# 雾霾的调查报告总结

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-06-22

*雾霾的调查报告总结（精选3篇）雾霾的调查报告总结 篇1 今年以来，雾霾天气不断侵袭中国，大范围雾霾污染问题日益突出，全国已陆续有25个省份、100多座大中城市不同程度出现雾霾天气，不仅对海陆空交通造成不利影响，更对人们的身体健康造成严重危害...*

雾霾的调查报告总结（精选3篇）

雾霾的调查报告总结 篇1

今年以来，雾霾天气不断侵袭中国，大范围雾霾污染问题日益突出，全国已陆续有25个省份、100多座大中城市不同程度出现雾霾天气，不仅对海陆空交通造成不利影响，更对人们的身体健康造成严重危害。那么，什么是雾霾？是什么原因造成雾霾大气污染？如何减轻、控制和治理这种大气污染？区环境监测站针对雾霾天气进行了一系列探索、调查，现将具体调查情况汇报如下：

一、雾霾的基本概念

雾霾，雾和霾的统称。二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物这三项是雾霾主要组成，前两者为气态污染物，最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首，它们与雾气结合在一起，让天空瞬间变得阴沉灰暗。

雾和霾的区别十分大。雾，是由大量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成的气溶胶系统，是近地面层空气中水汽凝结的产物。雾的存在会降低空气透明度，使能见度恶化。形成雾时大气湿度呈饱和状。由于液态水或冰晶组成的雾散射的光与波长关系不大，因而雾看起来呈乳白色或青白色和灰色。霾，是由空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等粒子组成的。它也能使大气浑浊，视野模糊并导致能见度恶化。在《地面气象观测规范》中定义为：“大量极细微的干尘粒等均匀地浮游在空中，使水平能见度小于10千米的空气普遍有混浊现象。

霾与雾的区别在于发生霾时相对湿度不大，而雾中的相对湿度是饱和的。一般相对湿度小于80%时的大气混浊视野模糊导致的能见度恶化是霾造成的，相对湿度大于90%时的大气混浊视野模糊导致的能见度恶化是雾造成的，相对湿度介于80-90%之间时的大气混浊视野模糊导致的能见度恶化是雾和霾的混合物共同造成的，但其主要成分是霾。

二、雾霾形成原因

造成近期雾霾天气偏多、偏重的原因主要有以下三方面：

（一）自然环境的原因。一方面，影响我国的冷空气活动较常年偏弱，风速小，风力弱，大气层比较稳定，大部地区稳定类天气出现频率明显偏多，尤其是华北地区高达64.5%，出现为近10年最高，频繁出现的稳定天气造成污染物在近地面层积聚，从而导致雾霾天气多发；另一方面，因我国冬季气溶胶背景浓度高，地区近地面空气相对湿度比较大，在冷空气较弱和水汽条件较好的大尺度大气环流形势下，近地面低空为静风或微风，受大范围静稳天气的原因，沙尘的叠加，偏南气流，湿度大，水汽使干细的粒子迅速膨胀，也催生了雾霾形成。

（二）环境污染的原因。pm2.5是形成雾霾天气的主要原凶，使用柴油的大型车是排放pm2.5的“重犯”，包括大公交、各单位的班车，以及大型运输卡车等。使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物，比如氮氧化物等，但碰上雾天，也很容易转化为颗粒污染物，加重雾霾，进一步催化雾霾天气的形成，加剧雾霾发展。雾霾形成的另一个原凶，是冬季燃煤产生的二氧化硫及有机物、工业生产排放的废气、大量汽修喷漆、建材生产窑炉燃烧排放的废气、建筑工地和道路交通产生的扬尘，这些悬浮污染物在静稳空气中产生化学反应，转变成大的粒子，也促进了雾霾天气的形成。

（三）地理环境的原因。现在城市里大楼越建越高，阻挡和摩擦作用使风流经城区时明显减弱，促使静风现象增多，导致在垂直方向上出现高空的气温比低空气温更高的逆温现象，逆温层好比一个锅盖覆盖在城市上空，使得大气层低空的空气垂直运动受到限制，空气在水平和垂直方向流动性均非常小，大气扩散条件非常差，受近地面静稳天气控制，扬尘基源和运动差过程中形成空气中的悬浮微粒，难以向高空飘散而被阻滞在低空和近地面，受其控制，城市无论规模大小，其局地交通、生活、生产所需的能源消耗的污染物排放均在低空不断积累，最终集聚在一定空间范围内，与水分子结核集聚成霾。与此同时，由于雾霾天气的湿度较高，水汽较大，雾滴提供了吸附和反应场所加速反应性气态污染物向液态颗粒物成分的转化，同时颗粒物也容易作为凝结核加速雾霾的生成，两者相互作用，迅速形成污染。

