

十面“霾”伏 如何上路？

近年来，严重的雾霾天气侵袭了国内很多地区，很多城市今年的灰霾天数都轻松刷新了历史纪录。灰霾不仅严重影响了交通出行，更是对人们的身体健康造成了长期且难以估量的伤害。最可怕的是，专家预测，灰霾的治理需要20年的时间才会出现成效，我们等得了吗？20年之后的事情谁也无法预测，但作为驾车者，我们必须要将灰霾天气当成一种特殊状况来对待。不仅在驾驶技术上需要谨慎应对，更要在驾驶过程中保卫我们的健康和安全。

行车篇

开近光灯不开双闪

虽然成分截然不同，但严重的雾霾天气下，能见度可以下降至惊人的程度。好比前段时间侵袭华东的严重雾霾，就曾导致一些机场短时间内无法运作。能见度低视野就差，遭遇灰霾天气，我们必须要和大雾天气下一样做到谨慎驾驶。

控制车速

无论是否赶着上班，在大雾天气开车必须控制好自己的情绪和车速。下面的安全数据应该作为保持跟车距离的依据：如果能见度在200~500米之间时，车速就应该控制在80公里/小时以下；如果能见度在100~200米的时候，车速就不要大于60公里/小时；如果能见度在50~100米时，车速就千万别超过40公里/小时；如果能见度小于30米，车速就要低于20公里/小时。当你遇到大雾天气，能见度特别低，观察十分吃力时，最稳妥的方式还是停车休息，等到天气情况好转时再开车。当然，停车一定要选择安全的环境，并要保证其他驾驶者能够观察到自己以及车辆。

善用灯光

大雾天气开车时，脑袋里不仅要有交通规则，而且还要认真执行：打开雾灯、尾灯和示宽灯，既能增加可视距离，又能让车辆和行人注意到你的车辆。开车的时候，要开近光灯而不是开远光灯，远光灯照射出去的效果不仅不好，而且会对对向车辆的驾驶者视线造成影响，容易发生危险。另外有些驾驶者喜欢在雨雾天气下使用双闪灯，其实这也是不对的，因为开启双闪灯之后，转向灯的提示作用就失去了，这很容易让尾随在自己身后的车辆无法判断你的驾车意图。

保证视线

雾天能见度低，必须严格保持车距，跟在其他车辆的后面行驶。一旦前车靠右停驶，切不可急于超车，因为这时往往会有车辆从对面驶来；如果要超路旁停驶的车辆，就要在中线内行驶，轧线和越线行驶风险太大。雾霾天气除了车外视线受影响，高湿度环境下，车内外的玻璃也很容易结雾，影响驾驶者的视野。一旦发生这种情况，驾驶者必须第一时间用雨刮器和空调消除这些凝结在挡风玻璃上的雾气，切勿冒险前行。

慎用喇叭

雾天能见度低，司机运用好喇叭，就能更好地提示其他车辆和行人。遇到别的车辆鸣喇叭时，你要立即回应，以引起其他车辆的注意，并确定你车辆的位置。当然，如果你是在市区行驶，就要少鸣喇叭了。雾天会车时，如果感觉过于接近，可以谨慎地使用喇叭作出警告；一旦对面的车辆并未减速避让，驾驶者最好还是主动减速礼让或者是靠边停车；如果会车时路两侧存在障碍物，你就要作出预判，控制好车速和距离。

装备篇

慎选空调滤清器

现代人的呼吸道正在经受着前所未有的考验：持续的灰霾天气导致空气中的PM2.5

微粒猛增，这种微粒由于直径特别小，人体呼吸道的过滤系统如鼻毛、鼻粘膜等对它几乎没有抵挡能力。而这些小家伙一旦进入体内，便会直接进入支气管，干扰肺部的气体交换，引发包括哮喘、支气管炎和心血管病等方面的疾病。再加上因为城市的发展而带来的空气中各种有害物质，怪不得药店里的口罩都卖到脱销。另一方面，对于车厢里这个小环境，同样弥漫着各种看不见的威胁：新车下了生产线就直接进入市场，安装在车内的塑料件、地毯、车顶毡、座椅等部件如果材料不达标，会造成车内的空气污染。而消费者买车后，车内装饰将对车厢造成二次污染，使车厢中弥漫的苯、甲醛、丙酮、二甲苯等，会让车上乘员渐渐出现头痛、乏力等症状。严重时会出现皮炎、哮喘、免疫力低下，甚至是白细胞减少。

