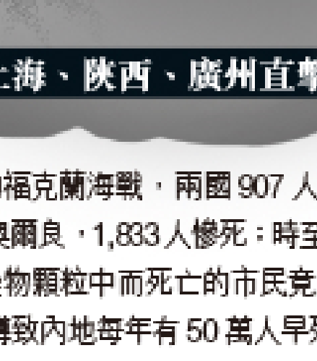
廣州 ■霧霾蔽日，煙霧中的廣州不似仙境，反像是一座鬼城。 《蘋果》記者攝

毒霧奪命 每年50萬人早死

① 跑步6小時 京女「肺」變黑

《蘋果》記者北京、上海、陝西、廣州直擊

1982 年英國與阿根廷的福克蘭海戰，兩國 907 人戰死；2005 年颶風卡特里娜摧毀新奧爾良，1,833 人慘死；時至2012 年，因暴露在北京的 PM2.5 污染物顆粒中而死亡的市民竟高達 2,589 人！連前衞生部部長陳竺都承認，空氣污染導致內地每年有 50 萬人早死！究竟甚麼是 PM2.5，與霧霾又是怎樣的關係？踏入 2014 年，內地霧霾仍揮之不去，《蘋果》記者近日親赴神州追「霾」，從今日起一連三日為讀者拆解十面「霾」伏背後的死亡真相。 三之一


■遊客幫毛像「戴」口罩。 《蘋果》記者攝

「冷靜點，深吸一口氣，然後呼出。」如果在北京這麼做，你等於是加速自殺！

京城名媛洪晃形容當下的北京城是個「毒氣罐」，環保人士鍾峪的親身經歷更能證實這一點。酷愛跑步的她背着一台俗稱「機器肺」的 PM2.5 採集樣本機器，在北京跑完了全程馬拉松，「如果空氣不好，那跑步對我究竟是健康還是不健康？」這是她實驗的初衷。結果令她極為震驚：「機器肺」會以每小時 4 升的速度（與正常人類呼吸相同）呼吸，並將吸入的 PM2.5 顆粒採集到膜片上。6 小時 7 分鐘跑完全程後，她瀕臨崩潰地發現，自己吸取了 5,605 微克的污染顆粒，設備內的白色濾膜已變得黃黃黑黑。

霧霾殺人多於戰爭風災

更令人感絕望的是，機器肺只是模擬靜止狀態下的呼吸，但人在運動時的吸氣量是安靜時的 10 至 16 倍。鍾峪查過資料後確定，即使家中裝滿空氣淨化機，但只要活在北京，她每年就不得不吸入 8,000 毫克的 PM2.5 顆粒，其中約一半都將沉積在肺中。

北京周邊無數巨大的煙囪、市內密密麻麻汽車排氣管，為這個城市不斷地製造着充滿殺意的 PM2.5 顆粒，去年平均濃度達到89.5微克／立方米，是國際最低標準 35 微克的 2.56 倍。根據世界衞生組織的定義，生活在35 微克以上的環境中，死亡危險將劇增 15%。這就是北京 PM2.5 的殘忍真相。

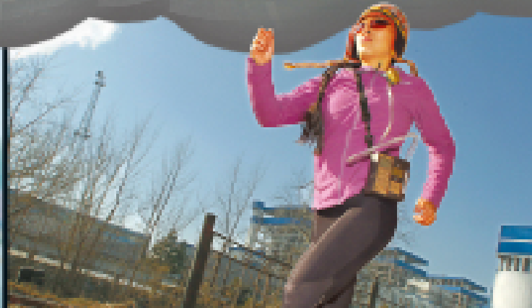
當飄浮空中的顆粒越來越多，便有機會形成「霾」。按去年 1 月的平均污染指數推算，如今京城上空 1,000 米範圍內那堆散發刺鼻氣味、土灰或橙黃色的污染物質，總重量 5,042.4 噸，相當於 420 輛九巴的雙層巴士。霧霾像一堵牆般阻擋了城市中的光源，北京前十個月街燈被迫提前開啟 149 次、延後關閉 132 次，為黑夜中的城市照明。當能見度下降到 3 米以下，北京超過 46.4 萬個監察鏡頭將全部失靈。政府甚至要求一個軍事團隊研究方法，防止霧霾天內的恐怖襲擊。事實上，去年天安門金水橋的恐怖襲擊，正是發生在北京掛上霧霾警報的 10 月 28 日。

PM2.5 和霧霾並非北京獨有，去年內地平均污染日數達到 189 天，霧霾日數佔 29.9 天，至少是半個世紀內的最高值。從東北到江南，從上海到西安，幾乎全國都被霧霾攻陷。一到冬季取暖，燃煤大量增加，污染便會加劇。去年範圍最廣、時間最長的兩次霧霾天氣，便是出現在 1 月和 12 月。同時除 4 月和 8 月外，全國都受霧霾天氣影響。當局今年正式將霧霾列為自然災害，說明情況已極不樂觀。

在霧霾中緩慢地迎來死亡，似是個不可避免的過程。「PM2.5 跟吸煙一樣，沒有人能告訴你吸幾支香煙就會得癌症。」鍾峪感慨道。其他一切都有特供，只有呼吸的空氣，是眾生平等。在北京生活了十年後，她在去年 8 月選擇了回到雲南，這是個沒選擇下的選擇。但，雲南也有霧霾。

■鍾峪早前到天安門廣場作空氣測試，發現污染嚴重。 綠色和平提供照片

北京 ■鍾峪背着機器肺跑步，測試空氣質素。 《蘋果》記者攝



■鍾峪展示機器肺採集到的樣本，明顯可見白色濾膜變得黃黃黑黑。

PM2.5 三重危害
中毒 致癌 不育

「對人體危害最大的不是顆粒物本身，而是顆粒物上吸附的化學物質！」內地 PM2.5 研究專家、北京大學公共衞生學院教授潘小川如是解釋。

沉積肺泡可致命

潘小川教授介紹，PM2.5 指大氣中直徑小於或等於 2.5 微米的顆粒物，因其體積極小，可以不受人體阻擋，直接進入肺內肺泡沉積下來，因而致命。國際上雖對這類物質的危害性早有定論，但無論是內地還是本港，都是直到 2012 年，才首次將對 PM2.5 數據進行監控和通報。

但若僅僅是顆粒物本身，並沒太大的危害，關鍵是這些 PM2.5 顆粒非常「熱心」搭載各種有毒物質。根據潘小川的長期跟蹤研究，確認在北京的 PM2.5 顆粒中，含有大量的鉻、鉛、砷等重金屬，還有硫酸鹽、碳酸鹽等成份。

潘小川稱，吸入這些物質可能造成三重傷害：重金屬可造成急性中毒，引發慢性的肺部及血液癌變，有機污染物則會導致不育，對生殖系統造成影響。北京污染物中含重金屬較多，而在珠三角和本港的污染物中，則有機物成份較多。早有研究指，每立方米的 PM2.5 含量增加 10 微克，心血管的急診病人就會增加千分之五，而北京最高峯時 PM2.5 每立方米超過 1,000 微克！ 《蘋果》記者

北上自備防霾口罩
勿輕信政府數據

港人北上短期出差，會否同樣中招猝死？北京大學的潘小川教授解釋稱，雖然污染嚴重，但也不必如此草木皆兵：「如果只是一個小時的接觸，而其他時間呆在很乾淨的環境中，就不會危及健康。」他笑言：「不是吸口空氣就能把人毒死。」

