# 最新雾霾的调查报告一份(优质14篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-07-07

*随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。雾霾的调查报告一份篇一雾霾是一种恶劣的天气。...*

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**雾霾的调查报告一份篇一**

雾霾是一种恶劣的天气。它破坏环境，危害人类健康，使空气质量恶化。为了证明我们能为社会做出贡献，尽自我的一份力，我们开展了这次活动。

减轻雾霾，保护环境。培养自我的分析本事，调查本事，阅读本事，宣传本事等。

1月14日~2月17日

1、调查各个城市雾霾天气的情景

2、了解雾霾对城市的危害

3、查查爆竹对雾霾的影响

4、调查邻居新年放爆竹的数量

5、宣传减轻雾霾，拒绝爆竹的活动

6、写一篇关于雾霾的记叙文

7、整理资料，做成小报

(1)、调查各个城市雾霾天气的情景。

调查城市雾霾情景能够让我充分地了解雾霾。查资料我一向拿手。我敲打着键盘，很快得到了答案：第一个雾霾严重的城市是北京。雾霾可严重了，最长的一次雾霾持续了足足12天。雾霾天气期间，不管是体格强壮的青年人，还是瘦弱幼小的婴儿;不管是年迈的老人，还是年轻的妇女。大家带着口罩，把口鼻蒙的紧紧的。天安门广场，这个往日充满辉煌的首都，在这只怪兽的侵略下，早已不见往日欢乐地人民。武汉的雾霾情景简直是更上一层楼。天上滚滚雾霾早已惨入了不少黄沙，铺天盖地向人们袭来。马路上的车乱了手脚，慢慢地向前行驶。那是因为，前面看到的不足50米!人们不敢出门，躲在家里。雾霾在武汉猖狂着，陷入了一阵阵狂欢。人们痛苦呻吟，却无济于事。

(2)、了解雾霾对城市的危害。

(3)、查查爆竹对雾霾的影响

为了更促进这次减轻雾霾的活动，我得弄清楚爆竹和雾霾的联系。我上网搜集了资料，果然不出我所料，爆竹对雾霾的影响简直是一位大功臣啊。爆竹在燃放过程中，会产生很多的二氧化硫，它是大气污染的一类，爆竹放多了，就会造成雾霾。并且，随着科技的变化，人们燃放的爆竹越来越多。从1箱到2箱，再到3箱如果在这样下去，地球迟早会面临末日。

(4)、调查邻居新年放鞭炮的数量

(5)、宣传减轻雾霾，拒绝爆竹的活动

宣传，这对我来说，是困难的。我很胆小，并且，也不明白说什么好。这一点，我只好经过练习，来流利地说出宣传语言，并完成我愉快地宣传之旅。第一次，我敲开一个邻居家的门，开门的是一个中年男子，他很严肃，留着小胡子。我顿时感到瑟瑟发抖。僵持了一会，我才慢慢吞吞地说：嗯那个，我是来宣传的说----那个男子拖长了音，一副老大看不起人的样貌。我愤愤不平。可还是忍住怒火，完成了第一次宣传。第二次宣传的对象时一个小学生模样的女孩。他的态度很和善，我们一齐愉快地交流，我感到心花怒放。像吃了蜜糖一般。我又连续宣传了好几家，宣传，让我感到无比的愉快。

(6)、写一篇关于雾霾的记叙文

关于雾霾的作文怎样写呢我叼着笔，思索着。我做过很多的事情，可是改写什么呢对了!我灵光一闪，如果用记叙文的方式，那我向邻居宣传的那件事是最适宜的!我先把资料简略地写在草稿上，然后，我试着在一些地方加入了修辞。这样，文章就慢慢生动了。我又试着把文章分段，然后详略分明地抄在日记本上，很快，我的杰作就此诞生。

(7)、整理资料，做成小报

做小报是一个趣味的环节。我把搜集到的资料分为4部分：城市雾霾情景、雾霾的危害，雾霾的作文还有小区爆竹统计。我此刻角落里画了一个大太阳，大厦那个6个方框;在中间的位置写上大标题;然后，我又画了一个有翅膀的小朋友，一首握着一根绳子。然后，那绳子有一端和另一端合在一齐，这就是要写字的方框。第三个方框，我画了一面墙，为了美化，我特意在旁边画了一个小男孩。我突然想到能够加一点创意。于是，一条粗藤蔓编制的梯子从云里顺下来，大功告成!我得意极了。

这次活动，不仅仅让我深刻地了解了雾霾，还让我学会了去减少雾霾。明白了爆竹对雾霾的影响。相信经过这次活动，大家都会以身作则，去为减少雾霾出一份力，因为，这是刻不容缓的!