作为车主，我们面临的问题不仅在于如何将城市环境下的糟糕空气杜绝于车厢之外，还要考虑如何消除车厢中原本存在的各种污染，真有点腹背受敌的感觉。不过，好在用来净化空气的技术手段越来越先进，而装备了这些设施的车辆也越来越多选择，所以，大可不必担心我们需要一边开车一边戴着口罩。

从最初的单纯过滤灰尘，到能够过滤微米级的细微颗粒，再到能够杀菌消毒，直至主动改善调整空气质量，以达到让车上乘员如同身处大森林。

升级版空调滤芯

空调滤芯就是负责当空调系统从外界引入空气时过滤灰尘的装置，只要不是太低级的车辆，都应有此装置。但最基本的空调滤芯也只拥有最基本的功能，对弥漫在空气中的很多悬浮微粒和花粉等污染却是无能为力。而时下越来越多的空调滤清器开始具备了升级的过滤功能。比如说，这些滤芯材料中加入了活性炭成分，不仅可以有效过滤更多的悬浮微粒，同时对空气中的异味也有很强的吸附作用。而为了能够最大化地对付空气中的微小悬浮颗粒，厂家还会为空调滤芯加注静电，电荷将能增强过滤器捕获微粒的效果。

光触媒

光触媒是以纳米级二氧化钛为代表的具有光催化功能的光半导体材料的总称。将这种材料涂布于基材表面至干燥后，形成一层薄膜，在光的照射下，会产生类似光合作用的催化反应，从而产生出氧化能力极强的活性氧和自由羟基，可氧化分解各种有机化合物和部分无机物。能将有机污染物分解为无污染的水和二氧化碳，因此光触媒常常被作为杀菌、除臭、防霉、防污自洁及净化空气的重要介质。

光触媒具有高达99.99%的杀菌率，对于污染物是完全分解而非简单吸附；它能对封闭环境内的几乎所有细菌、病毒及有机污染物产生分解作用。这一切只需要在常温环境下即可实现，使用成本较为低廉。不过光触媒通常作为车辆的消毒美容工序而存在的，原厂装备此类装置的车型倒是鲜见。

负离子发生器

负离子净化指的是由负离子发生器中的高压产生直流负高压，将空气不断电离从而产生大量负离子。负离子具有极强的吸附和氧化作用，能够高效快速地杀灭空气中的细菌、病毒等微生物。负离子被净化系统内的风扇吹出形成负离子流，形成类似大自然中新鲜空气的“微气候环境”。负离子概念不仅在车载净化器中，包括在家用空调等领域也广泛采用。

乘员篇

随身带上防尘口罩

以前我们总是讨论如何将灰霾拒于车厢之外，但事实上，大环境如此恶劣，让小环境做到独善其身，那几乎是不可能的。即使车辆拥有强大的空气过滤系统，但无论如何总有开窗开门的时候，而驾车者也总有需要下车呼吸的时候。所以，我们必须以更加周全的态度来审视灰霾这回事，事前的预防加上事后的补救双管齐下，才能最大限度地保证我们在灰霾天气下的身体健康。

雾霾天气少开窗

很多人习惯开车时开窗通风，确实，在大多数情况下，室外的空气要比密闭车厢中的空气更加健康和新鲜。可如果是在雾霾泛滥的高峰时段，却最好避免打开车窗玻璃。在雾霾的日子里打开车窗，无异于直接站在马路中央呼吸污浊的空气。若是关上车窗改用车辆的内外换气模式的话，污浊的空气则可以经过车载空调滤芯的过滤，空气质量将会得到提高。更保险的方式是采用空调的内循环模式，这么做尽管平时不推荐，但如果真是在雾霾格外严重的天气下，也是不得已而为之的。

