

避開空氣污染的 10 個具體方法

空氣污染對人類健康潛在的威脅，已獲研究證實，並成為全球關注問題。英國《每日郵報》(Daily Mail) 刊載英國頂尖空氣污染專家法蘭克·凱利博士等多位學者提出的「避開空氣污染的 10 個具體方法」。

1. 等紅綠燈時，盡量靠後站

倫敦帝國學院研究人員發現，在人行道行走時，靠近車道與靠近建築一側相比較，靠近車道行走接觸的污染物會增加 1/10，因此應避免靠車道走。

而在人行道等紅綠燈時，也應盡量靠後站遠離車陣，因汽車加速通過路口時，會排出更多污染物。

2. 幫孩子規劃上下課的路線

已有多項研究證實，空氣污染對兒童的危害比成人更大。空氣污染專家凱利博士表示，上下課為了避開污染路段，可能必須繞遠路而花更長時間，但這樣可使兒童接觸污染物的機率降低 30%。

3. 味道不對？相信你的鼻子

人類鼻子敏感度其實很高。專家表示，如果你覺得空氣中的某種物質讓你感覺很不舒服，代表你很可能正吸入有害健康的空氣，最好盡快離開現場。

4. 騎單車比開車好

出乎想像，倫敦大學國王學院多項研究結果顯示，開車和搭巴士接觸到的空氣污染物，比步行或騎單車高出多倍。生物醫學研究中心的空污專家巴勒特博士表示，這是由於汽車排氣，透過通風口進入並在車內滯留，最終被司機乘客吸入。

5. 使用瓦斯爐時，打開抽風機

巴勒特博士表示，使用瓦斯爐時應養成打開抽風機的好習慣。煤氣或天然氣燃燒過程，會產生許多有害物質，抽風機應定期清潔，並每月更換濾網。

6. 月台等火車，遠離燃油發動機

火車站的通風條件多半不佳，特別是柴油動力火車停靠的車站，空氣污染濃度更大。專家提醒，在月台上等車時，請盡量遠離火車燃油發動機。

7. 污染高峰期避免出門

一天之中，空氣污染的濃度會有差別，上下班時間，污染物達到高峰。巴勒特博士表示，寒冷、乾燥、多霜或多霧的早晨，接觸到的污染物可能更多，故建議減少在這些時段出門，尤其是哮喘和過敏嚴重患者。

8. 吃藍莓、深綠蔬菜保護皮膚

研究顯示，空氣污染會加速皮膚老化達 10%。倫敦皮膚科專家艾瑪·書其沃斯建議，飲食應多補充維他命 C 和富含抗氧化物的深綠色蔬菜、綠茶、藍莓、草莓、葡萄等食物，有助減緩空氣污染對皮膚的傷害。

9. 多搭公共交通工具、少開車

研究證實，多搭巴士會比自己開車接觸的污染物少。乘坐巴士時，最好別坐引擎附近，可減少接觸污染物。

10. 遠離辦公室影印機

影印機操作時會產生臭氧，可能導致哮喘、過敏體質者頭痛、呼吸道感染。臭氧有特殊氣味，如果你在辦公桌旁可以聞到，就表示你的桌子離影印機太近了。

資料來源：香港經濟日報 <http://topick.hket.com/article/1029068/>