

# 防霾口罩“新标”落地 日常防护有据可依

秋冬季节,不少人都会选择佩戴防雾霾口罩,面对口罩需求量的暴增,消费者不禁要问,什么样的口罩才能更好的防雾霾?2016年11月1日起,我国首个民用防护口罩国家标准——GB/T 32610-2016《日常防护型口罩技术规范》(以下简称新国标)正式实施。

直观:“防护效果”取代过滤效率

新国标对口罩性能的规定使用了“防护效果”这样的综合指标,以“佩戴口罩后吸入体内的空气质量”这种直观效果来界定口罩的性能。

新国标落地前,很多口罩以“过滤效率”来表示其防雾霾性能,且常常自称“过滤效率达90%以上”。从口罩的防护性能角度来说,过滤效率只是一个单项的性能指标,不能完全反映口罩的防护能力。口罩防护效果不仅与所用材料的过滤效率有关,同时也与口罩的结构形式有关。即使滤芯的过滤效果真的能达到99%,如果密封性不好,口罩的防护能

力也要大打折扣。

市面上绝大多数防霾口罩都未按照新标准对过滤效果进行标识。部分口罩上标示的PM2.5去除率和实际效果确实存在差距。检测中发现,鼻用空气净化器能够实现较高的过滤效率,除滤芯材质过滤效果的因素外,还与其良好的面部贴合性也有很大的关系。

升级:对“呼吸阻力”要求更苛刻

新国标更加注重日常生活使用,GB/T 32610-2016不仅仅看中过滤能力,对呼吸阻力的要求也更加苛刻。对比来看,原来的防护口罩标准要求吸气阻力在350Pa、呼气阻力在250Pa即为达标,新国标中则将数值分别降至175Pa和145Pa,能够更有效确保呼吸的空气流通。

A级口罩过滤效果好,但相应的吸气阻力也大,不能长时间佩戴,否则会对人体的心肺功能造成损伤。这也从侧面反映出一款性能好的呼吸防护用品,必须是产品过滤效率高,呼



吸阻力小,两者兼具,缺一不可。采用立体结构设计的鼻用空气净化器透气效果更佳。

全面:安全性能也是检测产品的重要指标

此次发布的《日常防护型口罩技术规范》国家标准有两大关键指标,即对细颗粒物(PM2.5)的防护效果和佩戴的安全性。为保证消费者佩戴防护口罩时的安全性,标准要求口罩应能安全牢固地护住口鼻,不应存在可触及的锐利角和锐利边缘。

标准还要求不应使用再生料,不能使用含高毒性、致癌性或潜在致癌性物质的材料,其他限制使用物质的残留量也应符合相关要求。

遗憾:儿童用口罩标准仍留白

新国标中明确表示“不适用于儿童用口罩”,原因在于儿童身体差异比较大,数据采集难。专属于儿童的口罩标准出台还遥遥无期。然而,儿童作为体质较弱的群体,由于免疫水平较低,抵抗力较弱,皮肤黏膜,包括气道、鼻腔的黏膜,咽喉部黏膜及气管内膜,肺泡表面等部位更加娇嫩,因此,在雾霾天极易被空气中的有害物质侵袭。

为此不少消费者表示,希望尽快出台儿童用口罩标准,相关厂家也能生产低阻高滤、型号齐全的儿童专用口罩,满足不同年龄段的儿童需求。(据人民网)



## 十个动作预防亚健康

现代人生活节奏快,每天的时间都安排得满满当当,很难抽出大段时间保养身体,导致亚健康。亚健康就是人的身心处在疾病和健康之间的状态,身心疲劳是亚健康的重要表现之一,我国约70%的人属于亚健康,他们正在走向“疾病”。中华中医药学会亚健康分会副主任委员、南方医科大学南方医院中医科教授罗仁就教大家10个简便易行的养生动作,有助预防亚健康。

**1.叩齿咽津** 口轻闭,上下牙齿稍用力连续咬合100~1000次,再鼓起两腮做漱口状,将口中津液咽下。这个动作可起到固齿、助消化、补肾、调养五脏等作用。

**2.拉耳垂** 将两手掌相互摩擦发热后,轻轻揉搓耳廓2~3分钟,然后将拇指和食指弯曲,由上而下揉搓耳廓,至耳垂时向下有节奏地反复牵拉30~50次,最后两手食指按压耳孔前面的耳屏,一按一松,使外界气体对鼓膜产生摩擦。这能增强听力,防治神经衰弱、头痛等。

