



本报记者 曹刚 实习生 夏之冬

冬季到上海来看霾，别在这里哭泣；冬季到上海来看霾，灰色沾满行李……天还是天喔我看不清，这城市我不再熟悉；我还是我喔你还是你，到底选哪一个“神器”？

改编几句老歌，送给即将过去的这“多霾之年”。淘宝网最近公布的数据显示，为购买口罩、空气净化器等与雾霾相关的产品，全国淘友共消费450多万次，花了8.7亿元。

各种防霾“神器”层出不穷，直看得人眼花缭乱，到底应该怎么选？

口罩

最简单，也最有效

防霾指数：★★★★★

中山医院呼吸科主任、上海呼吸病研究所所长白春学教授每天走路上班，即使在雾霾最严重的几天也是如此。他的防护措施很简单，就是戴口罩。

“别小看口罩，它是防霾最简单、也最有效的手段。”白春学说，对PM2.5等微细颗粒的过滤效果，各种口罩有高低之分，但不管什么类型，都能或多或少抵御雾霾，“戴肯定比不戴要好。”

热销品种N95，过滤效果好，但相应的气流阻力大，导致呼吸相对困难。白春学认为，佩戴N95口罩并不像网上流传的那样，会损害呼吸系统，“对多数人而言，无非是呼吸吃力一点，即使较长时间佩戴，也不必过分担心。”

他建议，市民在选择口罩时，需考虑自身健康状况。来自美国食品药品监督管理局(FDA)的资料显示，慢性呼吸系统疾病、心血管疾病或其他致呼吸困难疾病的患者，使用N95时，应咨询专业医疗人员。

白春学自己的防霾经验则是：“纱布口罩层数越多，阻挡作用越好。雾霾严重时，多戴几层一次性口罩，能明显降低危害。”

口罩的戴法也有讲究。要注意与脸部密合，在鼻梁处扣紧，否则起不到防护效果。无论哪类口罩，都应每天清洗、消毒。先用开水烫洗几分钟，再拿到阳光下晾晒消毒。

空气净化器

须勤换滤网

防霾指数：★★★★★

评判一台空气净化器的的好坏，白春学认为，要看它能不能把室内空气净化到美国标准，即PM2.5颗粒浓度限值为每立方米15微克的水平。

但一台空气净化器是否真的有能力过滤PM2.5，又能否把浓度降到“美标”，消费者都无从判断。白春学有些无奈地说：“大家既缺乏相关知识，又缺乏判断空气净化效果的手段，能做的也只有认准几个知名品牌，谨防假货。”

目前，空气净化器的功效并没有列入国家强制认证目录，与其性能相关的标准是推荐性国家标准GB/T18801-2008，且只有一个。它对净化面积、吸收PM2.5效果等指标的规定还不够细致，这就导致市场鱼龙混杂，产品质量参差不齐，一些商家夸大净化效果及使用寿命的

持续雾霾催热个人防护品市场,专家盘点——“防霾神器”是否靠谱?



■ 佩戴口罩,是雾霾天最简单有效的防护措施 陶磊 摄

多地启动雾霾与健康监测

解决雾霾问题迫在眉睫。今年起,全国16个省(直辖市)启动雾霾与健康监测。包括:北京、天津、河北、山西、辽宁、黑龙江、上海、山东、江苏、河南、湖北、广东、重庆、四川、贵州、陕西,共选择37个城市、6个农村地区建立监测点。

国家卫计委计划通过3年至5年时间,逐步建立覆盖全国的空气污染(雾霾)监测网络,掌握不同地区PM2.5污染特征及成分差异,了解不同地区空气污染健康影响状况。

由于我国缺乏系统的长期监测,目前无法揭示雾霾特征污染物的健康危害,但通过临床及小范围调查发现,雾霾天气时,儿童、老人、孕妇、呼吸系统和心血管系统疾病患者等易感人群的患病率增加。

通过设置监测点,将监测PM2.5的质量浓度并采样,通过收集监测区域内空气污染监测资料、气象资料和居民死因个案资料,分析不同程度的空气污染(雾霾)对居民全死因、不同疾病别死因的影响,从而估算空气污染(雾霾)所致的居民超额死亡率(率),评估空气污染(雾霾)的健康风险。

曹刚

情况比比皆是。

白春学指出,虽然空气净化器的净化能力有强弱,但当室外空气污染严重时,应长时间保持工作状态。“就像口罩一样,多一层防护总没错。”

他强调说,买了空气净化器并非一劳永逸,消费者应及时清洗或更换滤网,特别是在重污染环境下,高负荷、长时间运行后。“否则净化器的过滤网本身就会成为新的污染源,对空气造成二次污染。”

绿色植物

小面积效果有限

防霾指数：★★★

在众多防霾“神器”中,绿色植物最具原生态特色。家里多放几盆植物,就能有效抵挡雾霾,消除PM2.5,这种说法靠谱吗?

