

# 《实面"霾"伏》

## 图书基本信息

书名：《实面"霾"伏》

13位ISBN编号：9787117171335

10位ISBN编号：7117171332

出版时间：2013-3

出版社：人民卫生出版社

作者：潘小川 编

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《直面"霾"伏》

## 内容概要

《直面"霾"伏:"雾霾"中的生活与健康》内容简介：如何让广大的公众理解和认识什么是雾、什么是霾？雾、霾有什么区别？霾和细颗粒物PM2.5有什么关系？对人体健康有什么具体的危害？个人应该如何科学和积极地应对？科学、准确地回答上述这些问题，就是《直面"霾"伏:"雾霾"中的生活与健康》的目的和主要内容。相信《直面"霾"伏:"雾霾"中的生活与健康》对在人民群众中普及气象、大气污染和健康的科学知识，正确指导广大公众理性认识、科学应对现实发生的各种大气污染现象，会有积极的意义，在当前也特别具有迫切性和针对性。

# 《实面"霾"伏》

## 书籍目录

写在前面的话 知识篇 一、自然的大气环境 (一) 大气层 (二) 大气的组成 二、霾是什么 三、霾的成因 (一) 空气污染物排放(源排放) (二) 气象条件 (三) 地形 (四) 霾与颗粒物 (五) 灰霾与大气能见度 影响篇 一、霾对人体健康的影响 (一) 灰霾对哮喘的影响 (二) 灰霾对呼吸道感染的影响 (三) 灰霾对心脑血管疾病的影响 (四) 灰霾的其他健康影响 二、霾与城市形象 (一) “城市名片” (二) 以史为鉴“ 三、霾对生活环境的影响 四、霾对出行和工作的影响 应对篇 一、污染天气如何出行 (一) 避开早高峰，错时上下班 (二) 多乘公共交通工具，鼓励绿色出行 (三) 骑车 (四) 开车 二、口罩的应用 (一) 口罩分类和功能 (二) 口罩的选择 (三) 口罩的正确佩戴 (四) 口罩的清洁与更换 (五) 何时需要更换口罩 (六) 口罩能长期戴吗 三、养成良好生活习惯 (一) 适时通风 (二) 饮食 (三) 勤洗脸及护肤品的使用 (四) 及时收洗干净的衣服 (五) 外出防护 四、锻炼身体和出行 五、室内PM2.5如何应对 (一) 室内勿吸烟 (二) 合理选择并使用空气净化器 (三) 烹饪少煎炸，开油烟机 (四) 绿色植物 六、重点关注人群的防护 (一) 老年人的防护 (二) 儿童的防护 (三) 室外作业人员的防护 (四) 孕妇的防护 (五) 慢性疾病人群的防护 七、如何获取每日空气质量的信息？ 写在最后——美丽中国，从健康呼吸开始

## 章节摘录

版权页：插图：同时纤毛向喉部方向摆动，于是颗粒物就会以痰的方式被排出体外。当进入肺部的颗粒物粒径很小时，它就会长驱直入，进入小支气管或肺泡部位，而这一部位的细胞没有功能强大的纤毛，呼出气流也明显减弱，颗粒物就会沉积下来。灰霾天气时，空气中的污染物80%以上是各种各样的悬浮在空中的颗粒物，这些悬浮的颗粒物可以是炭黑、碘化银、燃烧颗粒核、粉尘、土尘、铸造尘、煤尘、雨滴、雾和硫酸雾等，这些不同的颗粒物代表着不同的污染来源。同时由于污染来源和形成条件不同，颗粒物的形状也是多种多样的，有球形、菱形、方形等。另外，粒径也是颗粒物最重要的性质之一，它反映颗粒物来源的本质，并可影响光散射性质和气候效应。颗粒物的许多性质如体积、质量和沉降速度都与颗粒物的大小有关。而颗粒物的大小一般用空气动力学当量直径来表不。扩展阅读 空气动力学是力学的一个分支，它主要研究物体在同气体做相对运动情况下的受力特性、气体流动规律和伴随发生的物理化学变化。它是在流体力学的基础上发展而成长起来的一个学科。从空气动力学角度来看，由于不同类型颗粒物的密度和形状的不同，即使同一粒径的颗粒物在空气中的沉降速度也不尽相同，进入并沉积在呼吸道内的部位可能也不同。为了互相比较，便提出空气动力学当量直径这一概念。空气动力学当量直径是一种假想的球体颗粒直径，它能直接表达出颗粒物在空气中的停留时间、沉降速度、进入呼吸道的可能性、在呼吸道沉积部位，故最为理想。空气动力学粒径与实际存在的颗粒物的粒径有显著不同。

## 《实面"霾"伏》

### 编辑推荐

《实面"霾"伏:“雾霾”中的生活与健康》编辑推荐：“雾霾”！—这个词在今年已经数次让舆论沸腾，万众揪心、全球关注！一时间，“十面霾伏”、“霾葬健康”、“自强不吸”等热词频出，众说纷纭。在“十面霾伏”中，城市形象受损、航班延误、口罩热卖，晨练取消……我们似乎可以不喝不干净的水，不吃有问题的食物，不穿会致癌的衣服，但我们实在无法不呼吸……它可以暂时散去，但似乎还会再来！雾霾导致了环境之痛，生活之痛，健康之痛，既然同呼吸，共命运，哪就让我们一起实面“雾霾”吧！

# 《实面"霾"伏》

## 精彩短评

- 1、为了北大公卫打三星
- 2、略水啊。。。

# 《实面"霾"伏》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)