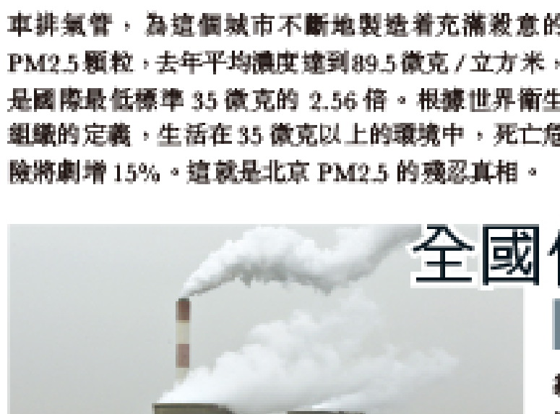
不過如果是北上旅遊，那就要十分小心，不僅因為長時間在室外，而且因為運動的原因，呼吸頻率也會增加，體表附着的污染物也會增多。考慮這一因素，專業的防霾措施就必不可少。

首先要提前預知當地的空氣污染指數，內地大中城市當下都會在網上實時預報。但是不要輕信政府數據，因為內地標準較為寬鬆。簡單判斷，只要當地空氣沒有達到「優」，那就與美國標準的「不健康」相距不遠。

超市藥房口罩未必適用

其次在神州下飛機之前，記得先佩戴專業口罩。但本港超市、藥房的普通口罩過濾能力低，並不適用於高污染環境，因此最好購買醫用或專業防霾口罩。內地人去年聞霾色變，刺激防霾產品大銷，淘寶網統計，網民去年總共花 8.7 億人民幣買口罩等產品。 《蘋果》記者

