雾霾造访，如何应对

2016-11-18 开心药师 开心药狮

昨天北京拉响今冬首个重污染“橙色预警”，11月17日至19日北京将迎来三天空气重度污染，中小学幼儿园停止户外活动。雾霾如今成为中国人民，尤其是首都人民心中难言的痛！

我们今天认为：“雾霾是特定气候条件与人类活动相互作用的结果。高密度人口的经济及社会活动必然会排放大量细颗粒物（PM 2.5），一旦排放超过大气循环能力和承载度，细颗粒物浓度将持续积聚，此时如果受静稳天气等影响，极易出现大范围的雾霾。”

雾霾其实古已有之。不过，那时候就叫“雾”，不叫“雾霾”。

《尔雅》说：“地气发，天气不应，曰雾。”

《礼记》则说：“阴阳之气……乱则雾。”

一般来说，春夏二季，天地阴阳之气能很好相交，所以，春生夏长，大地上一片欣欣向荣。这时候雾气很少，即使有，也是薄薄的。到了秋冬，尤其到了冬天，天地之气就不交了，所以小雪的第三候叫做“闭塞成冬”，意思就是天地之气完全不交，天地间处于一种闭塞的状态，完全进入冬季。在自然条件下，秋冬季节的雾就要多一些。因为天地不交，所以地气发，天气不应，于是有了雾。

雾霾的源头

雾霾的源头多种多样，比如汽车尾气、工业排放、建筑扬尘、垃圾焚烧，甚至火山喷发等等，雾霾天气通常是多种污染源混合作用形成的。但各地区的雾霾天气中，不同污染源的作用程度各有差异。

雾霾天气自古有之，刀耕火种和火山喷发等人类活动或自然现象都可能导致雾霾天气。不过在人类进入化石燃料时代后，雾霾天气才真正威胁到人类的生存环境和身体健康。急剧的工业化和城市化导致能源迅猛消耗、人口高度聚集、生态环境破坏，都为雾霾天气的形成埋下伏笔。

雾霾的形成既有“源头”，也有“帮凶”，这就是不利于污染物扩散的气象条件，一旦污染物在长期处于静态的气象条件下积聚，就容易形成雾霾天气。雾霾形成有三个要素：

一是生成颗粒性扬尘的物理基源。我国有世界上最大的黄土高原地区，其土壤质地最易生成颗粒性扬尘微粒。

二是运动差造成扬尘。例如，道路中间花圃和街道马路牙子的泥土下雨或泼水后若有泥浆流到路上，一小时干涸后，被车轮一旋就会造成大量扬尘，即使这些颗粒性物质落回地面，也会因汽车不断驶过，被再次甩到城市上空。

三是扬尘基源和运动差过程集聚在一定空间范围内，颗粒最终与水分子结核集聚成霾。目前来看，在我国黄土平高原地区350多座城市中，雾霾构造三要素存量相当丰裕。

这里给大家讲一个古文中《博物志》中的小故事：“王肃、张衡、马均，昔俱冒雾行，一人无恙，一人病，一人死。问其故，无恙者云，我饮酒，病者饱食，死者空腹。”其意思大致为三个人，冒着大雾行路，可能雾的确是太大了，而他们在雾中待得太久。结果，危害立竿见影：一个人死了，一个人病了，只有一个人安然无恙。原来，这位安然无恙的，在出行前喝了酒；生病的那位，出行前吃得饱饱的；死了的那位，出行前没吃没喝，是饿着肚子出来的。要把雾霾对人的危害减到最低，首先要增强人体自身的抵抗力。人饿着肚子的时候，抵抗力必然弱，这时候，身体感受天地阴阳逆乱之气，鼻子吸入雾霾，就受不了了，伤及生命；而那位饱食出门的，抵抗力就足一些，所以，虽然也受到了危害，但不至于死，只是病了一场。喝了酒就不一样了，酒得水谷剽悍之气，能增强卫气，很好抵御外邪。而且酒性芳香，能驱邪化浊。当然，不能空着肚子喝酒，这个人喝酒的时候肯定也吃饭了。总之，酒足饭饱，身体抵抗力强，雾霾对人造成的危害就小。无论是pm2.5还是天地间的逆乱不和之气，都不能把你怎么样。

雾霾天我们如何应对

冬季到来很多地方都在“上演”雾霾锁城的大片，人们对抗雾霾的方法，防御措施：如雾霾天气少开窗、外出戴口罩、停止晨练、人体皮肤直接与雾霾空气接触后及时浴洗、室内使用空气净化器，有条件者甚至暂迁徙至雾霾较少空气质量较好的地方等。即使这样不少成年人都会在这时出现咽喉发痒、黏痰增多等呼吸道不适的症状，免疫力低下的孩子更是“重点受灾人群”，那么，在这样的天气里，应该怎样保证大家的身体健康呢？

首先，还是应该提高自身的抵抗能力，平时多注意饮食平衡、锻炼身体。

其次，面对雾霾天，要多关注老人和儿童的健康，因为此类人群抵抗力较弱，钙需求量很大。平时应多饮水，注意饮食清淡，少食刺激性食物，多吃些豆腐、牛奶等食品，或者多吃黄花鱼(及其他海鱼)、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、乳酪、坚果，这些食物中富含维生素D，对补钙很有利;老年人还要保持科学的生活规律，避免过度劳累。

由于雾霾天气对呼吸系统的影响最大，最容易引起急性上呼吸道感染、肺炎等疾病。此时，应多吃润肺食物，例如雪梨、橘子、百合、莲藕、荸荠等。此外，增强免疫力很重要，冬季增强免疫力最好的食物是牛羊肉，牛肉炖萝卜就是一道能够增强人体免疫力的家常菜。

这里给重点推荐--罗汉果清肺茶：罗汉果是清咽利肺、止咳化痰的首选中药，是历代朝廷的贡品，更有“神仙果”的美誉。一个罗汉果一般可冲泡四至五次，喝此茶可以防止在多雾天气中引起的咽部瘙痒，有良好的润肺的功效，尤其是在雾天，午后喝效果更好。也就是说，喝罗汉果茶的最佳时间是午后，因为清晨的雾气最浓，中午差不多就散去，人在上午吸入的灰尘杂质比较多，午后喝就能及时清肺。

开心药师，专注药师成长

中药QQ群：557170291

西药QQ群：197992911

微信ID：kxyaoshi

长按左侧二维码关注