（四）追求经济发展的原因。在发展就是硬道理的思想指导下，我国以经济建设为中心，长期把国内生产总值（gdp）作为衡量一切的标准。追求gdp本身没有错，错在盲目上。西方国家用了几百年才能完成的事，我们非要几十年就完成，殊不知我们同时也是在用几十年的时间制造了几百年的污染。另外对于引进外资各国都有规定，而像我国这样来者不拒，多多益善的没有第二家，其结果是中国变成了世界工厂，给全世界的知名企业打工，然后把利润送给人家，把污染留给自己，既浪费了宝贵的资源又污染了生存的环境。同时，为扩大内需，没有考虑我国人口众多的国情，道路承载的能力，大力发展汽车产业，鼓励国人购置，忽略这么多汽车尾气对大

气污染的后果，据专家介绍汽车尾气排放已占到pm2.5的20%—25%。国人为图方便，企业为了赚钱，国家为了gdp，当然污染的后果不仅催生了雾霾的产生，还导致了环境的恶化。

三、雾霾的危害

（一）危害人体健康。雾霾的组成成分非常复杂，包括数百种大气颗粒物。其中危害人类健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子，它能直接进入并粘附在人体上下呼吸道和肺叶中，引起鼻炎、支气管炎等病症，长期处于这种环境还会诱发肺癌。除了诱发癌症，雾霾天还是心脏杀手。有研究表明，空气中污染物加重时，心血管病人的死亡率会增高。阴霾天中的颗粒污染物不仅会引发心肌梗死，还会造成心肌缺血或损伤。老慢支、肺气肿、哮喘、支气管炎、鼻炎、上下呼吸道感染等常见的呼吸道系统疾病，也可能被雾霾天急性触发。霾在吸入人的呼吸道后对人体有害，长期吸入严重者会导致死亡。霾对新生儿健康的影响更大，最近一项大型的国际研究证实，接触过某些较高空气污染物的孕妇，更容易产下 体重不足的婴儿，而出生时低体重的婴儿很容易增加儿童死亡率和疾病的风险，并且与婴儿未来一生的发育及健康都有很大关系。无庸讳言，大气污染状况正严重地影响人类的身体健康。

（二）影响交通畅通。雾霾天气对交通最为显著的影响是车速的降低，班机延误、火车晚点，为出行人群带来出行时间和行程延误的增加。特别是在交通流量较大的道路，公路设施实际通行能力的下降可能会导致较为严重的交通拥堵，且这种拥堵在部分路网发达、交通出行强度大的地区，会造成区域路网的运行阻塞、甚至瘫痪。根据交通运输部的有关统计，我国每年地方上报的公路阻断事件中，大约有四分之一到三分之一是由大雾天气所致。大雾天气也是道路交通事故的主要诱因之一。根据公安部道路交通事故统计报告，我国每年大约有10％左右的交通事故直接与雨雪雾等恶劣天气有关。高速公路由于技术等级高、设施完善、控制出入等特点，车辆行驶速度高，因此，大雾诱发的高速公路交通事故往往是灾难性的，造成重大人员伤亡。据统计，大雾已成为导致高速公路连环相撞恶性交通事故的第一杀手，这方面的案例不在少数。这也是当前高速公路一旦出现雾，必须采取限速等交通管制措施，甚至是封闭道路的原因。

（三）影响农业和养殖业的发展。雾霾对农业的影响是多方面的，污染颗粒悬浮于空中，吸收、反射了太阳辐射达到地面的热量，使绿色植物失去了所需要的光照，使光合作用减少从而影响其生长发育。持续的阴雾天气，会造成日照不足，容易诱发各种病害。因受天气污染的影响，养殖业也会受到影响，雾霾天气期间，畜禽多出现食欲不振、呼吸道疾病发生率明显提高等现象，究其原因主要是“静稳天气”造成的不利扩散条件加剧舍内环境恶化，静稳天气下不利舍内有害气体扩散和户外新鲜空气交换，造成舍内氨气、恶臭、二氧化碳等迅速聚集，形成了浮尘矿物质和水分组成的混合体，为微生物附着其其提供了良好的生长繁殖创造了条件。