■潘小川

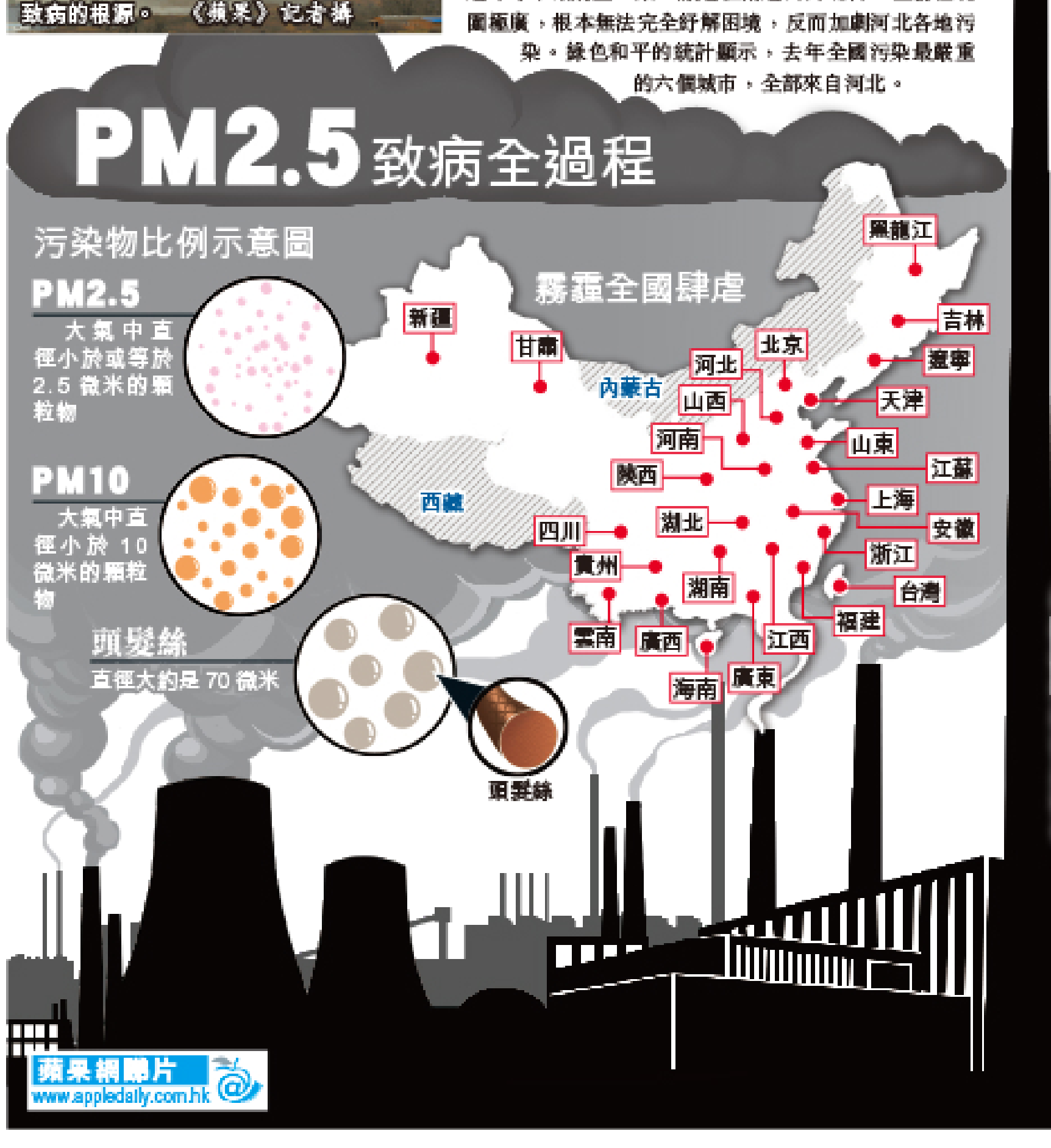

西安 ■工廠排放的大量重金屬粒子是致病的根源。 《蘋果》記者攝

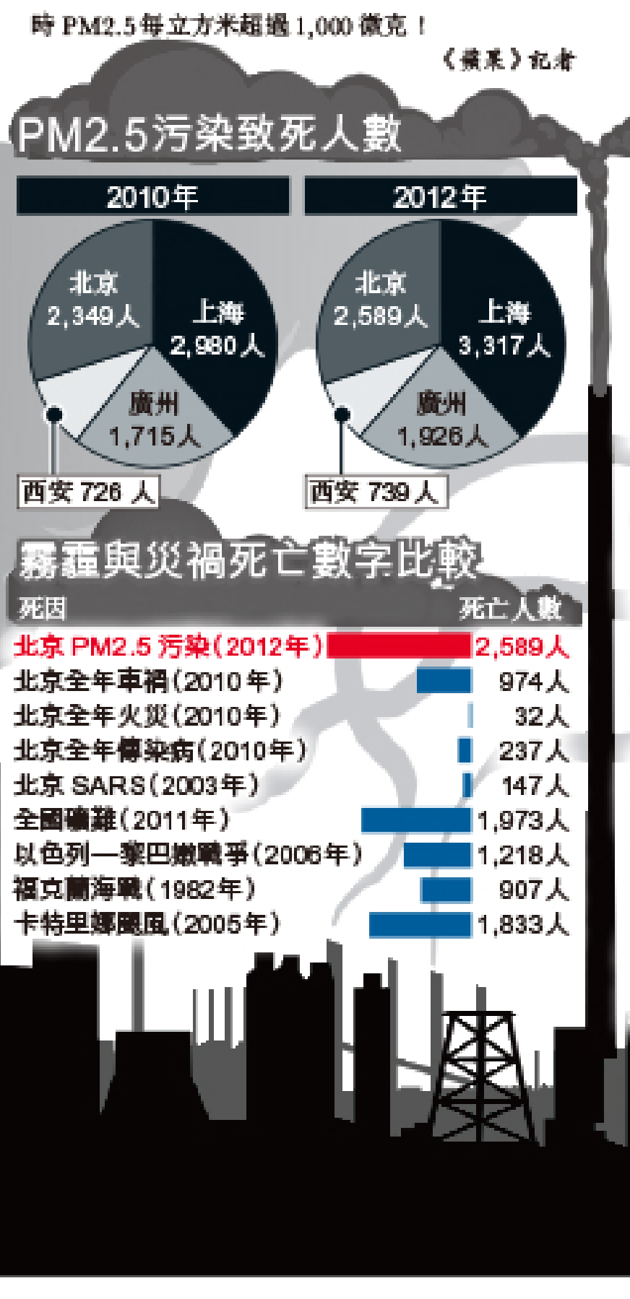
全國僅西藏內蒙不受霾伏

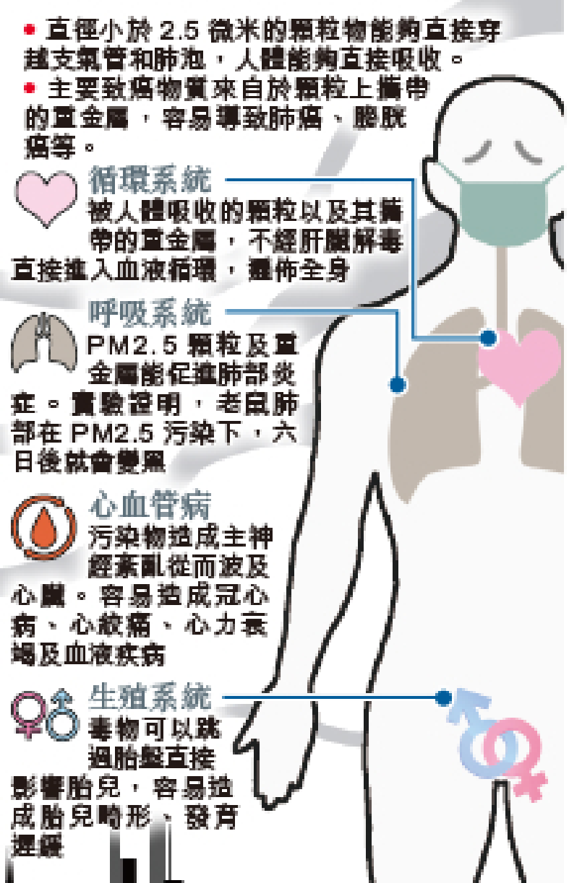
話你知

受霧霾襲擊，去年全國除內蒙古和西藏外，幾乎淪陷。其中，飽受霧霾困擾的北京和河北省，兩地第一把手均立下軍令狀，皆因中南海要求兩地政府保證在 2017 年前改善空氣，否則官員就要「提頭來見」！

內地 PM2.5 的主要來源是燃煤帶來的污染，北京近年雖不斷將重工業工廠遷往附近的河北省，但霧霾範圍極廣，根本無法完全紓解困境，反而加劇河北各地污染。綠色和平的統計顯示，去年全國污染最嚴重的六個城市，全部來自河北。






污染物對人體影響
• 直徑小於 2.5 微米的顆粒物能夠直接穿越支氣管和肺泡，人體能夠直接吸收。
• 主要致癌物質來自於顆粒上攜帶的重金屬，容易導致肺癌、膀胱癌等。
循環系統
被人體吸收的顆粒以及其攜帶的重金屬，不經肝臟解毒直接進入血液循環，遍佈全身
呼吸系統
PM2.5 顆粒及重金屬能促進肺部炎症。實驗證明，老鼠肺部在 PM2.5 污染下，六日後就會變黑
心血管病
污染物造成主神經紊亂從而波及心臟。容易造成冠心病、心絞痛、心力衰竭及血液疾病
生殖系統
毒物可以跳過胎盤直接影響胎兒，容易造成胎兒畸形、發育遲緩

