

雾霾天气,该如何做好健康防护?

近期,“顽固”的雾霾天气总刷“存在感”,从 2023 年底直接跨到了 2024 年初。雾霾天气来袭,口罩戴好了吗?哪种口罩更适合在雾霾天气佩戴呢?哪些人需要格外关注?又该如何做好健康防护?

雾霾对健康的危害

雾霾污染物通过呼吸、饮食等途径进入人体,沉积在呼吸道等部位,增加患病风险。不同人群反应不同,老人、儿童、孕妇属于易感人群。生命不同时期暴露会对健康产生不同影响。

呼吸系统方面:雾霾中的污染物增加了人们患支气管炎、哮喘、肺炎等疾病的可能,刺激鼻腔可能导致过敏性鼻炎,还可能引发咽喉不适。某些重金属和有机物质可能具有致癌性,长时间暴露可能导致肺癌。

心脑血管系统方面:雾霾中的颗粒物可能携带有毒有害成分,进入人体血液可能对心血管内皮造成损害,增加心肌梗塞和脑梗塞等疾病的发生几率。

泌尿系统方面:空气污染与肾功能下降有关,可能增加急性肾损伤和肾脏疾病的首次住院风险。

其他方面:雾霾天气下光线和气压较弱,可能引起情绪低落和悲观情绪,刺激心理抑郁状态。长时间的雾霾天气会导致儿童接受的紫外线照射不足,影响体内维生素 D 的生成。雾霾天气的可见度差也会导致交通拥堵,增加交通事故

的风险,并对航空、铁路、农作物生长等方面产生不利影响。

三类人是防护重点人群

当雾霾天气来袭,有三类人是防护重点人群。

第一类:儿童、老人、孕妇等敏感人群。

第二类:心肺疾病患者,如患有冠心病、心力衰竭、哮喘或慢性阻塞性肺疾病的病人。

第三类:长期在户外作业的人员,如交警、环卫工人、建筑工人等。

雾霾天气,如何做好自我防护?

1. 正确佩戴口罩。口罩能有效地阻挡雾霾中的污染物直接接触到口鼻,是直接且有效的预防措施。建议从正规的医疗用品商店购买口罩。

2. 外出时戴上帽子。头发会吸附污染物,出门前佩戴帽子可以减少头发吸附更多的细颗粒物。

3. 穿着长款衣物。建议穿着尽量覆盖身体表面皮肤的衣物,减少皮肤与有害空气的接触面积,特别是在冬季,长款大衣既保暖又健康。

4. 减少户外活动。通过避免与雾霾直接接触来达到防护目的,尤其针对老年人和儿童,应尽量减少室外活动。

5. 遵循“短平快”原则进行户外活动。在雾霾天气减少户外活动时间非常

重要,应遵循短暂停留、平和呼吸和小步快走原则。

6. 注重个人卫生。在雾霾天进行工作或其他活动后,回家后应注重个人卫生。

7. 进门后洗脸洗手。长时间在外接触有害颗粒物后,脸部和手部最容易受到影响,因此,进门后请务必洗脸和洗手。

8. 调整饮食习惯,保持良好的情绪状态。多吃富含氨基酸的食物以保持体内抗体正常机能。由于雾天光照少、气压低,部分人群可能出现情绪低落等现象,应注意调节。

相关链接 口罩如何选择

口罩的防护等级是判断其过滤效果的重要标准,常见的口罩类型有医用外科口罩、活性炭口罩和 N95 口罩等。

医用外科口罩:属于一次性口罩,具有低防护等级,适合日常生活中的基本防护。主要用于阻挡飞沫传播,对颗粒物的过滤效果相对较弱。在雾霾天气中,由于颗粒物浓度较高,医用外科口罩的过滤效果不足以提供充分的防护。

活性炭口罩:是在普通口罩的基础上加入了活性炭过滤层,可以吸附空气中的有机气体和异味。对于工业污染、车辆尾气等特定气体有一定的过滤作用。但活性炭口罩的颗粒物过滤效果相对较差,不能完



全阻隔微小颗粒。

N95 口罩:是一种高效的防护口罩,可以过滤空气中的颗粒物和微生物。它能够过滤至少 95% 的无油性颗粒物,包括 PM2.5、尘埃、花粉、病菌等,提供更为可靠的防护效果。N95 口罩一般分为带气阀和不带气阀两类,对于特殊人群如老人、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘病人等,应选择带气阀的口罩。

佩戴口罩也有讲究

佩戴口罩前以及摘下口罩前后都需洗手。口罩有颜色的一面向外,有金属片的一边向上。把口罩上的金属片沿鼻梁两侧按紧,使口罩紧贴面部。佩戴口罩后,避免触摸口罩。若必须触摸口罩,在触摸前后都要彻底洗手。

每次佩戴口罩后,需进行佩戴气密性检查:双手捂住口罩呼气,若感觉有气体从鼻夹处漏出,应重新调整鼻夹;若感觉气体从口罩两侧漏出,需要进一步调整头带、耳带位置。如果不能紧密贴合脸部,需要更换口罩型号。

