

本书是特为老百姓
量身定制的防护手册



呼吸内科医师
李祥文 编著

雾霾防护手册

科学地抵御雾霾、将危害降到最低
让生活过得清新一点



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

雾霾防护手册

李祥文
编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

雾霾防护手册 / 李祥文编著. —北京：电子工业出版社，2015.1
ISBN 978-7-121-24610-4

I. ①雾… II. ①李… III. ①空气污染—影响—健康—手册 IV. ①X510.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第245286号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13

字数：218千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：35.00元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

contents

chapter 01 雾霾，你知道多少

PART 01 雾霾知识问与答

- 雾霾的主要成分有哪些 //10
- 形成雾霾需具备什么条件 //11
- 大城市为何更易出现雾霾天气 //12
- 风和降水对雾霾有什么影响 //14
- 一天中什么时候雾霾污染最严重 //15

PART 02 PM2.5 与雾霾的关系

- PM2.5 揭开的面纱 //16
- 揭开 PM2.5 的面纱 //17
- 小心！PM2.5 出没 //18
- 室内与室外 PM2.5 的区别与联系 //20

PART 03 雾霾对人体健康的影响

- 雾霾是呼吸系统的大敌 //23

雾霾天小心引发结膜炎 //24
雾霾天易诱发心脑血管疾病 //26
雾霾天气比香烟更容易致癌 //27
长期雾霾天易诱发心理问题 //28

chapter 02 雾霾来袭， 防护很重要

PART 04 应对雾霾，从选对口罩开始

口罩，你选对了吗 //32
如何正确佩戴口罩 //33
什么时候需要更换口罩 //33
防霾口罩不宜长时间配戴 //34

PART 05 健康呼吸卫士——空气净化器

室内空气净化器的种类 //35
如何选购合适的空气净化器 //37
空气净化器正确使用小提示 //38

PART 06 打造绿色居家环境

雾霾天开窗通风有讲究 //41
雾霾天更要远离油烟污染 //43
吸烟是室内污染重要源头 //44
巧用绿色植物打造舒适居家 //45
室内空气差，教你净化方案 //48

PART 07 雾霾天，外出防护必须做好

- 雾霾天宅在家里少出门 //51
- 雾霾天出行巧选时间段 //52
- 雾霾天开车出行有讲究 //54
- 雾霾天做好防护再外出 //55
- 雾霾天外出归来先做清洁 //56

chapter 03 **雾霾侵扰， 排毒不可少**

PART 08 饮食排毒，将体内毒素吃出去

- 雾霾天饮食，首要润肺止咳 //60
- 黑木耳是雾霾天排毒的好选择 //73
- 百合能增强肺脏的排毒能力 //76
- 小小绿豆，雾霾天排毒好帮手 //79
- 海带是理想的排毒养颜食物 //83
- 雾霾天吃点动物血，解毒又润肠 //86
- 雾霾天助肝排毒的 3 大食物 //90
- 雾霾天助肾排毒多吃黄瓜和樱桃 //96
- 雾霾天适合吃的 10 种水果 //102
- 雾霾天 12 款五星推荐花草茶 //113

PART 09 运动排毒，强健身体好防雾霾

- 在家做放松身心拍打操 //119
- 清肠养生操，帮助排出肠道毒素 //121

健康 4 体操，强健心肺抗雾霾 //124
排毒跳起来，跳跃有益清毒素 //126
瑜伽排毒，让你从头瘦到脚 //127
腰部不要弯曲 //128
10 分钟腹式呼吸操，净化呼吸道 //132
拉伸 3 运动，充满活力显年轻 //133
身边小物品，强健身心大效果 //135

PART 10 精神排毒，不要雾霾不要抑郁

心情郁闷，专家教你心理排毒 //140
情绪带毒，不妨跟老外学一学 //142
平时火气大，身体产生危害多 //143
防霾排毒每天安静独处 10 分钟 //145
听听音乐，雾霾天也要有好心情 //146
与朋友聊天，闲谈为心理排毒 //148
心理卸妆，每天晚上的必修课 //150
积极暗示，你的字典里没有“消极” //152