（四）致使气温的变化无常。持续的雾霾天气，会造成日照不足，气温下降，短时间内会影响气温的上升，推次气温变暖，使天气更加的变化无常。

四、雾霾天气对比分析

美国洛杉矶光化学污染事件

1943年7月，美国加利福尼亚州南部城市洛杉矶遭到“袭击”。当时的洛杉矶市中心被烟雾“占领”，浓重的烟雾遮住画面，楼房、街道朦朦胧胧。后据专家研究报告指出，“洛杉矶烟雾”属于光化学烟雾，主要是由汽车排放的氮氧化物在阳光照射下发生光化学反应造成。这种有害混合烟雾中除氮氧化物等污染物外，主要含臭氧和醛类物质等，也有细颗粒物，对人体呼吸系统有直接影响。随后，美国在政府层面采取了一系列举措，铁腕治理洛杉矶光化学烟雾污染：一是制定法律，严格标准。1970年1月，美国总统尼克松签署了《国家环境政策法》；1955年，美国联邦政府出台第一部治理空气污染的法律—《空气污染控制法》；1963年，美国国会通过了美国最重要的一部空气污染控制法案《清洁空气法》，并不断修改。二是源头治理，减少排放。政府要求1994年以后出售的汽车全部安装“行驶诊断系统”，即时监测机动车的工作状态，让超标车辆及时脱离排污状态和接受维修；其次在燃料泵上装配橡皮套，套内的填充装置可以减少汽油蒸气逸入大气；再者政府还通过低息贷款和补贴的方式鼓励人们尝试使用清洁燃料的汽车。

五、对策建议

（2）控制开放源。严格控制秸秆焚烧。制定协调统一的管理办法，组织协调各职能部门，开展城市扬尘综合整治，加强监督管理，有效遏止扬尘污染。减少城市裸地面积，提高林木绿化率和水域面积，增加城市道路冲洗保洁频次，减少扬尘污染。严格规范房地产开发的施工场地的土方、沙石、水泥等散装物料堆放和土石方作业面积。

（3）严格机动车污染。合肥的污染源主要是机动车，截至今年10月，XX市机动车登

记保有量达101万辆，排气污染急剧增多。为防止高污染的机动车尾气排放，应优先发展公共交通，严格新车排放标准限值，黄标车将有限行区，区域入口要安装自动识别系统加强对“黄标车”控制。

（4）全面推行排污许可证制度。排放二氧化硫、氮氧化物、工业烟粉尘、挥发性有机物等主要污染物的重点企业，必须向环保部门申领排污许可证。未取得排污许可证的企业，不得排放污染物。

（5）加快推动排污权交易。针对燃煤、建材、水泥等重点行业，建立区域主要大气污染物排放指标有偿使用和交易制度，用市场手段降低污染物排放。

（6）提高排污费征收标准。加强对pm2.5的处罚力度，增加违法排放的成本；拓宽大气环境质量信息公开的渠道及范围，加强社会监督等。

（7）加强pm2.5污染监测预警能力。将pm2.5作为重要大气监控指标，将其纳入日常监测中，及时掌控环境空气质量变化，为大气污染的防治提供可靠的依据。环保系统应抓紧开展环境监测和信息发布的基础工作，建立健全极端不利气象条件下大气污染监测报告和预警体系。

（8）加强部门协作，建立同气象部门、交通部门联防联控的雾霾天气应急预案。在气象部门发布不利气象条件时，启动应急预案。应急预案启动时，环保部门应结合实际采取对重污染源企业如电厂、砂石货场、混凝土搅拌站、玻璃厂等提出限产或停产要求，并加大宣传力度，执法力度，加大对市区内的露天烧烤、燃煤锅炉、烟花爆竹燃放的管制，加大对农村地区秸秆焚烧等易产生烟尘的活动进行管制。同时交通部门应协同制定管制措施，如对公车禁行、机动车单双号限行、“黄标车”禁行等。

（9）植树造林增加绿化面积。植被对尘埃有很好的吸附作用，可以长时间，连续的净化大气，尤其对那些量大面广，低浓度的污染物，植物净化是一种行之有效的办法。因此，在市区和经济开发区范围内要有计划的有选择的增加绿地面积。

