10月13日，行人戴口罩在雾霾笼罩的北京街头行走。
新华社记者 鞠焕宗摄

近日，一篇名为《北京雾霾发现耐药菌，人类最后的抗生素将束手无策》的文章在网上流传。这篇文章称：北京雾霾的样本含有“针对最多种类的抗生素的耐药基因”。

有趣的是，就在几天前，一份名为《北京采暖季大气PM2.5中致癌重金属组分差异研究报告》发布。这份报告称，3年来，京城雾霾“毒”性下降，雾霾治理初见成效。

网民纷纷表示“看不懂”，一时间，关于雾霾危害大小的争论甚嚣尘上。雾霾对人体危害程度有多深？我们应该如何从健康科学的角度防霾抗霾？相关部门又该用什么合理的方法消除民众对雾霾的恐慌？

# 治霾，靠理智更靠担当

本报记者 **杨俊峰**

## 谣言
### 迷样雾霾的“攻心之毒”

最近，乔奇姆·拉尔森火了。这位瑞典哥德堡大学抗生素耐药性研究中心主任没有想到，自己和几位同事在《微生物》期刊上发表的一篇学术论文，现在正隔着半个地球，在一个拥有13亿人口国家的互联网上疯传，几天之内已成中国网民们关注和讨论的焦点。

“乔主任”的论文在我国网上流传的方式是这样的——《呼吸的痛！北京等地雾霾中发现耐药菌》《北京雾霾中发现有耐药菌，“人类最后的抗生素”对它束手无策！》《北京雾霾中含有耐药菌将导致药物失去作用》《北京雾霾有60余种耐药菌?真相震惊所有人！》……

不知道乔奇姆本人看到这些后会作何感想，文章的题目本来是这样的——《论人、动物和环境耐药基因组的结构与多样性》。如果硬要与北京雾霾扯上关系，也只是这个研究报告里提到了一个关于从北京一次雾霾天的14份空气样本中检测出抗生素耐药性基因（以下简称耐药性基因）的内容。

不过，空气中发现了耐药性基因，是不是就意味着吸了这口气就会感染疾病而且“无药可救”了？

“这些都是细菌基因，它们使细菌对抗生素产生耐药性，只有出现在有活性的致病性细菌中时才会成为问题。”乔奇姆对中国记者如是说。对于碳青霉烯类（Carbapenems）抗生素——传说中的“人类最后一根稻草”——的耐药性基因，乔奇姆教授表示，只有同时满足3个条件时，这种情况才令人担忧：一是这种细菌在空气中具有活性；二是这些细菌具有致病性；三是空气中这些细菌的密度足够高。“抗生素耐药性基因不会对人体带来直接影响，且这种现象并非北京或中国独有，很有可能普遍存在。”

原来这次的“救命稻草危机事件”又是一个关于雾霾的“传说”。

早在2013年，一个名叫“清华大学实验室揭秘雾霾惊人面目：微生物超1300种”的标题党就在江湖上掀起了滔天巨浪。不过网媒在炒作时，却轻而易举带过了这句话——研究人员进一步发现，在种群数量如此庞大复杂的微生物中，大部分是非致病的，只有极少量微生物可能致病。

2013年，一则内容为“研究通过大鼠解剖后发现，6天鲜肺变黑肺且无法逆转”的新闻登上了各大网站头条。该报道称，研究实验负责者，复旦大学教授宋伟民说：“PM2.5颗粒如果导致黑肺形成，几乎无逆转可能。”结果没两天，宋教授亲自站出来辟谣了，他说他本人不仅没有接受过任何采访，也从未说过“若形成黑肺，逆转几无可能”的言论。

2014年1月4日，国家减灾办、民政部首次将危害健康的雾霾天气纳入2013年自然灾情进行通报。在此之前，我国对于雾霾种类和危害性的研究就已经开始了。必须说明的是，时至今日，无论是官方还是学界，对于雾霾的危害性、危害程度尚没有一个明确的研究结果。我们不知道雾霾有多毒，但是就目前看来，谣言的“毒”我们确实中了不少。

## 理智
### 远离雾霾的“坚固城防”

“流言止于智者”。虽然“当真理还在穿鞋，谎言已经跑遍了全世界”，但是不信谣，不传谣，也是我们在应对雾霾问题时应该坚持的原则。

要健康科学防霾抗霾，首先要对雾霾特别是其危害有一个正确的认识。所谓的PM2.5，是雾霾的主要成分之一，也被称为可入肺颗粒物。中国工程院院士钟南山曾在2013年两会期间说过，PM2.5作为颗粒物本身还是一种载体，可以携带二氧化硫甚至病毒，进入人体肺泡。