**雾霾的调查报告一份篇二**

在这样的天气里，北京师范大学环境学院副教授刘新罡和他的团队成员，都会坚守在大气环境超级监测站里观察、分析最新的动态。

昨晚，记者来到北师大环境学院的顶层露台，这里是超级监测站的所在。屋里放着电脑和各种仪器，屋外有很多样本采集设备。刘新罡说，这样的选址有利于空气流通顺畅，收集到的样本基本可以代表北京北部的大气状况。

“这台设备是用于测量pm2.5浓度的一台仪器。”刘新罡说，它能检测并收集在单位时间内pm2.5的质量变化，这是超级站建设购买的第一台设备。刘新罡向记者介绍，他们关注的大气污染现象包括气象参数、污染物绝对浓度、化学组成，以及大气污染物扩散条件等。根据这些数据能够分析污染的成因、水平垂直方向上大气的扩散条件，结合地形条件也能分析大地形对大气污染形成的\'影响。

进入超级站，就能看到一束激光射向空中，绿光一闪一闪的。这是正在工作的激光雷达。激光发射器和接收望远镜都呈黑色柱状置于室内桌子上。激光发射处开了天窗，以便于发射器、望远镜发射、接收雷达回波信号。

刘新罡介绍，这台设备可以监测从地面到12公里内垂直方向上大气颗粒物的分布情况，每个高度上的大气颗粒物浓度都能够被检测到，“激光雷达就是来探测并记录大气颗粒物在近地面及高空的分布规律的”。激光发射的频率和强度是一定的，如果大气污染越来越严重，仪器接收的信号会越来越弱。

激光雷达能探测高空污染物分布情况，超级站周边不同位置摆放的8个大气颗粒物（pm10、pm2.5）采样器，可自动收集样本。团队成员每天都会取走收集的颗粒物样本。“采样设备上面是切割头，下面是抽气泵，颗粒物撞击并被采集到中间的过滤膜上。”刘新罡介绍，他们还配备了“降沉检测仪”，主要用于测量浓度比较高的成分。“哪种降下来，就能采集到哪一种类，大部分采集到的还是重量较大的。”

20xx年，刘新罡在读硕士时在导师的带领下已经开始做相关的研究。20xx年时，他开始以导师身份带学生研究大气环境。如今，他的团队已经在pm2.5相关方面取得了多项有影响力的研究成果。

研究大气环境近15年时间，身边不少人会问他，“这次雾霾什么时候走？”他说，分析气象数据后能说出个大概，“一般还是很准的”。对于“下次雾霾啥时来”，他回答：“目前的北京只要出现静稳天气，我就开始担心几小时后雾霾就会开始形成、发展。”

从北京大学毕业后到北京师范大学做教学、科研的刘新罡，平时带领学生把超级站设备维护好，得到稳定、有效的大气环境监测数据。基于收集到的数据教学生如何去分析，也是他的兴奋点。

他说，做这方面研究的成就感并不仅限于此，能对社会、公众做出自己的贡献对他更有鼓励作用。到目前为止，他每年都会写研究报告提交给国家的相关部门，政府正是基于专家们的科研报告来制定、调整大气环保政策。

近日，刘新罡在研究湿度对大气化学的影响，新到的监测设备将于20xx年1月1日正式开始运转。这台设备至少要不间断运行一年。刘新罡研究团队要监测未来整整一年的大气污染状况，以为人所用。

**雾霾的调查报告一份篇三**

从上午10点到下午4点，郑州经历了今年以来空气最糟糕的6个小时。随着空气质量的恶化，昨晚郑州市启动了今年首个重污染天气预警应急二级响应。露天烧烤和焚烧被叫停，郑州市党政机关、事业单位的公车要停驶15%。

连续几天，郑州空气都是高污染。27日到29日，郑州市空气质量指数(aqi)在176~238之间，其中27日、28日为重度污染，29日为中度污染。而昨天，这种污染一度走到\"巅峰\"。

从昨日凌晨1点开始，郑州空气质量持续处于严重污染级别。上午10点到下午4点，aqi指数稳定在500左右。

\"这是今年以来，郑州aqi指数首次出现500。\"郑州市环保局专家介绍，aqi达300以上就是严重污染。\"aqi最高为500，再往上就爆表了。\"