雾霾的调查报告总结 篇2

什么是“雾霾”：

雾：在水气充足、微风及大气层稳定的情况下，如果接近地面的空气冷却至某程度时，空气中的水气便会凝结成细微的水滴悬浮于空中，使地面水平的能见度下降，这种天气现象称为雾。

霾：指原因不明的因大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。

雾霾：雾霾是雾和霾的组合词。因为空气质量的恶化，阴霾天气现象出现增多，危害加重。中国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报。统称为“雾霾天气”。

pm2.5:pm2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。虽然pm2.5只是地球大气成分中含量很少的组分，但它对空气质量和能见度等有重要的影响。pm2.5粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

雾霾的危害：

1、雾霾天气极易使哮喘复发。包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽等，多与近期气温下降、雾霾天气有关。雾霾天气时，空气中漂浮着粉尘、烟尘，尘螨也可能悬浮在雾气中，支气管哮喘患者吸入这些过敏原，就会刺激呼吸道，出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状。人们每次呼吸，往肺部深处吸入大约50万个微粒，可是在受到污染的空气中，吸入的微粒比这多100倍。

2、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。

4、霾天对人体心脑血管疾病的影响也很严重，会阻碍正常的血液循环，导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血，可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等，使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。另外，浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高。再一方面雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。所以心脑血病患者一定要按时服药小心应对。

专家指出，持续大雾天对人的心理和身体都有影响，从心理上说，大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受，会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

雾霾的形成：

雾：空气中的水气遇到接近地面的冷空气，水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中。雾是小水滴，和霾相比，雾是比较纯净一些的。

雾霾天气是指：大气相对湿度介于80-9

0%之间时的大气混浊视野模糊，这种情况的大气能见度低是霾和雾的混合物共同造成的，称为雾霾天气，但这种天气非常少，因为要满足大气湿度介于80-90%之间，通常是雨后，而下雨会把大气灰尘过滤掉，雨后的大气一般灰尘较少，不易形成霾。

那雾霾天气有没有呢？有的，雾霾天气主要发生在城市，大气污染比较严重的城市，雨雪过后就容易形成雾霾天气，因为天气同时具备雾和霾的形成条件。

城市有毒颗粒物来源：首先是汽车尾气。使用柴油的大型车是排放pm10的“重犯”，包括大公交、各单位的班车，以及大型运输卡车等。使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物，比如氮氧化物等，但碰上雾天，也很容易转化为二次颗粒污染物，加重雾霾。其次是北方到了冬季烧煤供暖所产生的废气。第三是工业生产排放的废气。比如冶金、机电制造业的工业窑炉与锅炉，还有大量汽修喷漆、建材生产窑炉燃烧排放的废气。第四是建筑工地和道路交通产生的扬尘。

城市里大楼越建越高，阻挡和摩擦作用使风流经城区时明显减弱。静风现象增多，不利于大气中悬浮微粒的扩散稀释。

逆温层好比一个锅盖覆盖在城市上空，高空的气温比低空气温更高。这使得低空中的悬浮微粒难以向高空飘散。

中国的雾霾：

中央电视台《新闻1+1》1月15日报道，我国中东部的大部分地区被雾霾笼罩。截至14日零时，在全国74个监测城市中，有33个城市的部分监测站点，检测数据都超过了300，这意味着这些城市的空气质量，已经达到了严重污染。

雾霾天气导致道路管制、企业停工、机场关闭、港口停运，并使得市民的工作生活受到了很大影响。不仅如此，在多地的医院，患上呼吸道疾病的病人在大幅增加，北京部分中小学的体育课甚至改在了室内进行。这样的天气下，很多人希望空气净化器和品种繁多的口罩能带来一些帮助。

中新网1月13日电综合报道，连日来，中国中东部地区因雾霾天气造成重度空气污染的现象，引发了港台媒体和国外媒体的广泛关注。香港《南华早报》形容北京遭遇的浓密雾霾“令人窒息”，空气质量的污染程度达到了“危险”的水平。

近期，由于冷空气较弱，多地气温回升，雾霾天气大范围伺机而入，中国中东部大部地区受到影响，而大雾给这些地区造成了严重的空气污染。

怎么预防雾霾带来的危害：

防大雾疾病方法：

1、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

2、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。

3、雾霾天气少开窗

很多人习惯开窗通风。可如果雾霾一整天不散，是该开窗通风还是紧闭门窗呢？李智指出，雾霾天气里，不主张早晚开窗通风，最好等太阳出来再开窗通风。

4、适量补充维生素d

这个季节雾多、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。

对策一：少出门

如果一定要出门，不要骑自行车，避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段，避免吸入更多的化学成分。也最好不好开私家车，多乘坐公共交通工具，为减少pm2.5做贡献。