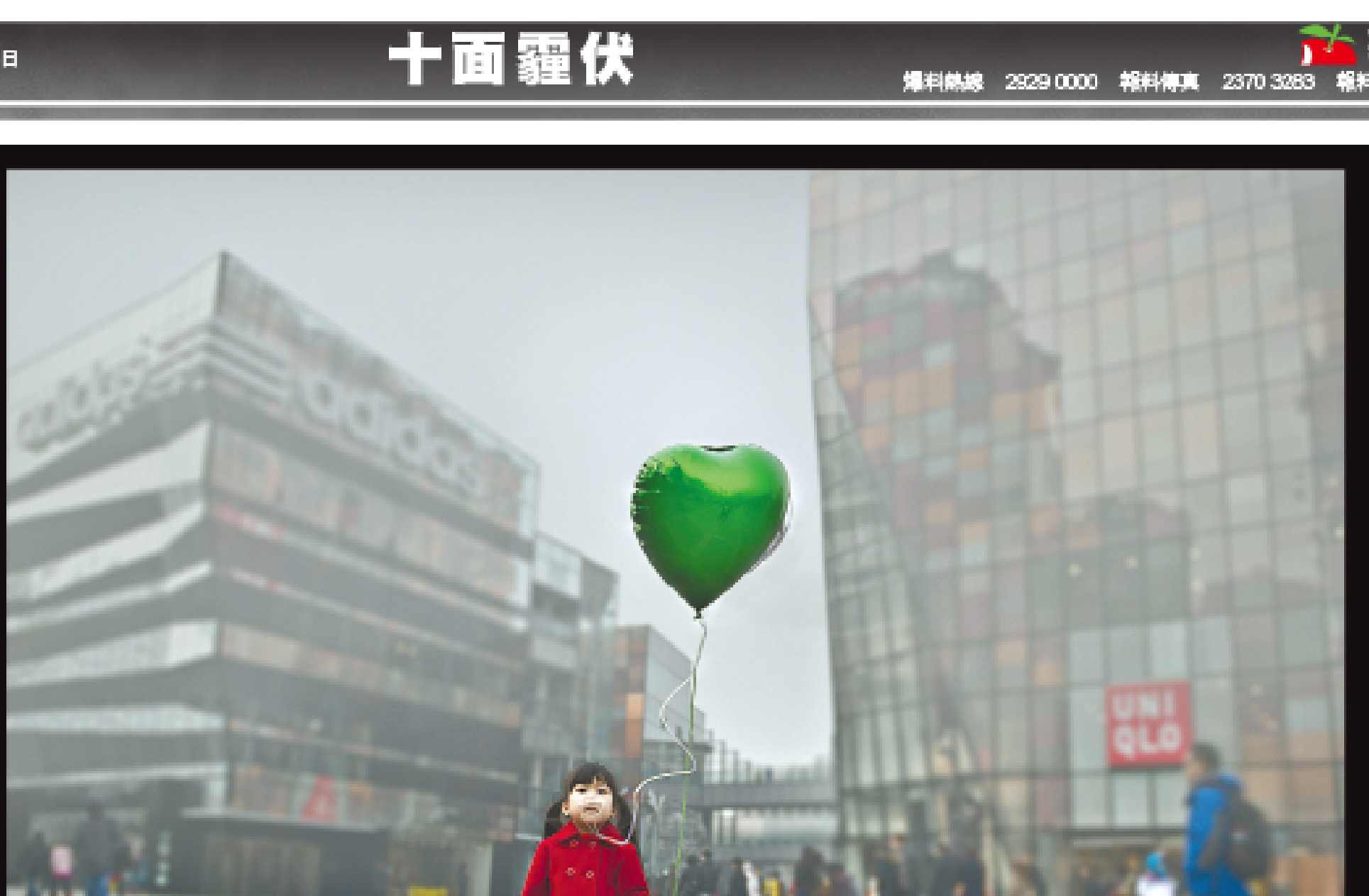
蘋果網聯片 www.appledaily.com.hk

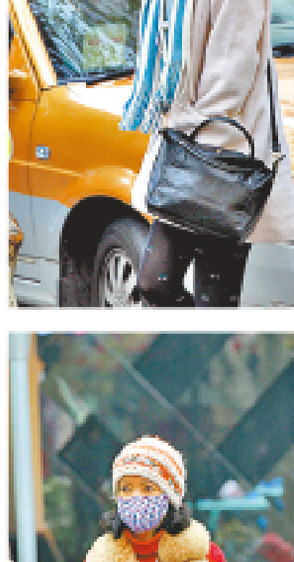
資料來源：《蘋果》資料室

編輯：蔡仲斌 美術：熊家樑

上海 ■Jennifer家窗外的黃浦江，經常被霧霾籠罩。 《蘋果》記者攝

上海 ■每隔幾天，Sammy家的玻璃窗就沾滿灰塵。 《蘋果》記者攝


北京 ■「媽媽，蝴蝶和蜻蜓呢？」在霧都北京，牽着氣球的孩子再也找不回昔日的藍天與綠地。 綠色和平提供照片



② 為生計忍受毒霧 在滬港人：病多咗

「感覺（上海）空氣差，人多病咗！」在上海生活四年的港人 Jennifer 與許多在京、滬工作的港人一樣，口袋中必備有一個口罩，回家 24 小時開着空調。一向身健良好的她，也難抵霧霾對身體的危害，經常喉乾和有氣管毛病。不過，她和另一名港人 Sammy 都深感無奈，事業已在上海扎根，無法說走就走！

每日上網查內地氣象部門和美國大使館的空氣質量報告，已是 Jennifer 生活的一部份。對於兩者數據經常相差很大，她認為或是不同檢測站的數據有差別。居住浦東豪宅區的她，窗外有無敵黃浦江景，去年 12 月 7 日上海污染指數爆錶，Jennifer 剛好回港避過「霾伏」，當她收到丈夫在上海家傳給窗外照片時，她形容：「好得人驚！」因為窗外幾乎甚麼都看不見。翌日她由香港趕返上海，結果也因上海大霧，行程大受影響。當日由香港往上海許多班機取消或延誤，「機場亂晒龍」。

「24小時開空調 長戴口罩」

Jennifer 由香港嫁去丹麥 16 年，4 年前才到上海，她記得那時上海空氣仍很好，尤其 2010 年舉辦世博期間，「成日見藍天、白雲，好好天氣」。因為當局在世博前半年推出系列改善空氣質素的措施，包括不准大型工程開工等。但世博後，這些工程恢復趕工，空氣越來越差。「夏天 24 小時開冷氣，冬天開暖氣，口罩成日戴！」Jennifer 在家和外出都會做足防霾措施。她以前因為禽流感在上海買過口罩，這次因為霧霾，專程到南京路的大型藥店買可以防範 PM2.5 的口罩，卻遇上大排長龍。每包三個的防霾口罩售價 30 元（人民幣．下同），每個可用一星期，即要花 10 元。

「我都有疑問，空氣咁差，呼氣吸氣有無問題呢？」Jennifer 坦言擔心霾害無孔不入，她認為以前身體好健康，一年頂多病一次，多是感冒等小毛病，但到上海生活後，自己多病咗，「一年起碼病三次，氣管問題、發燒 40℃。」她相信這些都與上海空氣污染有關，所以她現在甚少戶外活動，平時鍛煉身體，多在室內練瑜伽，亦會定期做身體檢查。她無奈表示，在上海發展預了這些問題，留下來「是經過衡量和選擇」。

「走的多因考慮孩子」

Jennifer 也聽說有許多外國人因為空氣污染離開北京，「走的多因考慮對孩子影響，擔心小朋友健康」。幸好上海還比北京好些，讓她決定留在上海沒有回去丹麥的原因，還因為上海始終近香港的家，可以隨時返香港探親友。

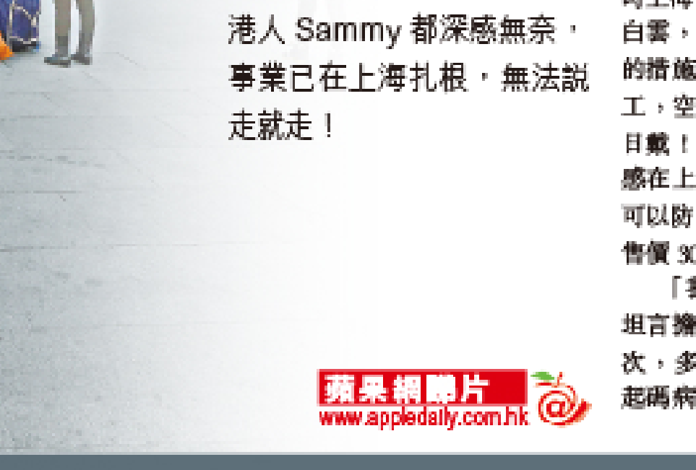
「有人特登返香港（避霾），我覺得誇張！」在上海從事市場工作七年，友人眼中高富帥的港男 Sammy 表示，上海空氣污染暫時仍沒有北京那麼嚴重，「幾日就冇，不會因此逃跑」。而且北上發展多年，很難放棄上海的工作。

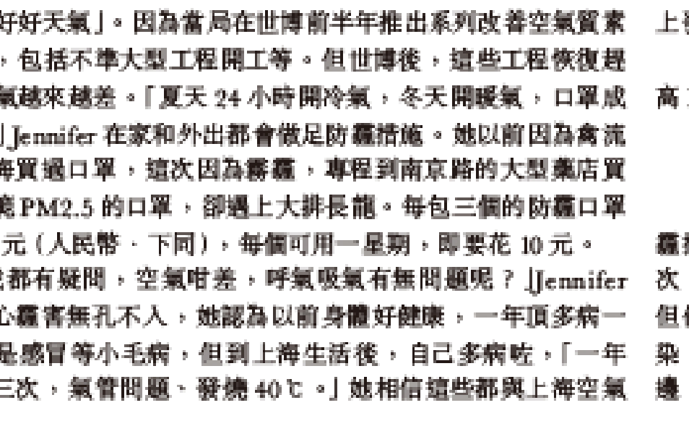
根據資料，上海去年 2 月因為春節放煙花，有監測站錄得最高 PM2.5 數據超過 900，個別日子污染指數已逼近北京。

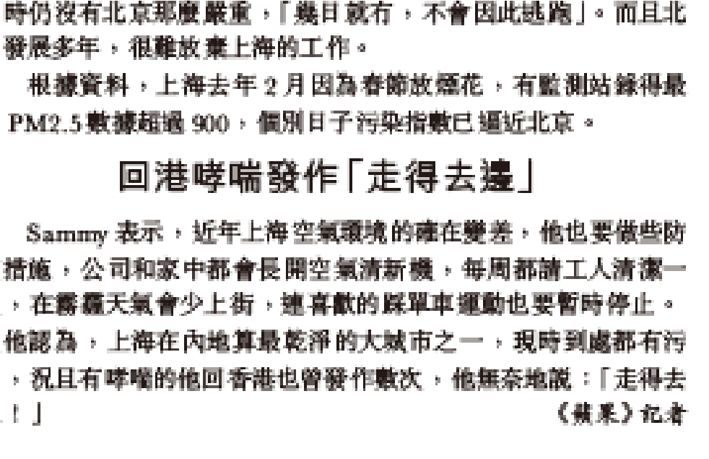
回港哮喘發作「走得去邊」

Sammy 表示，近年上海空氣環境的確在變差，他也要做些防霾措施，公司和家中都會長開空氣清新機，每周都請工人清潔一次，在霧霾天氣會少上街，連喜歡的踩單車運動也要暫時停止。但他認為，上海在內地算最乾淨的大城市之一，現時到處都有污染，況且有哮喘的他回香港也曾發作數次，他無奈地說：「走得去邊！」 《蘋果》記者