其次，有行动才能改变。在大雾霾天出门戴口罩，防止摄入过多PM2.5颗粒；最好同时戴一顶帽子，能有效减少头发对污染物的吸附作用；雾霾天尽量不要在户外活动，即便是身在户外，也不要停留时间过长或者剧烈运动；回家之后，洗漱也是非常重要的，可以去掉皮肤上的有害颗粒。当然了，少抽烟，或者最好不要抽烟，避免对室内室外环境的二次污染。平时，选择公共交通工具，绿色出行，也是对维持空气整体质量向好的一个力所能及的行动。

## 担当
### 驱散雾霾的“解毒良药”

11月14日，知名国际环保组织与北京环境诱变剂学会的教授潘小川合作发布了《北京采暖季大气PM2.5中致癌重金属组分差异研究报告》，似乎是对以上问题的一个回答。

报告显示，3年以来，北京市出台了一系列大气污染防治措施，使北京大气PM2.5中砷、铅和镉3种致癌重金属元素质量比分别下降了85.9%、48.9%和40.7%，该环保组织相关负责人董连赛兴奋地说：“致癌重金属砷和二氧化硫浓度大幅下降表明，北京一系列治霾措施已初见成效。”

真的有成效了吗？当北京11月进入供暖季之后，一个月中，我们可以看到最多的还是灰黄的雾霾天气，闻到最多的还是空气里浓浓的雾霾味，期盼最多的还是北方的大风和西伯利亚的冷空气。

其实，要面对事实的真相，面对摆在面前的问题，也需要有勇气、有担当。2014年，习总书记在北京市考察工作时强调，应对雾霾污染，改善空气质量的首要任务是控制PM2.5，要严格指标考核，加强环境执法监管，认真进行责任追究。

让北京跟“会呼吸的痛”说再见，别让雾霾真有“毒”，这才是相关部门该认真思考的核心问题。

■链接

## 各地出招治理雾霾

■ **河北邢台** 《邢台市2016年冬季采暖期空气质量保障强化措施》近日实施，采取机动车限行、工业企业生产调控、散煤污染治理等10项措施改善冬季采暖期空气质量。

■ **河北廊坊** 面对取暖季雾霾多发问题，毗邻京津的河北廊坊采取严防严控燃煤、机动车、工业企业、扬尘、餐饮油烟、烟花爆竹以及垃圾（落叶、秸秆）禁烧等10项“冬防”措施，开展大气污染治理。

■ **陕西** 为合理缩短水泥装置运转时间，并降低雾霾发生几率，自今年12月1日起，陕西采暖地区部分水泥生产企业将开展错峰生产。

■ **河南郑州** 为了治理雾霾，郑州全市189台锅炉按要求停产，停止拆迁和工地土石方作业，对大货车、渣土车实行限行，中心城区白天禁止装卸油品。停止工地土石方作业，安阳、新乡、三门峡等多个城市实行单双号限行至年底。

■北京

11月17日晚，北京市环保局工作人员对进京柴油车辆进行尾气排放检查。
新华社记者 **鞠焕宗**摄

11月18日，游客在北京王府井步行街。 （人民视觉）

## 老外『谈霾色变』，咋整？

刘 峣

几个星期前，我到柬埔寨旅行。在金边的一个骑行团里，遇到了来自美国、乌克兰等好几个国家的游客。聊天时，听说不少人还没到过中国，我便盛情邀约他们来华一游。没承想，几名国际友人摊摊手：虽然向往中国，不过，实在是有点儿担心你们的空气啊。

我一时语塞。打开手机，北京当天的空气质量已经“翻红”；朋友圈里，看到异国他乡的蓝天白云，好友纷纷表示“美慕嫉妒恨”。不知该如何反驳的我，只好也学老外们摊摊手、耸耸肩。

事后反思，我当时确实应该“回敬”几句。当然，并不是强词夺理或是据理力争，而是有礼有节地摆一摆中国治霾的成绩：空气质量提高了百分之多少，蓝天数量增加了几天。或者可以把手机里的照片拿出来，这样更有说服力：北京的蓝天，也有蓝得沁人心脾的时候呀。或者，我也可以讲讲，西方媒体偏见使然，夸大了中国的空气污染状况，这也是事实。

再转念一想，这样的说辞，当真能消除外国友人心中的疑虑吗？对于治霾的效果，我们这些身在其中的人体验得已经够真切了，尚且经常“吐槽”糟糕的空气，老外就更未必识得清楚了。我们如今习以为常地戴口罩、家庭必备的空气净化器，在很多老外看来可不是生活中的“标配”。

其实，与其搬出那些枯燥的数字和难解的名词，讲个故事，效果可能会更好。去年，美国有线电视新闻网（CNN）旗下的一间工作室，记录了两名河北农民在15年里植树上万棵、把荒滩变成绿林的故事，感动了全球网友。虽然他们的初衷并非植树造林、净化空气，但平凡人的义举善行，却有着撼动人心的力量。

或者，也可以谈谈自己的亲身体验。比如，为了低碳出行，越来越多的国人选择乘坐公共交通；共享单车风靡全城，成为一道靓丽的风景线；人们不再谈霾色变，而是以平常心与合理的防护措施应对污染天气……

