

# 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



## 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，于鼻唇沟之间)，旋转按揉50~100次。有助于缓解鼻塞，

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，必须是产品过滤效果高、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氣效果更佳。

## 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能。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害。

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)



宣通鼻窍，减轻牙痛。

**5.摩面** 两手手掌互相摩擦至发热，以手掌摩擦面部。将两手手掌竖着，并排贴在额头中部，向前、向下平抹面部至下巴，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，头以颈椎为轴向左转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。两手手掌放在腰部，上下按摩300次。一套动作做下来，可增加颈椎背部肌肉的韧性，改善腰椎背部血液循环。

**9.按摩肚脐** 以右手中指按压肚脐，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”的寒暖交替的天气变化。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)