PART 11 睡眠排毒，千万别做“夜猫子”

长期熬夜，极易受雾霾侵袭 //154
贪睡，严重扰乱你的生物钟 //155
适当午睡，健康身心的好选择 //156
睡眠排毒，每晚睡足 8 小时 //156
睡眠环境，直接决定你的睡眠质量 //159
好睡眠必须重视这些睡前细节 //161
失眠不要怕，8 个妙方来帮忙 //162
6 款安眠食谱，助你轻松入睡 //165

PART 12 排便排毒，畅通无阻享受生活

- 不要忍，该排便时就排便 //168
- 定时排便，每天清晨蹲一蹲 //169
- 边排便边看报，这种习惯很不好 //170
- 爱穿紧身衣，排便减少费时费力 //170
- 早起一杯水，促进排便更顺利 //171
- 少吃辛辣食物，排便才会更通畅 //172
- 排便排毒，必须远离便秘困扰 //172
- 6款润肠食谱，帮你轻松排便 //173

chapter 04 **特殊人群， 谨慎防雾霾**

PART 13 孩子防雾霾特别关注

- 雾霾天孩子容易先中招 //178
- 家有小儿女，防霾有妙招 //179
- 6款专为孩子订制的防霾蔬果汁 //180

PART 14 老人防雾霾特别关注

- 雾霾易损伤老人的肺功能 //184
- 夕阳无限好，防霾养肺正当时 //186
- 6款专为老人订制的防霾佳肴 //187

PART 15 吸烟者防雾霾特别关注

吸烟 PK 雾霾，谁是肺癌最大元凶 //191

调理饮食，降低肺癌发病率 //193

吸烟危害多，戒烟才是好选择 //194

6 款专为吸烟者订制的防霾佳肴 //196

PART 16 驾车者防雾霾特别关注

车载空气净化器阻隔 PM2.5，一路清新 //200

合理使用车内空调净化空气 //201

雾霾天空全驾驶技巧 //202

慢行驶、勤开灯 //204

6 款专为驾车者订制的防霾佳肴 //205

雾霾防护手册

李祥文
编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

目录

contents

chapter 01 雾霾，你知道多少

PART 01 雾霾知识问与答

- 雾霾的主要成分有哪些 //10
- 形成雾霾需具备什么条件 //11
- 大城市为何更易出现雾霾天气 //12
- 风和降水对雾霾有什么影响 //14
- 一天中什么时候雾霾污染最严重 //15

PART 02 PM2.5 与雾霾的关系

- PM2.5 揭开的面纱 //16
- 揭开 PM2.5 的面纱 //17
- 小心！PM2.5 出没 //18
- 室内与室外 PM2.5 的区别与联系 //20

PART 03 雾霾对人体健康的影响

- 雾霾是呼吸系统的大敌 //23

雾霾天小心引发结膜炎 //24
雾霾天易诱发心脑血管疾病 //26
雾霾天气比香烟更容易致癌 //27
长期雾霾天易诱发心理问题 //28

chapter 02 雾霾来袭， 防护很重要

PART 04 应对雾霾，从选对口罩开始

口罩，你选对了吗 //32
如何正确佩戴口罩 //33
什么时候需要更换口罩 //33
防霾口罩不宜长时间配戴 //34

PART 05 健康呼吸卫士——空气净化器

室内空气净化器的种类 //35
如何选购合适的空气净化器 //37
空气净化器正确使用小提示 //38

PART 06 打造绿色居家环境

雾霾天开窗通风有讲究 //41
雾霾天更要远离油烟污染 //43
吸烟是室内污染重要源头 //44
巧用绿色植物打造舒适居家 //45
室内空气差，教你净化方案 //48

