

# 雾霾来袭,网传“防霾12招”有用吗

## 我市医疗专家为您支招

□记者 王春生

本报讯 重度雾霾来袭,我市幼儿园、小学、初中昨天停课一天,以尽量减少重污染天气带来的危害。一条“防霾12招”的消息近日在市民的微信朋友圈广泛传播。“防霾12招”真的有用吗?记者昨天就此采访了市多家医院的专业人士。

据悉,微信朋友圈热传的“防霾12招”主要为:1.戴帽子:头发吸附污染物的能力众所周知,出门戴顶帽子,能够有效预防雾霾的危害。

2.戴口罩:口罩无法完全阻挡有害颗粒物的吸入,但给呼吸道设置一道屏障,有总比没有强。3.穿长衣:穿得太零碎增大了和有害空气的接触面积,穿长衣既保暖又健康。4.户外“短平快”:短暂停留、平和呼吸、小步快走。5.勤洗手:进屋就洗脸洗手。6.用鼻子呼吸:鼻腔里有鼻毛和黏液,可以吸附有害颗粒物,而如果用嘴巴呼吸,就直达扁桃腺了。7.擤鼻子:一定要擤,千万不要用手挖,那会损伤鼻腔。8.巧开窗:正午时将窗户稍微开条缝,没有办

法的办法。9.早睡觉:睡眠可以降低呼吸频次,减少有害颗粒物的吸入量。10.多喝水:加快体内水分的更新,对身体很有好处。11.少抽烟。12.多吃粗纤维食物:多吃大豆、芹菜、苹果等粗纤维食物,可润肠通便,帮助身体排毒。

针对这样的防雾霾招数,解放军152医院呼吸内科主任刘建刚表示,这些招数相对来说有一定的用处,但人们如果置身户外雾霾重污染区,只有戴上专业的防雾霾口罩才会起到一些直接的作用。他建

议市民在重雾霾来袭时,尽量减少外出活动;在室内时少开窗,减少通风;外出开车时要使用空调内循环;饮食上建议多吃水果蔬菜等清淡食物。

平煤神马集团总医院呼吸内科主任王东昕认为热传的“防霾12招”不乏调侃之意。他同样建议市民在重雾霾来袭时尽量避免外出活动,尤其是免疫力差的老人及过敏性人群尽量不要外出。人们外出戴专业的防雾霾口罩会有效果,但戴的时间长了,会让人觉得闷气,造成

呼吸困难,建议不要长时间佩戴,如果只是上下班过程中短时佩戴没什么大问题。在室内使用空气净化器会对室内小环境空气质量有所改善。

市第一人民医院等一些专业人士认为,对戴口罩一事应有所区分:正常人在防雾霾时可以戴专业的防雾霾口罩;对一些病人来说,如果戴口罩,病原体就会困在一个狭小范围内,反而对病人有害。患者应少去人群聚集的地方,安心待在家里,是不需要戴口罩的。



### 霾天放假 戴着口罩打球

昨天下午,市工人文化宫篮球场,孩子们在打篮球。

前天,我市首发雾霾红色预警,为了学生的身体健康,全市初中、小学及幼儿园昨天放假一天。但不少家长忙于工作无法管理孩子,一些孩子来到户外,不顾重霾危害玩耍嬉戏。

本报记者 禹舸 摄

### 因门禁起冲突 致物管人员死亡 业主乔某获刑12年

□记者 张静

本报讯 记者昨天从湛河区人民法院获悉,该院近日审结一故意伤害案,因门禁起冲突致物管人员死亡的被告人乔某被法院以故意伤害罪判处有期徒刑12年,剥夺政治权利3年。法院同时判令被告人乔某于判决生效后10日内向附带民事诉讼原告人甘某、刘某支付医疗费、护理费等共计6万余元。

