

# 秋冬大雾笼罩 保健自有方法

○ 常怡勇

## 雾的危害

**诱发呼吸道疾病** 雾霾天气极易使哮喘复发，包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽等。雾霾天气时，空气中漂浮着粉尘、烟尘、尘螨等悬浮物，支气管哮喘患者吸入这些过敏原，就会刺激呼吸道，出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状。人们每次呼吸，一般往肺部深处吸入大约50万个微粒，在受到污染的空气中，吸入的微粒比这多100倍。有雾的时候，这些小粒子凝结在水滴中，浓度较高。当雾气被吸入后，就可能危害人体健康。随着人们体质的不同，雾对健康的年轻人影响较小，而对小孩、老人、身体本来就虚弱有病的人影响要大。

**诱发心脑血管疾病** 大雾会使心脑血管病患者雪上加霜。这是因为一方面浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高；另一方面雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。

**诱发糖尿病患者发生呼吸系统感染** 糖尿病患者进行适度室外锻炼对控糖有益，但雾天空气污染严重，空气质量差，吸入过多的雾气会使抵抗力较差的糖尿病患者出现肺部及气管感染而加重病情。

**影响病人情绪** 由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象，甚至发生精神抑郁。

## 雾天如何保健

**避免雾天晨练** 许多人有晨练的习惯，并且常年坚持风雨无阻。但大雾天气一定要停止室外晨练，这是因为人们晨练时，人体需要的氧气量增加，随着呼吸的加深，雾中的有害物质会被吸入呼吸道，从而危害健康。可以改在太阳出来后再晨练，因为即使再大的雾，遇到太阳，也会在很短时间内消散。如果雾天太阳一直不露面，取消一次锻炼计划也是可行的，也可以改为室内锻炼。从太阳出来的时间推算，冬天室外锻炼比较好的时间段是上午9时。

**尽量减少外出** 当遇到浓雾天气，要尽量减少外出。如果不

得不出门，最好戴上口罩。戴口罩对于过敏性哮喘的人来说更重要，口罩可以防止一些尘螨等过敏原进入鼻腔，起到一定的防护作用。外出归来，应立即清洗面部及裸露的肌肤。雾天外出行尽量不要开车。

**老年病患者要坚持服药** 呼吸病患者和心脑血管病病人在雾天更要坚持按时服药，以免发病；要加强自我监测，注意身体的感受和反应，若有不适，及时就医。

**多喝罗汉果茶** 罗汉果茶可以防治雾天吸入污浊空气引起的咽部瘙痒，有润肺的良好功效。尤其是午后喝效果更好，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。中医认为，罗汉果是清咽润肺、止咳化痰的首选，一个罗汉果一般可冲泡四五次。

**注意情绪调节** 灰蒙蒙的雾天让人容易变得压抑、郁闷，情绪低落，做什么事情仿佛都打不起精神。雾天之所以影响人们的心理，是因为雾天日照不足，空气潮湿阴凉，光线较弱，气压较低，人体分泌的松果体素较多，甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度相对降低，人体神经细胞也因此变得不活跃，整个人无精打采。心理脆弱、患有心理障碍的人在这种天气里会感觉心情异常沉重，精神紧张，情绪低落。因此，提醒这类人群在雾天要注意情绪调节，比如可以在家看看喜剧类电视剧或听听相声等。总之，要让自己高兴起来。