PART 07 雾霾天，外出防护必须做好

- 雾霾天宅在家里少出门 //51
- 雾霾天出行巧选时间段 //52
- 雾霾天开车出行有讲究 //54
- 雾霾天做好防护再外出 //55
- 雾霾天外出归来先做清洁 //56

chapter 03 **雾霾侵扰， 排毒不可少**

PART 08 饮食排毒，将体内毒素吃出去

- 雾霾天饮食，首要润肺止咳 //60
- 黑木耳是雾霾天排毒的好选择 //73
- 百合能增强肺脏的排毒能力 //76
- 小小绿豆，雾霾天排毒好帮手 //79
- 海带是理想的排毒养颜食物 //83
- 雾霾天吃点动物血，解毒又润肠 //86
- 雾霾天助肝排毒的3大食物 //90
- 雾霾天助肾排毒多吃黄瓜和樱桃 //96
- 雾霾天适合吃的10种水果 //102
- 雾霾天12款五星推荐花草茶 //113

PART 09 运动排毒，强健身体好防雾霾

- 在家做放松身心拍打操 //119
- 清肠养生操，帮助排出肠道毒素 //121

健康 4 体操，强健心肺抗雾霾 //124
排毒跳起来，跳跃有益清毒素 //126
瑜伽排毒，让你从头瘦到脚 //127
腰部不要弯曲 //128
10 分钟腹式呼吸操，净化呼吸道 //132
拉伸 3 运动，充满活力显年轻 //133
身边小物品，强健身心大效果 //135

PART 10 精神排毒，不要雾霾不要抑郁

心情郁闷，专家教你心理排毒 //140
情绪带毒，不妨跟老外学一学 //142
平时火气大，身体产生危害多 //143
防霾排毒每天安静独处 10 分钟 //145
听听音乐，雾霾天也要有好心情 //146
与朋友聊天，闲谈为心理排毒 //148
心理卸妆，每天晚上的必修课 //150
积极暗示，你的字典里没有“消极” //152

PART 11 睡眠排毒，千万别做“夜猫子”

长期熬夜，极易受雾霾侵袭 //154
贪睡，严重扰乱你的生物钟 //155
适当午睡，健康身心的好选择 //156
睡眠排毒，每晚睡足 8 小时 //156
睡眠环境，直接决定你的睡眠质量 //159
好睡眠必须重视这些睡前细节 //161
失眠不要怕，8 个妙方来帮忙 //162
6 款安眠食谱，助你轻松入睡 //165

PART 12 排便排毒，畅通无阻享受生活

不要忍，该排便时就排便 //168

定时排便，每天清晨蹲一蹲 //169

边排便边看报，这种习惯很不好 //170

爱穿紧身衣，排便减少费时费力 //170

早起一杯水，促进排便更顺利 //171

少吃辛辣食物，排便才会更通畅 //172

排便排毒，必须远离便秘困扰 //172

6款润肠食谱，帮你轻松排便 //173

chapter 04 特殊人群， —— 谨慎防雾霾

PART 13 孩子防雾霾特别关注

雾霾天孩子容易先中招 //178

家有小儿女，防霾有妙招 //179

6款专为孩子订制的防霾蔬果汁 //180

PART 14 老人防雾霾特别关注

雾霾易损伤老人的肺功能 //184

夕阳无限好，防霾养肺正当时 //186

6款专为老人订制的防霾佳肴 //187

PART 15 吸烟者防雾霾特别关注

吸烟 PK 雾霾，谁是肺癌最大元凶 //191

调理饮食，降低肺癌发病率 //193

吸烟危害多，戒烟才是好选择 //194

6 款专为吸烟者订制的防霾佳肴 //196

PART 16 驾车者防雾霾特别关注

车载空气净化器阻隔 PM2.5，一路清新 //200

合理使用车内空调净化空气 //201

雾霾天空全驾驶技巧 //202

慢行驶、勤开灯 //204

6 款专为驾车者订制的防霾佳肴 //205

