

您应该知道的防雾霾那些事儿

近期,我国多个地区出现雾霾天气,空气污染指数上升。走在街头,不少人出行都戴上了口罩以防止 PM2.5 侵袭。同时,网上流传用空气净化器、吃黑木耳和猪血护肺、洗鼻等方法,这些措施究竟靠不靠谱儿? 小编特别盘点了其中最具代表性的几种方法,为您一一解读,同时提醒大家,面对空气污染,不需要过度恐慌,也不必防范过度。

防霾,这些真管用

使用空气净化器



空气净化器,是指能够吸附、分解或转化各种空气污染物(一般包括粉尘、花粉、异味、甲醛之类的装修污染、细菌、过敏原等),有效提高空气清洁度的产品,目前以清除室内空气污染的家用的商用空气净化器为主。最近几年,随着人们开始对空气质量及装修后的气体污染的重视,空气净化器在市场上开始逐渐热销。

随着雾霾天气频繁出现,各地的家电卖场中越来越多的空气净化器品牌打出了过滤 PM2.5 的醒目广告。专家认为,采用高效过滤和静电吸附原理的空气净化器甚至可以将比 PM2.5 更小的颗粒物过滤掉。

记者测试了在室内开着空气净化器的情况下 PM2.5 浓度的变化。北京劲松西社区的一家住户内,室内数值为 421.5ug/m³,开空气净化器约十分钟后,数值降为 323ug/m³。

在北京四惠一住户家中,无空气净化器的情况下,PM2.5 为 291.7ug/m³。开启

某品牌空气净化器最高档位,5 分钟后,数值降为 220ug/m³,经过 20 分钟,PM2.5 基本稳定在 175ug/m³,30 分钟后,数值为 159.1ug/m³,降至最初浓度的约 50%。

根据实验结果,空气净化器可以减少室内 PM2.5 的数值,但并未达到优良。那么,室内使用空气净化器到底有用吗? 中国空气净化行业联盟秘书长邓高峰认为,在室内使用空气净化器仍有效果,但差异明显,这与建筑门窗密闭性、空气净化器的选型,以及是否有其他污染源有很大关系。她举例,如果空气净化器的过滤网本身就会成为污染源,对空气进行二次污染。而雾霾天气的增多清洗或更换的频率要加快。

专家认为,并非购买了空气净化器就一劳永逸。和净水器一样,空气净化器需要定期清洗,需要定期更换过滤网、滤胆等设备,来维持其净化效果。否则,净化器的过滤网本身就会成为污染源,对空气进行二次污染。而雾霾天气的增多清洗或更换的频率要加快。

戴口罩



雾霾天口罩热销,很多人认为戴口罩能防 PM2.5,专家表示,戴口罩对进入肺部的空气有一定的过滤作用,但要注意合理选择及正确使用。一次性医用口罩只能阻挡一些灰尘和粗大颗粒物,对细菌、PM2.5 这样的细小颗粒物阻挡作用极有限;相对来说,纱布口罩层数越厚,例如增加厚度到 8 层甚至 12 层,阻挡作用可能会更好一些。

N95 口罩的防护效果相对好些,但专家称不宜久戴,口罩越密闭,呼吸起来越困难,戴不好还可能因缺氧而导致头晕,尤其对于心血管等疾病患者,更要谨慎。

临床中戴 N95 口罩主要是为了防护细菌、病毒,戴的时候一定要注意密合,在鼻梁处扣紧,使口罩边缘与脸型匹配,若不能做到密合,就起不到防护效果。

专家提醒,即使为了保暖,也不是人人都适合戴口罩。呼吸道疾病患者特别是呼吸困难的,戴上口罩后反而人为地制造了呼吸障碍;心脏病、肺气肿、哮喘患者及孕妇也不适合长时间戴口罩;健康人不必为了抵御冷空气而戴口罩,因为冷空气经过鼻黏膜和气管,到达人体内时已经温暖,若长期戴口罩,易使鼻黏膜变脆弱。

防霾,这些是误区

食补能防霾



最近,微信朋友圈中一直在流传一些所谓的“防霾”食谱和药方,其中包括熬梨汤、喝橘子汁、食川贝、喝清肺汤药等。其实,雾霾造成的危害主要是空气中的有害颗粒物通过对人体上呼吸道产生刺激,从而引发或加重哮喘等呼吸道疾病。通常来讲,这些有害颗粒物能到达肠胃的少之又少,所以,靠吃药、保健品,或者食物就能够预防雾霾的说法并不科学。

吸烟能防霾



网上还有人盛传吸烟能防雾霾,这更是无稽之谈。烟草本身对人体包括气管黏膜、肺组织等都会造成损伤,烟民的气管黏膜已被破坏,而在大雾天气吸烟,无疑对气管是“雪上加霜”的危害,将会加重对气管黏膜的破坏。同时,因雾霾天室内开窗通风时间减少,如果在室内吸烟,还会造成二手烟对家庭成员的影响。在室外吸烟的话,因空气中的有害物质很多,再加上汽车尾气等都不能得到及时消散,此时吸烟相当于将多种有害气体吸入身体,百害而无一利。

相关新闻

吸烟、炒菜 室内 PM2.5 翻倍

无空气净化器时室内外 PM2.5 差别小,吸烟、炒菜加重污染

近期,我国多个地区出现雾霾天气,空气污染指数上升。相对于室外,大多数市民回到家中会选择摘下口罩。那么,家中的空气质量如何? 什么行为会加重室内 PM2.5 浓度? 使用空气净化器有用吗?