蘋果網聯片 www.appledaily.com.hk

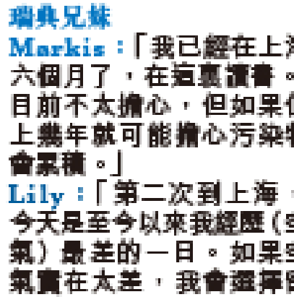

吉林 ■學童將自己包裹得嚴嚴實實，已經成為霧霾下長春的常態。 互聯網


浙江 ■寧波污染嚴重，綠葉都被厚厚的浮塵掩蓋。 互聯網


上海 ■家長送孩子返學時，都要全副武裝。 《蘋果》記者攝

他們有話說

上海



瑞典兄妹

Markis：「我已經在上六個月了，在這裏讀書。目前不太擔心，但如果上幾年就可能擔心污染會累積。」

Lily：「第二次到上海，今天是至今以來我經歷（空氣）最差的一日。如果空氣實在太差，我會選擇在室內。」

日本人佐久小姐

「在上海生活 18 年，現在污染這麼厲害，有一定擔心，但在這裏生活，沒辦法。戴口罩麻煩，只好不出門運動，改在室活動。」

北京

大學生楊小姐

「霧霾最嚴重時很難受，常咳嗽，只好留在家。空氣污染比以前嚴重多了，家裏沒有空氣清機，感覺那機器沒作用，騙人的。」

大學生董小姐

「剛（由福建）來北京幾個月，發現北京污染嚴重，經常煙光迷濛，空氣不怎麼好。開頭沒戴口罩，會感覺喉嚨不舒服。現在空氣不太好不敢出門，出門一定戴口罩。」

飄過太平洋
中國霧霾「出口」美國

中國霧霾「出口」到美國去？一項由中、美、英三國九名科學家等專業人士進行的研究顯示，由中國產生的霧霾可以飄過太平洋，直達美國西岸，令當地的臭氧、一氧化碳、二氧化硫、氮氧化合物等增加，影響當地空氣質素。

這項研究近日在《美國國家科學院院刊》(*Proceedings of the National Academy of Sciences*) 上發表，來自三個國家的科學家、環境學家和地球學家，花兩年半進行的研究發現，在美國西岸多個州的上空，四分之一污染物都是來自中國，自 2006 年起美國西部的硫酸鹽濃度增加兩倍，臭氧和一氧化碳的濃度也略有上升。

報告指出，來自中國的污染物隨着全球範圍的西風帶，飄過太平洋到達美國，情況在春天特別嚴重，論文其中一名作者更稱，懸浮粒子、臭氧等污染物會聚在加州及西岸一些州的山谷、盆地裏。學者認為，大部份污染物源自由中國生產、輸往美國的工業製品，並認為 2006 年中國排放的 7.4%二氧化硫、5.7%氮氧化物、3.6%懸浮粒子和 4.6%一氧化碳，是來自出口美國的商品。 美國《紐約時報》

新年前天氣暖
華南空氣質素料轉差

數九寒天，冷在三九。今年華南的「三九天」卻溫暖如春，雖然本周一（20 日）已進入「大寒」節氣，又逢冷空氣南下，由於冷空氣「勢單力薄」，未來一周直至農曆新年前，廣東、海南、湖南和廣西等省還是暖陽當空，最高氣溫呈上升趨勢，加上大氣相對穩定，霧霾勢必捲土重來。

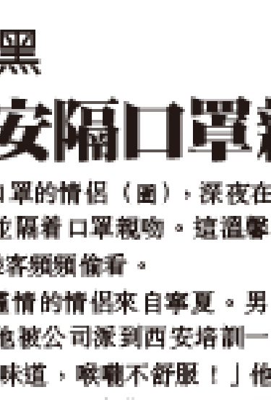
據中央氣象台發佈，隨着冷空氣本周一自北向南快速掠過，持續多日的霧霾暫時被驅離內地中東部大部份地區，然而好景不長，周二起東北、華北等地氣溫逐漸反彈，預計今天全國大部份地區都將加入回溫行列，其中南方升溫將在 10℃以上，感覺相當溫暖。由於春節假期前，華北、華中、華東及華南等地的氣溫均將保持在相對暖和的狀態，不利於空氣中污染物擴散，明日起至下周日，華北中南部、黃淮、長江中下游及四川盆地等地的部份地區將重現霧霾天氣。

廣州昨最低氣溫為 8℃，大部份市縣還是出現輕霧或霾，能見度 3 至 8 公里。受弱冷空氣南下的影響，今天廣州最低溫度只有 5℃，明天可能跌破 3℃，其中北部山區只剩 0℃至 2℃，並可能出現霜凍，只是冷鋒缺乏後勁，周末期間廣州氣溫迅速回暖，隨時再遭霧霾污染。 中國天氣網

鼻涕都變黑
情侶西安隔口罩親吻

一對戴着黑色口罩的情侶（圖），深夜在西安街頭等候巴士時深情對望，並隔着口罩親吻。這溫馨一幕，令在寒冷和霧霾中等車的乘客頻頻偷看。

當街上演浪漫霧霾情的情侶來自寧夏。男的姓秦，女的姓孫。秦男表示，他被公司派到西安培訓一周，剛到西安第三天。「空氣中有味道，喉嚨不舒服！」他說，到西安那天剛下火車半小時就有這種感覺，他們到西安時遇上這日最嚴重的霧霾天氣，即使他每天都戴口罩，但空氣中充滿灰塵，令他鼻孔和鼻涕都成黑色的。



他的女友，專程陪男友到西安共度二人世界，每天陪友逛夜市或小吃街。但她到西安第二日已受不了霧霾天氣，喉嚨痛得說不出話，「還好（男友）在這只學習六天」。 《蘋果》記者

