



## PM2.5入侵时如何防病强身

在严重雾霾天气情况下,人们应该如何做好健康防护工作?

### PM2.5进入人体有什么后果

PM2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物,也称可入肺颗粒物。PM2.5进入呼吸道,刺激并破坏气管黏膜,导致气管黏膜杀灭病毒、细菌和抵抗它们进入肺部组织的功能下降,气管黏膜的排毒功能下降。

在这种情况下,原本身体健康的人群可能会出现咳嗽、气管炎等症状。

患有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病的人群则会变成肺部感染,引起气短、胸闷、喘憋等不适,出现急性加重反应。

对心脑血管疾病等慢性病患者有较大的破坏力,会增加心脏病患者的心脏负担,诱发脑梗塞等。

### 外出、锻炼要谨慎

雾霾天气情况下,人们应尽量减少外出,以增加对基础性疾病的防范。如果外出,应尽量选择戴专业口罩。



医学口罩主要分为三类,分别是医学防护口罩、外科口罩以及N95、N99口罩。这三类口罩的结构有三层,最外层是防溅,中间是过滤,最内层是防潮。这些医用口罩对于预防呼吸道疾病是有效的,而市面上的棉纱口罩则只具有防尘作用。

### 室内每天开窗10至20分钟

许多人认为雾霾天气就要紧闭门窗的观点是错误的。一方面,每个人外出回到家中时都会携带许多微生物和细菌,如果不开窗通风,屋内的微生物和细菌含量将逐渐累加,甚至多于室外空气;另一方面,如果家中有流感患者的话,则更需每日对室内空气进行换气、流通,否则密闭环境下流感病毒会传染给家中其他成员。



开窗时间,专家建议每天10至20分钟即可。

(摘自《法制文萃报》李健/文)



## 纽约

是个太迷人的都市,华尔街、帝国大厦、自由女神、中央车站、中央公园、大都会博物馆、当代艺术博物馆、古根汉姆博物馆、哥伦比亚大学、纽约大学、第五大道、百老汇、联合国总部大厦等,这些耳熟能详、无与伦比的建筑或街区,集中分布在纽约城中,使之成为世界金融中心、文化中心、艺术中心、时尚中心。纽约,当之无愧的世界城市。

纽约的首要特色,便是多样性。纽约城800多万人口中,有36%是非美国当地出生的,有犹太人、黑人、华人等来自世界各地和各民族的人口。据称,该城市中的居民使用近170种不同的语言。仅在曼哈顿岛上,便聚居分布着中国城、意大利城、韩国城等。在曼哈顿游历,就如同经过不同的文化社区。

### 下城区

这里的中央车站建于1871年,是至今仍人潮涌动、高效运行的历史建筑。它那画满星空的天花板以及面向42街的蒂芙尼制造的两扇玻璃门,都是稀世珍品。

从中央车站出发,乘坐纽约具有一百多年历史的地铁或者乘坐极具识别性的黄色出租车,先往南到中国城。那熙熙攘攘的人群、路边摆摊卖菜的小贩、到处布满的中文广告、橱窗里金光闪闪的金器或油光锃亮的烤鸭,嘈杂的吆喝和眼花缭乱的场景,会让你俨然觉得仍然置身于国内。但有一点好处,你可以找家广式餐厅享用广式早茶,或到旁边的上海或四川菜馆,美美地吃顿早餐。



南下直达华尔街,去看一看纽交所,摸一摸金牛,然后在哈德逊河边,眺望一下自由女神,中午可以回到小意大利,享用地道的比萨饼。可以要经典的玛格丽特或是那不勒斯,也可以自选顶料,要不同口味拼的,只要看清楚型号就行。

而后可以去去西边的SOHO溜



达一下。20世纪70年代,和其他世界大都市一样,纽约面临产业升级。旧工业逐渐从城中撤出,大量厂房空置,租金低廉。艺术家被吸引至此,将大开敞的建筑改造成为LOFT工作室,使社区因而获得了新的活力,成为艺术社区。



中城区

中城区布满了现代都市的杰作,帝国大厦是纽约的象征。这栋建筑建于1931年,曾雄踞世界最高建筑长达40年,直到1971年被纽约世贸中心双塔超过。曼哈顿中城区本身就是个高楼林立、鳞次栉比的场所,无论是登上帝国大厦的顶部,还是从洛克菲勒中心登顶,遥看帝国大厦,都会赞叹纽约独特的城市景观。东西南三个方向都被密集的高楼包围,高楼分布在大小相近的街坊块之中。延续的街坊块被哈德逊河、东河等自然边界所包围,河上坐落着连接新泽西、布鲁克林和皇后区的大桥。往北不远处是一大片绿色的中央公园,人工的都市计划和建设景观井然有序,堪称人类都市规划史上杰出的样本。

