**雾霾天气如何自我防护**

连日来，雾霾天气笼罩中国中东部大部地区，多地PM2.5指数直逼最大值，空气质量达到六级严重污染，石家庄、邯郸、保定、北京等城市的空气污染指数为重污染级别，北京还发布了有气象预警制度以来的首个霾预警。雾霾天气里我们如何自我防护？健康频道给你提供一些行之有效的小方法。

* **雾霾天气少开窗**

雾霾天气不主张早晚开窗通风，最好等太阳出来再开窗通风。

* **外出戴口罩**

如果外出可以戴上口罩，这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好，因为一些人对无纺布过敏，而棉质口罩一般人都不过敏，而且易清洗。外出归来，应立即清洗面部及裸露的肌肤。

* **多喝桐桔梗茶、桐参茶、桐桔梗颗粒、桔梗汤等“清肺除尘”茶饮**

桐桔梗茶有清火滤肺尘功能，能显著增强肺泡细胞排出有毒细颗粒物的能力，能有效的协助人体排出体内积聚的PM2.5颗粒物及其他有害物质。具体可参考桐桔梗茶、桔梗汤的百度百科介绍。

* **适量补充维生素D**

冬季雾多、日照少，由于紫外线照射不足，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。

* **饮食清淡多喝水**

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。

* **最好不出门或晨练**

雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，雾天最好不出门，更不宜晨练，否则可能诱发病情，甚至心脏病发作，引起生命危险。专家指出，之所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”，是因为起雾时气压低，空气中的含氧量有所下降，人们很容易感到胸闷，早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激，很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时，雾中的一些病原体会导致头痛，甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。因此，患有心血管疾病的人，尤其是年老体弱者，不宜在雾天出门，更不宜在雾天晨练，以免发生危险。

* **深层清洁**

人体表面的皮肤直接与外界空气接触，很容易受到雾霾天气的伤害。尤其是在繁华喧嚣十面“霾”伏的都市中，除了随时要应对雾霾危“肌”外，由于建筑施工、汽车尾汽、工业燃料燃烧、燃放烟花爆烛等原因造成悬浮颗粒物多，难免会堵塞在毛孔中形成黑头，造成毛孔阻塞、角质堆积、肌肤起皮等肌肤问题，所以自我保护的首要措施就是深层清洁肌肤表层，清洁毛孔。