編輯：蔡仲斌、梁卓鈞 美術：熊家

上海 兒童醫院內，不少帶小孩看病的家長在等候時呼呼大睡。 《蘋果》記者攝

上海 復旦大學附屬兒科醫院的專家掛號一早爆滿。 《蘋果》記者攝

西安 兒童醫院呼吸科病房爆滿，有病童被迫住在走廊上。 《蘋果》記者攝

北京 許多病童因呼吸道毛病求醫，要接受霧化治療。 互聯網

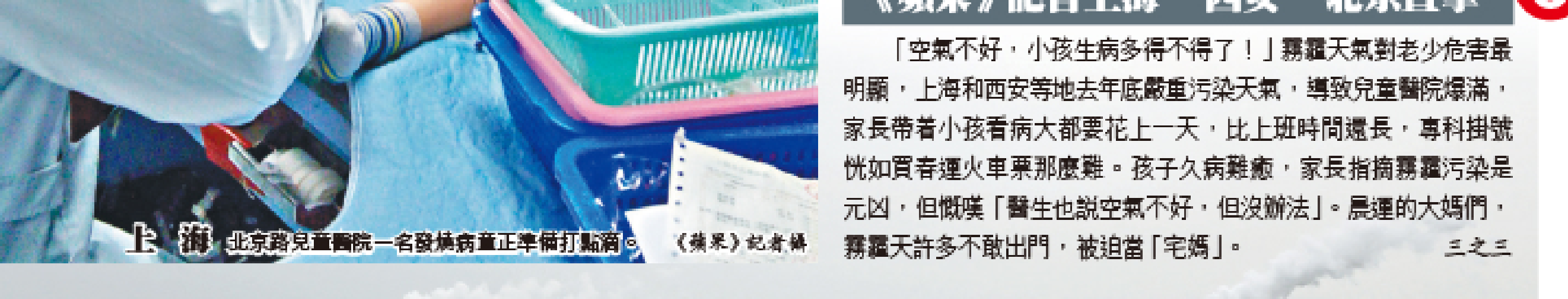
上海 北京路兒童醫院一名發燒病童正準備打點滴。 《蘋果》記者攝

「小孩能躲到哪」 病童逼爆醫院

门诊收费室 请出示您的挂号票！
西安 兒童醫院掛號窗前大排長龍。 《蘋果》記者攝

③ 《蘋果》記者上海、西安、北京直擊

「空氣不好，小孩生病多得不得了！」霧霾天氣對老少危害最明顯，上海和西安等地去年底嚴重污染天氣，導致兒童醫院爆滿，家長帶着小孩看病大都要花上一天，比上班時間還長，專科掛號恍如買春運火車票那麼難。孩子久病難癒，家長指摘霧霾污染是元凶，但慨嘆「醫生也說空氣不好，但沒辦法」。晨運的大媽們，霧霾天許多不敢出門，被迫當「宅媽」。 三之三


西安 燃煤發電廠是PM2.5污染的主要來源之一。 《蘋果》記者攝

「早上七時到，要排 764 號！」在上海市北京路的兒童醫院，李女士帶着 4 歲多的兒子小唐由早上等到下午二時多，超過七小時，但在她前面還有一百多號，估計仍要等個半至兩小時才能看醫生，之後打吊針仍要一個多小時。坐在她前面一批家長，許多已在坐位上睡着。「病人至少一千！」李女士說，她這天只是帶兒子小唐來覆診，前天已帶兒子看了專科醫生，「早上九時出門到晚上六時才回家」。

醫生指小唐患支氣管炎，疑因受病毒感染，有發燒、咳嗽，認為與霧霾天氣有關。李女士稱，其子請了一周病假都沒好。她打電話向兒子就讀的幼兒園老師請假時，得知同校許多學生都病了。看完醫生後，許多家長要帶小孩到急診部二樓打吊針，那兒有一百多個座位，全部爆滿。許多病童由父母和祖父母等三四位家長陪同看病，現場空氣污濁，病童被插針時哇哇大哭，有家長搖頭說：「（小孩）看個病，折騰全家人！」

掛號等一天 排隊又一天

在上海復旦大學附屬兒童醫院，病童和家長更多。未到中午，掛號窗已打出紅色字幕，表示當日的專科掛號已全滿。不少家長由郊區帶小孩來看病，只有失望而回。來自松江區的李太說：「不但專家醫生難等，普通醫生也難等，哪間醫院都多人。」她表示，兒子才 15 個月大，感冒、發燒在松江區連續看了十幾天都沒好轉，「吃藥吃了幾天都沒好，甚至醫院也住了，越住越嚴重」。所以她帶兒子到上海市區求醫，一連看了三天病，第一天只是到醫院掛號，排專科花了一天。第二天一早到醫院看病，要輪到下午，「看醫生看完已晚上 7 時」。第三天覆診估計要花另一天時間。「病情肯定與空氣不好有關，醫生也這樣說！」她抱怨說：「空氣就這樣，環境就這樣，你能怎樣？汽車這麼多，有甚麼辦法呢，路上堵得要死，半天來不了醫院。」

病房爆滿 被安排住走廊

而在西安，空氣污染同樣導致醫院擠爆病童。有家長向傳媒哭訴，空氣這麼差，「小孩能躲到哪」？市兒童醫院的住院部，住滿患哮喘和肺炎的小童，因病房爆滿，有病童被安排住在走廊上。張先生的兒子小飛剛過 100 天，住院已一周，醫生仍未找出病因。張認為兒子病情與空氣污染有關。因為西安入冬以來沒下雪和下雨，「空氣很灰，很多小朋友肺炎」。

蘋果網聯片 www.appledaily.com.hk

■男嬰小飛患上肺炎住院已一周，未知何時出院。 《蘋果》記者攝

■西安兒童醫院有家長帶小孩在大堂打點滴。 《蘋果》記者攝

北上追霾「博大霧」

採訪手記

這次北上追霾，先後到去年曾遭遇最嚴重霧霾天氣的上海、西安和北京等城市。一路想着網民調侃的浪漫段子情景：「世界上最遠的距離，不是生與死的距離，而是我在街頭牽着你的手，卻看不見你的臉。」心思思在濃霾中抓住纖纖玉手，會拉出一個美人？遇不上這好事還可惡作劇，戳一下在霧霾中還不停吸煙或停車還在噴黑煙的人，反正「回頭找不着人」！

不過，追霾過程天公一路做美，在上海期間多雲或晴天，霧霾天氣徘徊輕度至中度污染。攝影同事拍大上海被霧霾籠罩的情景得大費周章，拍晨霧和晨運大媽，大部份採訪都由清晨開始，小記和另三個同事都很少這麼早起床，大家每每一上車就集體「昏迷」，鼻鼾聲此起彼伏。

冷空氣一夜掃盡霧霾

上海未見嚴重霧霾，西安則破了最長霧霾紀錄，已連續八、九日嚴重空氣污染，污染指數爆錶達 500。小記與同事連夜趕到西安，在機場真正聞到霧霾味道，大家一致認為：「似鐵銹味！」我們連夜拍了一些夜景，第二天晨早起身，想終於可以「博大霧」，不料一夜冷空氣盡掃連日霧霾，污染指數只有 50。當地著名的大雁塔依然矗立，小記大可代當局嚴正澄清，所謂「大雁塔被發射」純屬謠言！

不過，同行的勵記者稱，其表姐與我們遭遇相反，她那幾天北上公幹，在西安遇上連日最差污染空氣，轉往上海時，當地空氣污染指數比我們離開那天爆升一倍。據說她回港後身體抱恙，疑與吸霾有關。小記聽到只好自嘲：「霧霾，追得到未必好！不如大家齊努力，讓香港『冇霾來』。」

晨運大媽每天換口罩 人數大減

「今天沒聽說有霧就出來，但還要戴口罩預防。」「痰好多，口罩不離口，每天換口罩。」霧霾天氣令內地許多本來風雨不改的晨運大媽和大叔，被迫改變生活方式。每天晨早就要看空氣質量指數報告才敢出門。嚴重污染天就只有閉門不出，加上不少老人因污染患呼吸道和心血管等疾病，到公園晨運人數亦大減。

上海人民廣場公園曾是最多大媽晨運的地方，在此帶頭練關節操的董伯，這天只領着六七個學員在鍛煉（圖）。他表示公園人氣大不如前，該公園最多時有 400 至 500 人在此晨運，霧霾天氣令學員寧願呆在家。一些學員更病倒，「胖的高血壓，血管收縮頭暈，還有一些呼吸道有問題」。