据湛河区法院新闻发言人张春阳介绍,2016年1月9日21时30分,家住西苑小区的被告人乔某酒后回家,因小区北门外西侧入口锁闭,于是从北门东侧入口进入小区,边走边向小区保安提出西大门上锁后要留个口能过人。在西苑烟酒店门外,乔某与该小区物业经理刘某发生口角,争吵过程中,乔某猛地上前挥拳打向刘某前胸,致刘某突然仰面倒在地上(头枕部着地),乔某又朝刘某腹部踢了几脚后离开。刘某被送往医院救治,后于2016年1月17日经抢救无效死亡。经鉴定,死者刘某符合病理性蛛网膜下腔出血致中枢神经系统功能障碍而死亡,其生前头部外伤在其死亡发生中起诱发作用,其所患高血压及冠心病在其死亡发生中起辅助作用。被害人刘某共住院8天。附带民事诉讼原告人甘某、刘某依照法律规定,可获得丧葬费21335元、医疗费44884.59元、护理费1336.16元、住院伙食补助费400元、营养费400元、交通费80元,共计68435.75元。

法院审理认为,被告人乔某故意伤害他人身体,致人死亡,其行为已构成故意伤害罪。公诉机关指控其所犯罪名成立,遂依法作出上述判决,该判决目前已生效。

## 空气净化器热卖 部分药店口罩脱销 清肺饮品卖得好 雾霾值爆表,市民抢购忙

□记者 李科学

本报讯 连日重度雾霾天气让人担忧,不少市民开始抢购各种空气净化及防霾用品。记者昨天走访市区部分商场、药店了解到,空气净化器近段时间卖得很火,一些药店的口罩特别是防霾口罩热销甚至脱销。

昨天上午10点半,市区中兴路北段的永乐家电二楼,两位顾客正在小家电区对比、挑选空气净化器。记者注意到,某品牌空气净化器上贴着显著的“除醛增强型”“除霾专用型”等字样,售价从2000多元到5000多元不等。专柜营业员告诉记者,入冬后是空气净化器销售旺季,这几天销量更是猛增,“两三千元的产品卖得比较快”。在商场内另一品牌空气净化器专区,营业员表示只有一款标价2000多元的还有货,其他款型的都已经卖光了,“现在没有货”。

上午11时许,中兴路苏宁电器卖场一楼小家电专柜营业员告诉记者,他们所售品牌空气净化器

三四千元钱的销量最好,“今天早上到现在卖了15台,光一个幼儿园就采购了7台。”他边说边翻出手机内存的销售图片向记者展示。记者注意到,该专柜空气净化器种类较多,有些以颜色的变化显示室内污染度的变化,有些可直接显示室内PM2.5数值。当然,这些产品的价位相对也较高,其中一款标价在万元以上,据营业员称“销量不错”。

除了室内空气净化器,人们对出行防护也比较在意。昨天上午,市新华书店楼下国大药房连锁店一位工作人员告诉记者,成人用的口罩已经脱销,“小孩用的只有普通一次性口罩,别的都卖完了”。记者注意到,药店内摆放着大量标注具有清肺、润肺等作用的花茶。营业员说,罗汉果、百合等泡水喝具有润肺功效,这几天都卖得不错。在市区体育路与建设路交叉口附近的一家国大药房连锁店,营业员向记者推荐了千百合,“煮粥、泡水都可以,清肺效果好,卖得不错”。她说,成



昨天,市区矿工路西段一药店里,销售人员向记者展示了多种材质的防雾霾口罩。

本报记者 张鹏 摄

人用独立包装的口罩“昨天卖了十几个,现在没货了”。就在记者询问儿童防霾口罩时,有三四位大妈过来询问记者所佩戴的口罩是在哪里购买的。

记者注意到,市场上所售口罩

因宣传功效不同价格悬殊。在市区矿工路西段一张仲景大药房内,既有售价30元一只、可更换滤芯的防霾口罩,也有10元一包、内装10只的普通一次性口罩,据称“销量都不错”。