生活越来越好，问题也有不少。为了讲好真实的中国故事，很多平凡的国人和我一样，为此“操碎了心”。敞开门，我们希望有更多的外国游客来华工作、学习、生活、旅行，希望他们把中国的新气象讲给朋友听。关起门来，我们也得三省吾身，治霾之路确实其修远兮。最严治霾措施频频出台，除了看热闹，更得看“疗效”，可千万别伤了我们这些“旅游推广大使”的心。

七彩絮语

## 河南郏县获授长寿之乡

**本报北京11月27日电（常量）**中国城市大会暨中国长寿之乡郏县授牌仪式日前在京举行。该活动由中国医药卫生事业发展基金会、《中国城市报》社、中国国土经济学会等单位主办。会上，河南省郏县被评定为“中国长寿之乡”和“中国健康小城”，并跻身国家城市品牌提升试点县。

据悉，郏县健在的百岁以上老人69人，占总人口的10.9/10万以上；平均预期寿命为79.4岁。空气、水质等各项指标均优于长寿之乡标准。

# 雾霾天 公众如何应对？

本报记者 **彭训文**

上海市民在安装有新风系统的阳光房内读报。新华社记者 丁 汀摄

### 怎么出行？
#### 戴好口罩、净化“神器”

这些天，住在北京市朝阳区常营地铁站附近的王先生每天早上起来都会先看看窗外。看着阳光灿烂，他长舒一口气：“今天终于不用戴口罩了”。他表示，雾霾天气里，往来家里和地铁站之间要走一段路，雾霾天他都会戴着口罩才敢走。

雾霾天戴好口罩才出门，成了中国北方很多人的自觉选择。专家表示，雾霾重的时候，戴口罩是必要的，但如何选择因人而异。N95等口罩，阻止小颗粒效果不错，但对通气功能有一定影响，老年人、心肺疾病患者通气功能本身就不好，对氧气供应要求高，这种口罩并不适宜久戴。如果雾霾过重，应选择佩带N99级别的口罩，或尽量减少出门。

那么，对于开车一族来说，车里的空气受到污染后怎么办呢？车载空气净化器近年来成为热销成品。专家提醒，一台真正有效的净化器一定要稳定且可靠。如今市场上一些采用太阳能的车载空气净化器看似炫酷，但因受光照影响，供电不稳定。消费者在选择时可根据空气净化器最重要的参数（如洁净空气量、能效等级等）进行辨别。

对于上学的孩子们，教育主管部门和学校应制定弹性措施安排教学活动。近日，北京市教委发布《北京市教育委员会空气重污染应急预案（2016年修订）》，首次明确提出“红色预警期间，允许中学（含初中、高中、中等职业学校）经市、区县教委批准后弹性安排教学活动”。这让孩子们不必在重雾霾天气上学。

### 怎么住？
#### 家用空气净化器必不可少

近年来，室内空气净化器逐渐流行。复旦大学开展的一项研究显示，即使是短期的净化器使用，也可以改善居民的心肺健康状况。净化器干预48小时后，室内PM2.5浓度可适当降低，虽然不能达到一些厂家宣传的减少95%的效果，但是接受实验人群的人体循环系统炎症、凝血因子和血管收缩的生物标志会有一定的下降，舒张压、收缩压、呼出气体一氧化氮也有所降低。

中国环境科学研究院环境污染与健康研究首席专家张金良表示，公众在选购空气净化器时，要优先选择通过吸附过滤等物理方式工作的净化器，不选择通过化学反应去除颗粒物的，以防止二次污染物危害。同时要及时更换滤芯，不要让其变成污染源。同时，家中门窗也不能24小时紧闭，要选择合适的时间适当通风；还可以在室内种植绿色植物，以降低室内飘尘。

另外，回到家中，个人清洁必不可少。颗粒物吸附在皮肤上，不仅会造成皮肤老化，一些有害颗粒物也会通过皮肤吸收。专家提醒，大家在洗脸洗手的同时，要清理鼻腔和口腔。

### 怎么吃？
#### 合理调整饮食结构

养生专家建议，雾霾天人们应多饮水，适当调节饮食，饮食以清淡为佳。可多吃富含维生素A、β－胡萝卜素的食物，增强呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能，减少呼吸道感染风险。同时，可以食用莲子、百合、排骨汤、银耳羹、鸭肉粥等具有养肺功能的食物。

空军总医院心血管疾病专家侯晓平建议，公众在雾霾天应少吃刺激性食物，有条件时多吃些绿叶蔬菜和水果，具有止咳化痰、润肺作用的更好一些，如萝卜、莲藕、柑橘、梨等。另外要适当增加饮水，以保持呼吸道湿润。这样，呼吸道上皮细胞的纤毛运动和分泌的黏液可以黏附吸入的霾颗粒，并且以痰的形式排出体外。