对此,记者手持手持设备进入多位住户家中测试空气中 PM2.5 数值,实验显示,在无空气净化器的情况下,室内外 PM2.5 数值差别较小,且在炒菜和吸烟的情况下,局部空气中 PM2.5 数值瞬间上升。此外,使用空气净化器对减少室内 PM2.5 有一定效果。

[实验]

室内外 PM2.5 值相差无几

12月21日,记者前往北京多个小区分别测试室内外 PM2.5 浓度的变化,发现在无空气净化器的情况下,室内外 PM2.5 的数值差别不大。例如,在劲松西社区的一家住户内,室内数值为 421.5ug/m³,而室外为 430.8ug/m³,室内外相差无几。在十里河的一家住户内,室外的 PM2.5 数值显示为 314ug/m³。进入卧室后,测试仪显示的数值约为 300ug/m³,没有明显改善。

中科院大气物理研究所研究员王庚辰曾表示,雾霾是非常小的颗粒物,只要室内封闭得不是特别严密,在室外雾霾比较严重的情况下,会慢慢地渗透进室内,导致室内外的污染程度差别不大。

专家及医生提醒市民,雾霾天除在室外需注意防护外,在室内同样应做好个人防护。

炒菜吸烟致 PM2.5 瞬间飙升

记者测试了炒菜时 PM2.5 数值的变化,在十里河一住户家中,室内 PM2.5 数值约为 300ug/m³,开始炒菜后,数值瞬间增大到 2000ug/m³。约 10 分钟后,PM2.5 数值恢复至初始值。

延伸阅读

如何选择空气净化器

认准 CADR 值和 CCM 值,越大越好

2016年3月1日即将实行的《空气净化器》国家标准中,明确了空气净化器的基本技术指标,包括“洁净空气量”(简称 CADR 值)和“累计净化量”(简称 CCM 值)。

中国空气净化行业联盟秘书长邓高峰建议,选择空气净化器与所净化的室内空气面积以及室内污染源程度等因素相关。她介绍,应关注 CADR 值(单位为 m³/h),即空气净化器输出洁净空气的比率,用其除以 10 得到的即为适宜净化的室内空气面积。

她解释,室内空气每小时适宜循环三四次,加上一般建筑房屋的层高约 3 米,因此将 CADR 值除以 10。如果室内污染源较多,如人数较多或者饲养小动物,应适当选购 CADR 值较高的。

清华大学建筑环境检测中心主任张寅平同时提醒,对不同的污染物,空气净化器的 CADR 值有所不同。例如针对雾霾,需重点关注针对 PM2.5 的 CADR 值。

CCM 值则指空气净化器的耐用性,也就是使用的滤网累积能够承载污染量。CCM 值越高,滤网的寿命越长。不过,新国标对 CCM 值的要求为“选标参数”。国家家用电器质量监督检验中心检验部鲁建国部长曾表示,CCM 值是决定空气净化器价格的重要因素。他认为,目前市面上很多价格低于 1000 元的空气净化器大都只拥有非常有限的累积净化能力。

(综合《新京报》《今晚报》等)



需要注意的

雾霾天不宜佩戴隐形眼镜

眼科专家解释,在佩戴隐形眼镜时,眼角膜的缺氧程度约为 5%,而气压变低会加重眼睛缺氧状态,一旦室外空气质量变差、颗粒物密度增加,软质隐形眼镜就容易吸附空气中的灰尘等有害成分,并滋生细菌。最初会感觉眼睛不舒服、有异物感、疼痛、畏光、流泪,时间长了,这种不适感会越来越明显,最终转变为角膜炎、结膜炎。

因此,隐形眼镜佩戴者要格外小心雾霾天。雾霾天或是空气质量较差时,最好不要佩戴隐形眼镜,建议佩戴框架眼镜或者防护眼镜。如果必须使用隐形眼镜,每天在护理液中消毒时间至少要 12 小时,才能有效杀菌。同时建议市民在家时应该取下隐形眼镜,使眼睛及时脱离缺氧状态,也让隐形眼镜有足够的消毒时间。

公益体彩 乐善人生 21.18亿元 奖池

大乐透第15150期,中国彩票大奖领导者!

04 13 18 25 33 + 03 07

七乐彩第15150期,河南彩民的百万富翁生产线!

9 0 4 3 3 6 6

12月24日

澳大利亚超级联赛 西悉尼漫步者 VS 纽卡斯尔喷气机

今日福彩

七乐彩第2015150期开奖号码

02 06 17 21 24 29 30 + 28

22选5第2015350期 开奖号码

10 12 16 18 21

金天颐老年公寓

地址:鹤壁市淇滨区107国道车管所对面

电话:0392-6951601 1883928616