对策二：少抽烟

对策三：少开窗

专家表示在灰霾天气，尽量不要开窗。确实需要开窗透气的话，应尽量避开早晚雾霾高峰时段，可以将窗户打开一条缝通风，时间每次以半小时至一小时为宜。同时，家中以空调取暖的居民，要注意开窗透气，确保室内氧气充足。可以在自家阳台、露台、室内多种植绿植，绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物，因其叶片较大，吸附能力相对较强。还可以使用空气净化器，市面上80%的空气净化器都以净化空气中的细微颗粒物为主，对pm2.5有很好的吸附效果，但在使用时要注意勤换过滤芯。

对策四：选对口罩

普通口罩对于2.5微米的空气颗粒基本起不到什么作用，要阻挡pm2.5需要医用n95口罩，其对0.3微米的颗粒能抵挡95%，在pm2.5爆表的天气也能起到一定效果。

要购买正规合格、与自己脸型大小匹配的n95口罩，取下后要等到里面干燥后对折起来以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。佩戴的时间不宜过长，老年人和心血管疾病的人要避免佩戴，以免呼吸困难导致头昏。

对策五：做好个人卫生

出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，去掉身上所附带的污染残留物，以防止pm2.5对人体的危害。洗脸时最好用温水，利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗，或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕，同时要避免呛咳。除了面部清

雾霾的调查报告总结 篇3

伴随着鼠年春节的来临，多次出现的雾霾天气，不仅对海陆空各类交通运输造成影响，使很多人不能如期回家过年，更对人们的身体健康造成危害，医院里增加了很多病人。那么，到底是什么原因造成的空气污染？怎样去治理这种污染呢？为此，我通过上网查资料、询问家长等方法，对此进行了调查。

一、雾霾天气基本情况

雾霾天气是一种空气质量严重恶化的产物，是空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等颗粒大量积聚，特别是pm2.5含量剧增，在很大空间内造成能见度模糊的一种天气现象。“pm2.5”是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。pm2.5粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

\*年1月9日以来，全国中东部地区陷入严重的雾霾和污染天中，中央气象台将大雾蓝色预警升级至黄色预警，从东北到西北，从华北到中部导致黄淮、江南地区，都出现了大范围的重度和严重污染。济宁和XX市也先后发布了大雾天气橙色预警。而XX市成为全国空气污染最严重的城市之一。

二、雾霾天气的成因

据气象专家介绍，春节期间雾霾天气的形成主要原因是，近地面空气相对湿度比较大；没有明显冷空气活动，大气层比较稳定；天空晴朗少云，有利于夜间的辐射降温，使得近地面原本湿度比较高的空气饱和凝结形成雾。加上春节期间机动车使用频繁、燃放烟花爆竹等污染颗粒物排放增加，容易作为凝结核加速雾霾的生成，两者相互作用，迅速形成雾霾天气。

三、雾霾天气的危害

1.对人体的危害：由于雾霾中混有大量有毒有害的小颗粒，人在呼吸的时候就随着空气进入呼吸道和肺部，轻者会引进气管炎、肺炎等疾病，重者会导致更加严重的疾病。

2.对生产生活的危害：雾霾天气能见度低，给航空、铁路、海运、公路等各类交通运输行业造成影响，容易导致交通安全事故，扰乱了正常的生产生活秩序。同时，对建筑物、车辆等固体物具有腐蚀性。

四、雾霾天气的防治

据资料显示，到目前为止，靠人为的力量还是无法控制雾的产生，这是自然现象。只有想办法控制各种小颗粒的产生，就会只有雾而没有霾了。因此，防治的重点应放在控制颗粒物排放上。首先是工业排放，需要将重工业企业合理规划，做到节能减排、清洁排放。其次，城市交通规划及发展公共交通也是减少城市人为污染物排放的重要措施。最后，政府及媒体应加强环保知识宣传，提高民众对空气污染事件的关注。

五、生活方面的注意事项

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、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。

那么，作为我们个人怎么做呢？应该做到：不开车或少开车；尽量乘坐公共交通工具；不抽烟或尽量少抽烟；学习雾霾防护知识并向身边人宣传；从自身做起，注意节能环保。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找