**3.揉眼周** 用手指柔软的指腹部位揉按眼睛、眼眶四周,先顺时针揉按50~100次,再逆时针揉按50~100次,然后微屈食指关节,轻刮眼眶10~20次。该动作可促进眼周血液循环,起到明目、醒脑作用。

**4.揉鼻** 将两手食指指尖置于迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁1厘米,于鼻唇沟中间),旋转按揉50~100次。有助于缓解鼻塞,

宣通鼻窍,减轻牙痛。

**5.摩面** 两手掌掌互相摩擦至发热,以手掌摩擦面部。将两手掌竖着、并排贴在额头中部,向前、向下平抹面颊至下巴,再从侧面向上平抹至额头,如此平抹20~40次,再反方向做20~40次。这能使面部皮肤柔软润滑,增强抵御风寒的能力,防治面部神经麻痹、牙龈炎,降压醒脑。

**6.梳发** 微展五指,以中指为中心,从额头部向后梳至枕部,或用梳子代替,连续30~50次。梳发可使头发柔软,增强记忆力,加速血液循环,改善脑细胞血氧供应。

**7.颈部运动** 这套动作分为三步:第一步,左右转头。两手叉腰,头以颈为轴向左转80~85度,回到中位,同样再以颈部为轴向右转,再回到中位。

第二步,前低后仰。两手叉腰,头摆正,头向前倾45度(即低头),然后回中位,再向后仰45度(即抬头),回中位。

第三步,左右摆头。两手叉腰,头摆正,头向左摆45度,然后回中位,再向右摆45度,再回中位。整套动作有助于消除颈椎、肩部疲劳,改善颈肩部血液循环,保持头脑清醒。



**8.腰部运动** 第一步,伸懒腰,双手握拳向上举,同时挺胸深吸一口气,手伸直举到头上后停顿3~5秒,然后两手从身体两侧缓缓放下,与此同时慢慢呼气。第二步,弯腰运动,轻轻弯腰至90度,两手臂模仿大鹏飞翔一样伸展开,将头往上抬,越高越好。第三步,腰部按摩。两手掌放在腰部,上下按摩300次。一套动作做下来,可增加颈腰椎部肌肉的韧性,改善腰椎部血液循环。

**9.按摩肚脐** 以右手手指按压肚脐,以肚脐为圆心,先顺时针旋转,后逆时针旋转300次。对慢性便秘、消化不良等都有不错的效果。

**10.提肛运动** 利用意念有意识地规律性收缩、放松肛门括约肌,连续300~500次。有助于调节气血,预防和缓解便秘、痔疮等疾病。(据人民网)

## 一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间:2016 年 11 月 3~9 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	53
交通事故外伤	48
其他类别外伤	42
酒精中毒	16
心血管系统疾病	14
妇、产科	6
药物中毒	4
脑血管系统疾病	3
呼吸系统疾病	3
儿科	2
其他	1

**一周提示:** 本周 120 急救共接诊 192 人次。冬季是心脑血管病高发期。立冬之后,冷空气活动开始频繁,每次冷空气到来都会出现一次明显的降温、大风和雨雪天气,而后转晴,并逐渐转暖回升,形成“三日寒、四日暖”的冷暖交替的天气变化。此时节冷空气活动加剧,气温下降明显,易引起心脑血管病的发作。

医生提醒,中老年人需特别注意防寒保暖,适时增减衣物。冬天经常晒晒太阳,不仅愉悦心情,还可帮助预防感冒等疾病。少食油腻食物,保持大便通畅。清晨去厕所时,大便时间不能太长。保持良好心情,切忌发怒、急躁和精神抑郁。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2016 年 11 月 3~9 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肺病科	1024
肝病科	998
儿科	897
妇、产科	780
脑病科	760
皮肤科	596

**温馨提示:** 随着立冬节气的到来,天气干燥起来,同时肌肤在夏天时受到的伤害也会在冬天完全显现出来,此时人的肌肤表面容易干燥,缺乏弹性,显得暗淡而变得异常脆弱。市民在冬天应该如何保护好皮肤呢?

皮肤干燥是冬季常见的疾病,主因是天气寒冷,加之频繁洗澡。治疗这类单纯性皮肤干燥的关键是保持皮肤湿润。医生提醒,一方面要多喝水以维持肌肤水润度;另一方面要注重皮肤的外在保养,可用合适的护肤品。同时,减少洗澡次数也可保留皮肤上的保护性油脂,防止皮肤干燥。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

