

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2018.12.2
星期日 戊戌年十月廿五
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

最近雾霾有点“狂”

抗击“霾伏”勤洗脸、漱口

最近，雾霾天“卷土重来”，给市民带来诸多困扰，面对十面“霾伏”，市民该如何应对呢？合肥市第一人民医院急诊科主任杨静表示，市民应尽量减少室外活动，外出时最好佩戴口罩，从室外进入室内后，应洗脸、漱口、清理鼻腔，“患有呼吸道慢性疾病的老年人最好不要太早外出晨练。”

记者 马冰璐

据了解，由于持续的雾霾天，被送到医院急诊科的呼吸道疾病患者有所增加，其中绝大多数患者为患有呼吸道慢性疾病的老年人。杨静提醒，雾霾天，老年人早晨最好不要太早外出晨练，特别是患有呼吸道慢性疾病的老人，以免加重病情。

杨静表示，日常生活中，市民应注意室内要保持适当湿度，这样就不会有太多的灰尘在空中悬浮。同时要注意饮食，多喝水，忌吃辛辣的食物，多食用新鲜蔬菜水果，有利于机体代谢功能的恢复。“雾霾天，空气污染严重，市民应尽量减少室外活动，外出时最好佩戴口罩，另外，雾霾天不利于空气流通，容易导致一氧化碳中毒，提醒燃煤取暖居民，注意通风换气，避免一氧化碳中毒。”

“雾霾天，从室外进入室内后，首先要做的就是洗脸、漱口、清理鼻腔。”杨静建议，洗脸最好用温水，可以将附着在皮肤上的雾霾颗粒有效清洁干净，漱口的目的是清除附着在口腔里的脏东西，最关键的是清理鼻腔，清理鼻腔时，一定要轻轻吸水，避免呛咳，家长在给儿童清理鼻腔时，可以用干净棉签蘸水，反复清洗。

此外，冬季本身就是呼吸道疾病的高发期，儿童对雾霾天气更敏感，吸入颗粒物后，容易出现哮喘、咳嗽等症状。杨静提醒，在这种天气下，家长尽量减少孩子的出行，或者戴上口罩进行简单防护，还应避免去人流量大的地方，平时要给孩子多食用新鲜蔬菜水果，有利于机体代谢功能的恢复。

家有父母爱唠叨 为人子女很烦心

专家：唠叨实质上是关心，子女应耐心倾听

▽ 02版

花甲老人跳水救起轻生小伙

▽ 03版

冬季养肺 别忘了呵护心肾

▽ 05版

中国“藏医药浴法” 正式列入联合国非遗名录

▽ 08版