在人民公園最多人練的是「十八法」。記者採訪當天上海只屬輕度污染，所以有數十人在練。「對筋骨甚麼的都有好處。」

退休的金大媽表示，平時這裏有140至150人練習，現天冷加上霧霾，才剩下幾十人。另一名匆匆趕到練功的大媽表示，此前霧霾太大，她已多日不敢出來，「太嚴重就不出來，要戴口罩防範，在家裏窗門也要關緊」。

霧霾天「痰多不舒服」

在黃浦江岸邊，黃女士在 9 時半後才出來晨運。她表示，怕早上霧太大，所以等有太陽驅散一些霧霾才敢出來。她表示很討厭霧霾天氣，因為令她痰多，很不舒服。她又稱，在家中安了空氣清新機，並且每天多喝水和吃梨潤肺，「把肺保護好」。

西安 戴口罩的小販在街頭用燒煤爐烤番薯。 《蘋果》記者攝

白領麗人請假在家避霾

「那天沒有出門，我請假了！」上海市上月 6 日霧霾最嚴重時 PM2.5 日均指數曾高達 600，最高的監測站甚至達到 726。當地網民驚呼：「真的不敢呼吸了。」許多上班族出門必戴口罩，亦有白領麗人則寧願請假在家避霾。有人更希望政府應放霧霾假。

上海上班族多戴口罩

上海新天地午飯時間，即使只是中度污染天，隨街可見戴着形形色色口罩的白領，恍如大上海的一道風景線。「那天看起來挺嚴重的，呼吸起來挺困難。」魯小姐和同事黃小姐描述霧霾最嚴重那天，室內室外灰濛濛的，令人不適和咳嗽，她們希望霧霾天能放假。

王小姐在霧霾最嚴重那天與部份同事都請假沒上班，她認為戴口罩也沒有多大用處，所以躲在家中不出門，並把家中門窗緊閉。「太嚴重出門喉嚨不適，感覺有東西塞住，很難受」。

由日本打工回國的錢小姐在霧霾最嚴重那天仍堅持上班，但她感覺不舒服，「有胸悶的感覺」。公司亦有人請假，有同事的小孩更患了肺炎入院。她表示，「回國快一年，感覺上海沒幾天藍天，空氣比日本差很多」。她現在上街一直要戴口罩，在家做菜也要選擇對呼吸道好的吃，她聽說白的東西有防霧功效，所以買了一些山藥（淮山）類做菜。

■由美國返上海的章小姐稱，母親一再叮囑她要戴口罩。

「白色蔬菜」抗霾通呼吸

防霾有甚麼法寶？韓國有傳，五花腩豬肉和礦泉水能幫助排出霧霾中含有的污染物及重金屬，以致五花腩和礦泉水銷量激增。而在中國，除了有防霾操，據傳白色蔬果可清肺、豬紅和黑木耳有助排出吸到肺裏的有害物質，因此都成為抗霾食品。

中醫師：食療不能吸塵埃

民間普遍流傳「白色蔬菜可清肺」，因此白菜、白蘿蔔、銀耳、蓮藕、百合、山藥（淮山）等，與黑木耳、豬紅和雪梨等，都被網民歸納為「抗霾食品」。不過內地專家稱，醫學上沒有「白色蔬菜」或「抗霾蔬菜」的說法，但網上提到的蔬菜確對身體有益。

而香港中醫師公會會長關之義指出，雪梨、淮山、豬紅、黑木耳各樣有各樣的食用功效，對於呼吸系統通暢各有少許幫助，最主要是令上呼吸器官血氣暢流，人會感覺較舒服，「但不是吸塵機，不會將霧霾、塵埃都排走」。這些食療食材藥性不強，一般人都可接受。

關表示，服用中藥材防霧霾，要看個別病人體質。最簡單預防霧霾的湯水，可以用南北杏、雪耳煲豬肺，有清燥、令呼吸系統暢順，會令人感舒服，霧霾天氣感覺會較「開心」。他強調，要是霧霾天長時間不舒服，就一定要看醫生。另有內地環保專家則指，由於運動或者食物都無法清除霧霾，避免霧霾傷害的唯一辦法是減少接觸。

編輯：蔡仲斌 美術：[illegible]

上海 ■佩戴口罩出門，已經成為市民的慣例。 《蘋果》記者攝

廣州 ■因為污染，安豬被迫離開北京南下。 《蘋果》記者攝

北京 ■即使在家中，渡邊一家也會帶上口罩謹防污染。 《蘋果》記者攝

上海 ■自喻為東方之珠的浦東，在霧霾中卻猶如一座鬼城。 《蘋果》記者攝

⑤ 避霾大逃亡 駐京日人舉家回國

《蘋果》記者北京、上海、西安、廣州直擊

「起碼我可以有跑步的自由。」環保工作者鍾峪逃離北京返雲南居住的理由很單純，她的友人公益工作者安豬將整間公司撤離北京的理由更直白：「為保命緊要，決定搬往廣州。」北京因為霧霾引發的逃亡潮不但有內地人，外籍人士同樣非常擔心。美國駐華大使館每小時公佈京滬等大城市的空氣質量指數；駐華日本人向日本政府或企業要求霧霾津貼，有日本人甚至舉家逃回國避霾！ 三之二

鍾峪在北京生活十年，在綠色和平的工作是她最長的一份工，但她去年 4 月決定返回空氣污染比北京輕得多的雲南老家。她說，在北京的污染天，會感到喉部不舒服，特別容易感冒，多是呼吸道感染。「對我個人來說更看重的是心情問題，每天一早起來，一看空氣（質量）指數幾百，所有快樂的原因都沒有了！」她說，回去昆明，想跑步只要穿上鞋子就能跑步，在北京必須去找空氣質量特別好的那天才能去跑，「對一個工作者來說能抽出時間去跑步是不容易的，如果你有時間了還不能跑，那會是令人非常沮喪的一件事」。

出差返京 喉痛發燒半月

自嘲為保命撤離北京的社會企業「愛聚公益創新機構」創辦人余志海（安豬），在北京發展也超過 12 年，他對北京近年嚴重空氣污染感受深刻，「（北京的）空氣差到好似置身廢棄的外星球一樣」！他 2001 年到北京工作，「當年北京藍天白雲，美不勝收」。不過，自 2010 年，北京空氣突然轉差，他當年在台灣出差返京後，身體無法適應，喉嚨不舒服及發燒，病況持續約半個月。前年開始，由於北京空氣污染更嚴重，淪為廢氣都市，他去年 1 月決定搬往其他城市發展，最終選擇在廣州落腳。他說：「北京根本唔係人住的地方，但如果廣州往後空氣同樣轉差，都唔知可以去邊。」諷刺的是，就在記者訪問他當日，廣州正好也出現嚴重霧霾天氣，空氣質量指數已超過 200，屬重度污染。

北京淪為霧都，美國駐華大使館專門裝設了懸浮粒子數據監測儀，24 小時監測使館所在的區域空氣中 PM2.5 的數據。因與北京環保部門公佈的有很大落差，不少內地人則寧願相信美方指數。

日企職工要求霧霾津貼

在北京的日本人對霧霾尤其恐慌，日本駐華大使館職員和日本企業職工，去年已紛紛向日本政府和企業要求霧霾津貼。「現在還沒有答覆！」日本共同社駐北京記者渡邊靖仁表示，因為日本目前經濟不景氣，所以至昨日都未有下文。

渡邊靖仁在北京工作四年，他太太和兩個兒子在北京生活也快三年了，但渡邊太太去年開始咳嗽不停，經日本醫生診斷為慢性氣管炎。醫生又告訴他們，在北京的日本人看同樣病的人和同樣病狀的人越來越多，都與霧霾天氣有關。渡邊的兩個兒子都因為空氣問題不喜歡留在北京，他們就讀的日本人學校，去年有學生約 600 人，但因為許多日本人逃回國，今年在校日本學生或降至 500 人。