防尘口罩派用场

小环境始终很难战胜大环境，真在雾霾严重的日子里，单是凭借车上的空调过滤系统，不仅让人感觉憋屈，而且很多车子的空调滤芯性能普通，也无法对灰霾尤其是PM2.5颗粒进行有效过滤。所以，如果为求万无一失，即使在开车时也可以戴上口罩，从根本上防止粉尘颗粒进入体内。一般的沙尘天气下，口罩以棉质口罩最好，而且易清洗。但就和大多数的一次性口罩一样，在PM2.5数值爆表的天气下，如果选择的是普通的纱布口罩或者医用口罩，则对雾霾天气无法起到作用。因为纱布口罩对于颗粒物的过滤率还不到30%，医用口罩的颗粒物过滤率也仅仅是30%，但最重要的是，此类口罩边缘并非契合脸型设计，大多数情况下只能起到遮挡的作用。此外，人们常见的卡通口罩则几乎没有任何防护功能。专家建议，在雾霾天气时，应该佩戴的是N95/N99型口罩，针对这些身型微小的颗粒，N95的过滤效果是

值得肯定的。N95的意思即为“过滤非油性颗粒效率为95%的防尘口罩”。口罩型号所称的N95是基于美国标准，我国的防尘口罩标准跟美标略有差异，但其参照点大体一样。

饮食清淡多饮水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。雾霾天气由于日照比较少，紫外线照射不足，人体内维生素D生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素D。

而中医专家则介绍，在灰霾天气下，更需要特别注重养肺。猪肺、猪红则有很好的清肺效果，能增强抵御呼吸道疾病的能力。其实，用猪肺配以食疗来达到养肺的效果，古已有之。另外，猪血富含维生素B2、维生素C、蛋白质、铁、磷等营养成分，特别是猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，可产生一种消毒及润肠的物质，这种物质能与进入人体内的粉尘和有害金属微粒起生化反应，然后通过排泄将这些有害物带出体外，是名副其实的人体污物“清道夫”。灰霾天驾车出行的人们可以用猪红入膳，或用猪肺配以雪梨、百合、麦冬、贝母等来炖汤，通过食疗的方式养阴清肺，抵御灰霾天气所带来的不良影响。如果不爱吃猪肺、猪红，也可以多吃黑木耳，黑木耳可以刺激肠道，起到排毒的功效。

勤换衣服洗口鼻

雾霾天气的有害物质和粉尘较多，容易附着在衣物上，所以在外出归来时，最好将外衣换下，注意清洗。除了衣物，身体内部的清洁更加重要。人们是通过鼻子来呼吸空气的，在雾霾天出一趟门回来，每个人都发现自己的鼻孔尽是黑乎乎的污物，用纸巾擦拭也仅清除鼻孔周围的污物，鼻腔里的却没办法，为此可以通过洗鼻子来解决这个问题，洗鼻据说是传统的保健养生法之一。

在家里可以用清水或者淡盐水清洗鼻部，洗鼻方法很多，一种方法是将鼻孔浸在盐水中，随吸气将水吸入鼻腔，让其充分与鼻黏膜接触，稍停一会儿，再将水呼出，反复1~3分钟，注意防止水呛入气管；鼻部干燥时可滴1~2滴植物油在鼻腔中，以保持鼻部的滋润。另外可使用专门的洗鼻器进行冲洗，冲洗对鼻炎患者有一定的帮助，在灰霾天气也不失为一种自我调理的好方法。盐水洗鼻主要是借用一定压力，将生理盐水送入鼻孔，流经鼻前庭（露在头部外面的部分）、鼻窦、鼻道绕经鼻咽部，从一侧鼻孔或口腔排出。通过以上路径，借助于生理盐水自身的杀菌作用及水流的冲击力，将鼻腔内已聚集的致病污垢排出，使鼻腔恢复正常生理环境，恢复鼻腔的自我排毒功能，达到保护鼻腔的目的。

（南方）