科学松鼠会成员、植物学博士史军认为,简单地概括“绿色植物能防雾霾”并不准确。“吸附尘粒的作用肯定是有,但效果比较有限。一般来说,叶片表面越粗糙(比如薄荷),绒毛越多(比如悬铃木),吸尘的效果就越好,叶片能够分泌黏液的,更好。”史军说。

“问题在于,植物只能把落在叶片上的颗粒留下来,而不能像吸尘器那样,吸收空气中的微尘。”他补充说,颗粒物随空气流动经过植物时会沉降在其表面,被枝叶截留和吸附,形成滞尘效应。但这种截留和吸附是暂时的,降雨会冲洗粉尘,有的可能会随风重回空气中。

关于室内盆栽的除尘效果,史军坦言,植物降尘需要很大面积才有明显效果。从效率上来说,指望用植物来解决室内空气污染,还比较困难。“龟背竹、绿萝、滴水观音等,叶面都太光滑了;薄荷的吸尘效果不错,但是要想净化室内空气,那得把家里变成薄荷园才行。”史军认为,寄希望于室内的绿色植物,更像是一种心理安慰。

便携式净化器

噱头>实用

防霾指数：★★

除了相对靠谱的口罩和家用空气净化器之外,不少电子产品也打出了“除霾”的噱头。比如最近新冒出来的电子口罩,可手持、脖挂,随身携带。原理是利用内置高压负离子模块,产生负离子和微量臭氧,在脸部及胸前形成保护屏障。

此类负离子发生器虽具一定防护作用,但在使用过程中容易产生副产品臭氧。臭氧常用于清洁消毒,但根据环保部去年发布的《环境空气质量标准》,它也是环境空气污染物之一,有严格的浓度限值。过量吸入,可损伤呼吸道的上皮细胞,哮喘患者等敏感人群尤其需要注意。一般情况下,臭氧带有鱼腥味,所以使用电子口罩时一旦闻到类似气味,应立即停用。

搜索淘宝网可以发现,数百家网店在推销电子口罩,售价从60元至1800元不等。其中大多数店家的产品说明中,都对“是否产生臭氧”只字未提,也很少能看到产品的环保认证。

另一款热销的小型防霾设备是车载净化器,因体积小,在车内使用很方便。白春学认为,此类小型设备,是否在各种环境下、对每个用户都能产生同样的效果,是否能有效降低PM2.5浓度,还有待专业检测来证明。目前多项统计数据显示,市场上的主流车载净化器,主要消除的是车内异味以及甲醛污染,对PM2.5等微细颗粒,吸收效果并不理想。

食补

清肺≠清除肺部污染

防霾指数：★★

靠食补,能抗霾排毒吗?梨、猪血、五花肉、青菜、胡萝卜等被寄予厚望。

营养师顾中一认为,没有直接效果。PM2.5可能进入肺部或血液循环,引发相关疾病。而食物进的是消化道,无法直接“带走”肺里的有害物质。“所谓吃猪血排毒,是因为摄入的铁元素在体内变成黑色硫化铁,导致大便呈黑色,让人误以为排出了‘毒素’。”

此前有韩国媒体称“猪五花肉含不饱和脂肪酸,能有效排出肺部微细颗粒物”,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红直言,无科学依据。“五花肉不饱和脂肪酸的含量远不及植物油,如果真有用,直接喝油不就行了?”

范志红指出,中医里的“清肺”,是去肺火的意思,与清除肺部污染物不是一个概念。目前没有研究表明,梨等润肺食材对雾霾有特效。

食补也并非毫无用处。顾中一建议,多补充维生素A和维生素C。不久前,漳州一名高三学生为劝妹妹改正挑食,称吃青菜可防雾霾中毒。顾中一分析,从雾霾的致病机理看,青菜富含维生素C、类黄酮等抗氧化物,的确有助于对抗微细颗粒物引发的氧化应激损伤。

摄入维生素A则有利于呼吸道等上皮细胞的增生,预防雾霾对黏膜的损伤。“动物内脏、奶油、蛋黄等维生素A含量较高,但胆固醇也高,不宜多吃。”范志红推荐胡萝卜,“富含β胡萝卜素和维生素A,能增强呼吸系统免疫。另外,红薯、南瓜和柑橘等橙黄色果蔬以及绿叶蔬菜都是不错的选择。”

其他怪招

基本不靠谱

防霾指数：★

有网友建议,拆下香烟的过滤嘴,将滤芯插入鼻孔,能有效过滤掉PM1.6以上的颗粒。白春学认为,这个在网上热传的怪招并不靠谱。异物堵塞住鼻腔,会导致呼吸不顺畅,很可能刺激人张口呼吸。结果一张嘴,吸进了更多PM2.5。空气直接接触扁桃体,更不利于健康。

还有网友从防毒面具的结构中找到灵感,自制可乐瓶面具——用活性炭、2.5升的可乐空瓶、胶带、马克笔和纱布等材料,组装成一个简陋面具,把整张脸罩得严严实实。白春学分析,用活性炭过滤,并不能阻挡PM2.5。活性炭确实具有吸附效果,但主要是针对气体,而PM2.5是一种微细颗粒。

不少化妆品网店瞅准商机,在网上叫卖防霾护肤品。一些防晒调理乳液,号称“防护PM2.5必备”,为肌肤戴上“防毒面具”;还有一些隔离霜、BB霜、面膜等,也被卖家贴上了“防霾”的标签。

白春学指出,我国并没有防PM2.5护肤品的国家标准,市面上所谓的“防霾护肤品”,均缺少临床验证。与其相信夸张的广告宣传,不如勤洗脸,并配合洗面奶,扫清面部毛孔里的微尘颗粒。