「很多日本大企業的員工，讓自己的家人回日本了，這樣的比較多，因為怕霧霾天氣對健康有不好的影響！」渡邊表示，他知道不少日本人舉家逃回去，他自己也因為工作調動的關係，今年 3 月將會舉家返回東京。他表示不排除再來華工作，但到時他會考慮北京的污染問題。目前，由於北京霧霾嚴重，渡邊會安排家人先回日本。

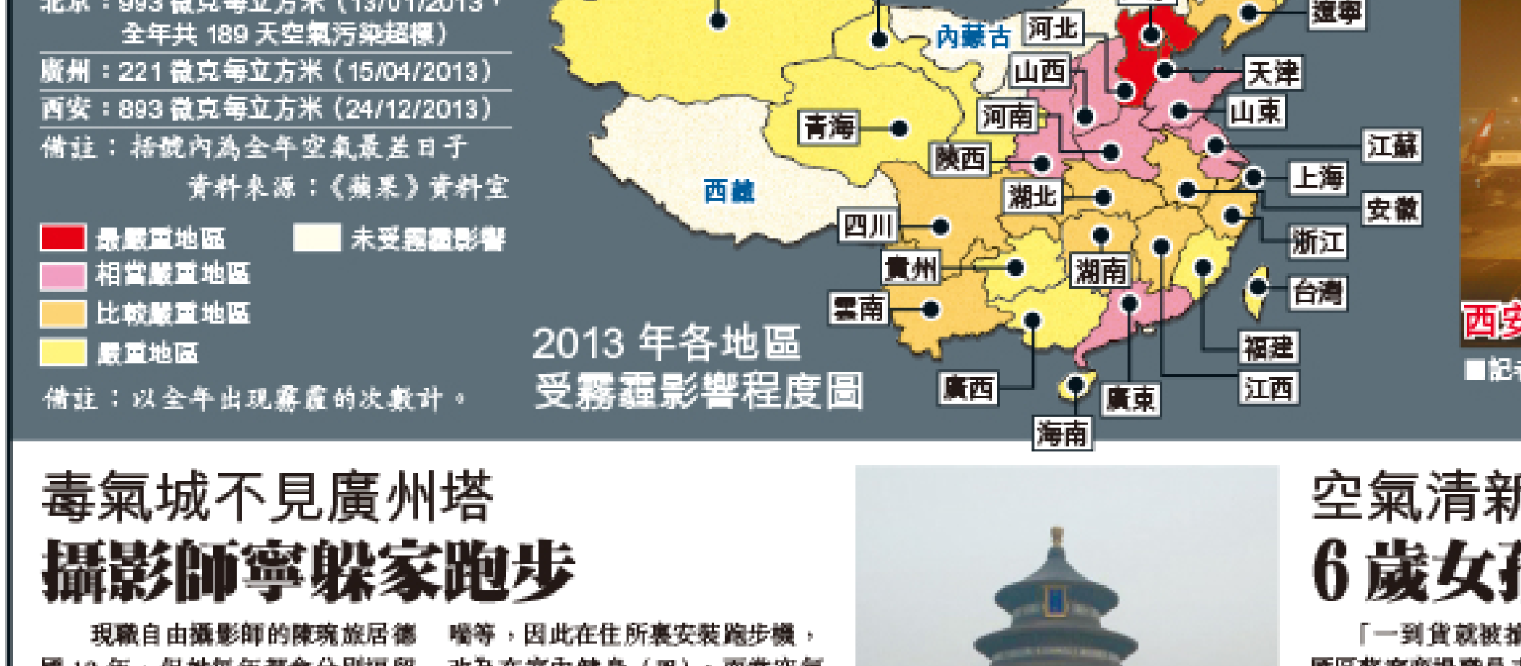
蘋果網聯片 www.appledaily.com.hk

■北京污染嚴重，觀看降旗儀式的記者都要戴上口罩。 《蘋果》記者攝

四大城市最高 PM2.5 濃度

上海：911.9 微克每立方米（16/02/2013）
北京：993 微克每立方米（13/01/2013，全年共 189 天空氣污染超標）
廣州：221 微克每立方米（15/04/2013）
西安：893 微克每立方米（24/12/2013）
備註：括號內為全年空氣最差日子

資料來源：《蘋果》資料室



2013 年各地區受霧霾影響程度圖

備註：以全年出現霧霾的次數計。

西安 ■記者甫落機，已經可以聞到鐵銹般刺鼻的氣味。 《蘋果》記者攝

毒氣城不見廣州塔
攝影師寧躲家跑步

現職自由攝影師的陳琬旋居德國 12 年，但她每年都會分別逗留德國及廣州約半年，其位於海珠區的住所可遠眺白雲山，但能否看到白雲山已被她視作空氣污染的指標。她說：「空氣好可以看到白雲山以及廣州塔，如果看不到，即是當日的空氣質素不理想」。

陳琬早年曾到北京讀書，後來負笈德國留學。她比較兩國的生活環境後，發覺中國空氣質素太差，彷彿淪為「毒氣城」。她說：「上月回到廣州就覺得非常唔掂！」她每周會跑步健身兩至三次，「在德國街外跑步是平常不過的事，但在廣州無法如此優哉游哉地跑步，就是因為空氣污染太嚴重」。在廣州跑步時，她偶爾會出現呼吸不暢及氣喘等，因此在住所裏安裝跑步機，改為在室內健身（圖）。而當空氣污染太嚴重時，她還要關門窗跑步。

陳琬又說，相比起廣州空氣質素，珠海的情況要好一些，所以打算轉到珠海置業安家。她自己會再觀察五年，一旦內地空氣污染情況無改善，便會長居歐洲不再回國。 《蘋果》記者

北京 ■攝影師在天壇拍下 6 歲的女孩戴了 425 個口罩。

空氣清新機貨到搶空
6 歲女孩戴 425 個口罩

「一到貨就被搶光！」上海徐匯區蘇寧商場職員表示，購買空氣清新機要預定，登記的人已有 20 多人。霧霾空氣令京、滬等地的空氣清新機和口罩都供不應求。在北京，專供日本人的報章中，也有專版賣不同淨化器的廣告。

口罩月銷逾34,000個

能過濾甲醛和殺菌，淨化量大適用 60 平方米。職員指着一款日本牌子、售價 4,000 多元（人民幣．下同）的空氣清新機向記者介紹，但這部機只是樣辦，買機要留下電話號預定。他說，無論國產和外國牌機的淨化器大都斷市，廠家無法短時間投入大量人力生產，銷售商想要貨都拿不到。

禽流感加上霧霾天氣，口罩是另一缺貨品，淘寶上口罩越來越多花款，平至 1 元至數十元，都不愁銷量。一款由 28 元減至 25.8 元的韓國牌子口罩，月銷達 34,000 多個。標價近 10 元一個的口罩，每月都賣出過萬個。一些商家更打出「中國 PM2.5 時代來臨」字眼，借霧霾大賣廣告。

綠色和平估計，按北京目前污染情況，若 20 年後空氣質量才能達到國家標準，市民在這期間需要佩戴共 425 個口罩。

內地攝影師吳迪日前在北京天壇，拍攝了一個 6 歲的女孩戴了 425 個口罩情況，呼籲當局：「好空氣不應讓孩子等待那麼久！」 《蘋果》記者

編輯：蔡仲斌 美術：[illegible]