤材料会增加呼吸阻力，降低舒适度。不同人群佩戴口罩要注意：孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品，如配有呼气阀的防护口罩；儿童处在生长发育阶段，而且其脸型小，一般口罩难以达到密合的效果，建议选择正规厂家生产的儿童防护口罩；老年人、慢性病患者及患有呼吸系统疾病等特殊人群佩戴口罩时建议在专业医师指导下使用。

口罩不适合长时间佩戴，一方面口罩外部吸附了颗粒物等污染物，造成呼吸阻力的增加；另一方面口罩内部也会积累呼出气中的细菌、病毒等。长时间呼吸不到新鲜空气，会使人自身免疫力下降。非一次性口罩佩戴要注意定期清洗，更换滤膜，不戴时要妥善保存。

雾霾天气出现咳嗽咽喉痛等症怎么办？

雾霾天气人群大量吸入污染物造成的急性危害主要表现为呼吸道和眼部刺激症状，如咳嗽、咽喉痛、眼部红肿流泪等，建议必要时对症治疗，以缓解症状。建议有基础病的敏感人群，雾霾天减少户外活动的同时也要减少到人多拥挤、空气污浊的场所，注意个人卫生，勤洗手，注意随时增减衣物，保持良好的身体状况。

家庭如何挑选空气净化器？

空气净化器对净化空气有一定的作用。挑选时要注意以下三点：第一要明确使用目的，要选

购对PM2.5有净化效果的净化器；第二要关注净化器的性能指标，根据国家标准，一台真正有效的空气净化器要做到能效指标“三高一低”。洁净空气量(CADR)是净化器的净化效果指标，CADR值越大，净化器的净化能力越强，净化效果越好；累计净化量值越高，净化的污染物越多，滤网寿命越长高能效值：能效水平越高，越省电；低噪音量，仪器工作噪音一般低于50分贝属于相对安静的，选购时可以观察样机进行直观感受。

空气净化器要达到净化效果，必须根据房间面积、净化器的功率和净化效率等情况，持续开启一定时间后才能有效降低室内污染物的污染程度。

雾霾天气时家庭如何合理烹饪？

居家烹饪也是室内PM2.5的一个重要来源。根据市疾控中心相关研究表明，厨房（门窗关闭）中采用煎、炒、炸等烹饪方式，即使开启油烟机，其瞬间PM2.5浓度也可突破800 ug/m³；并可在一定程度上扩散至客厅、卧室等。而采用蒸、煮烹饪方式时厨房内PM2.5浓度变化不大。因此建议：在雾霾天气做饭时，应关闭厨房门，并开启油烟机；天气重污染期间，尽量采用蒸、煮的方式；完成烹饪后，应继续开启油烟机5至15分钟。

雾霾天气时如何注意居室环境卫生？

雾霾天气时人类室内活动增多，在门窗关闭的情况下，可使室内PM2.5浓度逐步上升。因此，建议在重污染天气居室清扫宜采用湿式清扫法，使用沾湿的墩布、抹布等进行室内清洁，并适当增加频次。如果雾霾散去应及时开窗通风最少15分钟以上。

健康资讯



招应对 男性脱发频发

脱发一直是而立之年不少男人的困扰，有调查研究发现，中国60%的男人在25岁之前就会出现脱发的现象，在30岁之前脱发的比例竟然会达到84%，这可真是太可怕了。防脱发，男人们快行动起来！

解读导致男人脱发的三大因素

爱吃肉：现代人几乎顿顿有肉，汤浓油重。一些男青年还喜欢呼朋结伴，大量饮酒。这些都容易导致脂肪代谢紊乱，当体内大量产生胆固醇时，容易诱发脂溢性脱发。

爱熬夜：现代生活节奏快、竞争激烈，年轻人习惯晚睡，熬夜刷微博或打游戏，结果导致内分泌失调，体内大量分泌雄性激素，令头部油脂分泌增多。油脂中含有的不饱和脂肪酸会破坏毛囊，使毛囊渐进性萎缩，头发易拔出或脱落。

爱美发：烫发、染发已不是女士专利，许多男人也会光顾美发厅，通过烫、染、吹头发来追求时髦。高温、化学药剂会伤害头发，造成损害、脱落，在未来的2-20年里出现脱发。

聪明男人如何做到不“绝顶”

不用尼龙梳和头刷 尼龙梳易产生静电给头发和头皮带来不良刺激。最理想是选用黄杨木梳和猪鬃头刷，既去头屑，又按摩头皮及促进血液循环。同时配合用手掌或手指揉搓头发，每日早晚各1次，每次1-2分钟，每分钟梳或揉搓30-40次。

勤洗发 洗发间隔最好是2-3天。洗发的同时边搓边按摩，可促进头皮血液循环，保证充足的营养供应。

戒烟限酒 吸烟使头皮细血管收缩，从而影响头发的发育生长。酗酒过度常会导致胃肠疾病，影响蛋白质、维生素及矿物质的吸收，从而影响头发正常的生长。

消除精神压抑感 精神状态不稳定，焦虑不安会导致脱发。压抑程度越深，脱发越严重。生活越紧张，工作越忙碌，脱发的机会越高。因此，生活作息应规律，保证睡眠充足、学会放松，减少心理压力，经常进行深呼吸、散步、坚持运动等，可消除精神紧张。 (耀文)



紧跟“非首都功能疏解” 丰台工商取缔低端市场

根据各级政府关于“非首都功能疏解”总体要求，丰台工商分局依托自身职能，对辖区低端市场进行摸底调查，掌握详实数据，依据各个市场特点，在政府统一协调下，与城管、食药等各个职能部门联合执法，分时分步分批次进行清理疏解。

瑞祥丰顺农贸市场，位于丰台区程庄路16号，市场主体为大棚式建筑，市场内布局简陋，设施老化，市场环境脏乱，不但不能很好地为周边居民提供服务，而且还存在极大的安全隐患，因此该市场被分局列为低端市场，纳入区政府今年关停疏解范围。

丰台工商分局首先对该市场内存在的无照经营、超范围经营等违法商户进行了取缔清理，其次，对市场内商户进行

相关疏解政策的讲解，并现场集中办理营业执照的变更、注销手续，劝导商户从大局出发，尽早搬离。

最后，分局配合丰台街道办事处，与其他部门一起，对该市场进行了拆除。

渠忠涛