据红网

小寒节气养生:

“护阳防寒、养肾为先”

小寒,是二十四节气中第 23 个节气,冬季第 5 个节气,其特点就是寒冷。小寒已近手难舒,终日掩门深闭户,正是小寒时节天气寒冷的生动写照。《素问·四气调神大论》说冬三月,此谓闭藏。水冰地圻,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。冬季阳气潜藏,阴气极盛。因此冬季养生之道,应注意顾护阳气,着眼于一个“藏”字,我们要遵循“护阳防寒、养肾为先”的原则。

按照《皇帝内经》提出的养生法则:法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳。以下为中医专家推荐的小寒时节日常调养方法。

饮食有节,补肾防寒。冬季饮食应当遵循“秋冬养阴”的原则,既不宜生冷,也不宜燥热,宜温补,尤以补肾防寒为要,可适当食用牛肉、羊肉、红枣、山药、冬虫夏草、黄芪、百合等,如药膳山药羊肉粥、虫草红豆饭、红枣百合粥等。

起居有常,早睡晚起。《素问·四气调神大论》早卧晚起,必待日光,小寒时节,保证充足睡眠,利于阳气潜藏,阴精蓄积。注意防寒保暖勿伤阳气,头为“诸阳之会”,头部受寒,阳气易散,外出时宜带上帽子;“百病从寒



起,寒由脚下生”,应穿好鞋袜,睡前热水泡脚,按揉脚底涌泉穴护阳;艾灸关元穴、肾俞穴防寒养肾,可改善腰腹痛、腹泻、痛经、月经不调等。

情志有衡,保精养神。中医认为,“怒则气上,扰动阳气”,小寒之时,应注意情绪调节,力求其静,保持心态平和,情绪安宁,避免烦扰,晒太阳,保证冬令阳气伏藏,以利于来春阳气萌生。

运动养生,动则生阳。民谚:冬无动,少闹一场病,冬日虽寒,仍需持之以恒锻炼身体,舒筋活络,通畅血脉,增强机体抵抗力。锻炼不宜太早,宜日出后进行,以免伤阳。锻炼前后注意适当增减衣物,避免过度运动、大汗淋漓,导致阳气外泄。

总之,三九小寒日,养生需牢记,起居要养阳,防寒务伤阳,养肾当为先,心态要平和,运动强体魄。

据红网

2023 年食品安全与健康流言榜发布! 你被这九句话欺骗过吗?

1 月 5 日,中国食品科学技术学会与科普中国平台发布 2023 年食品安全与健康流言榜,以下这九句话,相信我们在日常生活中或多或少都听到过,甚至许多人对其中的有些话深信不疑,但事实上,许多流言其实都披着令人信服的外衣,需要我们积累更多饮食常识,培养甄别能力。下面我们就来一一揭开 2023 年九大食品安全与健康流言的科学真相。

流言 1:腐乳有霉菌,吃了会致癌

科学真相:腐乳是我国传统发酵食品,一般由人为接种毛霉菌等发酵而成,毛霉菌在腐乳正常发酵过程中不会代谢产生毒素,也不会使人致癌。

流言 2:吃味精会让人“头秃”

科学真相:味精主要是通过微生物发酵制成,主要成分是谷氨酸钠,在人体内可转化为蛋白质的组成部分谷氨酰胺和酪氨酸,目前没有证据表明味精与脱发有关。

流言 3:吃生鱼片时蘸芥末就能杀死寄生虫

科学真相:芥末中含有的异硫氰酸酯类在一定条件下对部分细菌、寄生虫有杀灭效果,但蘸芥末并不能有效杀死生鱼片中的细菌和寄生虫。

流言 4:馒头冷冻超过 3 天会产生大量黄曲霉毒素,人吃后会中毒

科学真相:产生黄曲霉毒素的主要原因是食物被黄曲霉菌污染,但冷冻条件下黄曲霉菌不能生长,也不会产生黄曲霉毒素。

流言 5:自热米饭是“塑料”

科学真相:自热米饭是大米的加工制品,与



塑料无关。

流言 6:红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养

科学真相:鸡蛋壳的颜色主要取决于蛋壳表面的色素比例,不同颜色的蛋壳与鸡蛋的营养没有相关性。

流言 7:猪油能保护心血管,还有解毒、预防癌症等功效

科学真相:猪油中饱和脂肪含量较高,吃太多反而会对心血管有伤害。至于猪油有解毒、预防癌症等功效,目前尚无科学依据。

流言 8:白草莓是转基因水果

科学真相:白草莓是通过常规的育种技术培育出来的,并非转基因水果。

流言 9:维生素 C 补充得越多越好

科学真相:普通成年人每日维生素 C 的推荐摄入量为 100 毫克,长期过量摄入维生素 C,可能会增加泌尿系统结石等风险。

据新华网