在纽约独特的街道网格中走一走。街道规划为横平竖直,东西向称为街,从南到北编号增大,一共155条。南北向称为道,从东到西编号增大,共有12条。在这些长约150米、宽约275米的城市街坊块之中,并置着年代不同、风格各异的建筑,也分布着中央公园。假如你对纽约的都市感觉着了迷,可以捧着莱姆·库哈斯《癫狂的纽约》在街道上闲庭信步,或者向罗伯特·墨西斯致个敬。

参观完圣帕特里克教堂后,沿着第五大道往北走是个不错的选择。从34街到60街之间的第五大道,被称为“梦之街”。街两侧分布着顶级品牌精品店,迄今仍是全球零售商铺租金最贵的地方之一。假如你是个艺术爱好者,一定要在53街往西拐。那里分布着纽约当代艺术博物馆,藏有梵高、马蒂斯、达利等的作品,其收藏了自19世纪末以来美国当代艺术家的作品,足以颠覆你的视觉和想象力。

#### 上城区

第五大道的北侧尽端是连接中城区和上城区的中央公园,坐落在曼哈顿岛的中央。它南北贯穿59街至110街共51个街区,东西横跨第5至8共3个街区。这个巨大的绿地,为纽约人紧张忙碌的生活提供了游



憩的场所。

公园东侧分布着纽约大都会博物馆、古根汉姆博物馆等,西侧则分布着自然历史博物馆等。其中,大都会博物馆和伦敦大英博物馆、巴黎卢浮宫博物馆并称为世界三大博物馆。古根汉姆博物馆则是由美国建筑大师赖特设计的,这个建筑以坡道连接而一气呵成,本身就值得一看。

中央公园东侧的街区,又被称为上东区,是纽约著名的富人区。1876年中央公园建成时,卡耐基等资本家迅速在其东侧第五大道修建了公寓,自此纽约最富有的人群开始在此街区聚居。典型的住所,一层为一套公寓。现如今,这些豪华寓所、分布其间的昂贵的私立中学、博物馆群、第五大道、麦迪逊大街、设计精良的精品店等,与中央公园一起,构成了上城区独有的氛围,成为纽约最独特的景观之一。

通常来说,好好吃顿饭和去百老汇看演出只能选一样。但如果晚上8点钟空出来了,就一定要去百老汇看演出。顺道路过时代广场,这个三角形的广场其实不大,周围分布着四十多家商场和剧院,四周不停闪烁的大电子显示屏将气氛烘托得无比热闹。

看完戏,还有纽约夜生活的重头戏。酒吧具有各种风格、各种形态,适合不同的人群。假如你对现代建筑有点兴趣,西格莱姆大厦中的四季饭店和Brasserie酒吧都是很好的去处。

#### 大熔炉

纽约无疑是个大熔炉。在一天的时光里,你可以早上坐着地铁,淹没在熙熙攘攘的人群中,也可以晚上坐着limo,在四季酒吧身着正装。你可以在艺术馆徜徉在来自世界各地的艺术品中,也可以在哈德逊河畔发呆。你可以在中央公园信步喂鸭子,也可以在百老汇沉浸于虚构的世界中。你可以吃着地道的小笼包,说着普通话、广东话,仿佛置身中国;也可以吃着正宗的意大利面喝着意式咖啡,仿佛置身意大利;也可以吃个麦当劳汉堡或是喝杯星巴克,仿佛在哪儿都一样;也可以在街头小摊买个热狗或是烤肉串,在哪儿已经不重要了;你还可以在帝国大厦俯瞰整个城市,仿佛置身世界之巅。

是的,这就是纽约。你很难用一个词来概括它,这个规划不过200年,崛起不过数十年的世界城市,却容纳着如此多的多样性。

在现代高楼大厦的背后,就是几百年的老房子,外面还挂着防火楼梯;有的在在一栋精致的历史建筑一旁,还矗立着玻璃钢筋混凝土建筑;在一个街区里边围合着4栋建筑,分别建造于不同的时间,而街区的内部,又是一个共享的公共花园。如此多样性的城市空间,鲜活的纽约城,就是一部城市发展史,也是一部城市规划发展史。

(摘自《新阅读》陈瑾羲/文)