他介绍，aqi达500是今年郑州的最差成绩。今年1月初，郑州有个别监测站aqi指数接近500。

二级应急响应，公车停驶15%

昨晚8点，郑州市的重污染天气预警应急三级响应升级为二级响应，规定了一系列强制性减排措施。

按照规定，郑州市将加大燃煤锅炉、工业企业等重点大气污染源的执法检查力度;对黄色环保检验合格标志机动车采取限制行驶的管理措施,对机动车尾气排放抽测不合格的,公安机关交通管理部门依法暂扣其机动车行驶证;露天堆放可能产生扬尘的货物或者物料,应当采取遮盖、设置围挡等防止扬尘污染的措施,禁止露天烧烤和焚烧;停止建筑拆除工程;道路清扫保洁洒水在原有基础上每天增加1次(零摄氏度以下低温天气除外);对煤炭、矿产、钢铁、冶金、建材、化工、电力行业和国控、省控、市控的重点排污单位,通过降低生产负荷、提高污染防治设施运行效率等方式,减少15%污染物排放;加大公交运力保障,增加清洁能源公交车辆的使用,减少老旧公共交通工具的使用;全市党政机关、行政事业单位带头停驶15%公务用车。

昨天，aqi指数达500的，不只郑州。北京、河北多地也\"同呼吸，共雾霾\"。

北京从下午4点进入爆表模式。石家庄、保定、廊坊等地多个时段aqi指数稳居500。

接连几天的区域性严重污染也波及我省各地。截至昨天晚上7点，全省气象部门发布了27个大雾预警。昨天，除郑州外，开封、新乡等地也一度出现了严重污染。

从11月27日起，郑州市就相继启动了大气污染防治重度污染管控措施和重污染天气预警应急三级响应。环保部门的三级督导工作也全面启动。

渣土车停运、工地土石方作业停工等措施，还是挡不住郑州空气质量的持续恶化。

\"这次是区域性空气污染，如此严重，和气象因素关系很大。\"郑州市环保局专家介绍，大气条件持续静稳，空气中污染物难以扩散。加上大气中污染边界层的快速降低，空气中的污染物急剧压缩，郑州市空气中的污染物浓度持续升高。

更糟的是，今天的雨力度不够，难以化解这场浓重雾霾。

据省气象台预测，今天白天，全省阴天，大部分地区有零星小雨。全省偏东风转偏南风2到3级。

\"预计今天郑州市空气污染会处于中到重度污染级别。\"郑州市环保局专家介绍。而今晚将成为我省这轮重污染天气的转折点。

据省气象台预测，今晚到明天，全省多云转晴天。受冷空气影响，全省自西向东大部分地区转西北风4级左右，雾、霾将随之消散。

**雾霾的调查报告一份篇四**

雾霾，雾和霾的统称。二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物这三项是雾霾主要组成，前两者为气态污染物，最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首，它们与雾气结合在一起，让天空瞬间变得阴沉灰暗。

雾和霾的区别十分。雾，是由量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成的气溶胶系统，是近地面层空气中水汽凝结的产物。雾的存在会降低空气透明度，使能见度恶化。形成雾时气湿度呈饱和状。由于液态水或冰晶组成的雾散射的光与波长关系不，因而雾看起来呈乳白色或青白色和灰色。霾，是由空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等粒子组成的。它也能使气浑浊，视野模糊并导致能见度恶化。在《地面气象观测规范》中定义为：“量极细微的干尘粒等均匀地浮游在空中，使水平能见度小于10千米的空气普遍有混浊现象。

霾与雾的区别在于发生霾时相对湿度不，而雾中的相对湿度是饱和的。一般相对湿度小于80%时的气混浊视野模糊导致的能见度恶化是霾造成的，相对湿度于90%时的气混浊视野模糊导致的能见度恶化是雾造成的，相对湿度介于80-90%之间时的气混浊视野模糊导致的能见度恶化是雾和霾的混合物共同造成的，但其主要成分是霾。

造成近期雾霾天气偏多、偏重的原因主要有以下三方面：

(一)自然环境的原因。一方面，影响我国的冷空气活动较常年偏弱，风速小，风力弱，气层比较稳定，部地区稳定类天气出现频率明显偏多，尤其是华北地区高达.5%，出现为近10年最高，频繁出现的稳定天气造成污染物在近地面层积聚，从而导致雾霾天气多发;另一方面，因我国冬季气溶胶背景浓度高，地区近地面空气相对湿度比较，在冷空气较弱和水汽条件较好的尺度气环流形势下，近地面低空为静风或微风，受范围静稳天气的原因，沙尘的叠加，偏南气流，湿度，水汽使干细的粒子迅速膨胀，也催生了雾霾形成。

(二)环境污染的原因。pm2.5是形成雾霾天气的主要原凶，使用柴油的型车是排放pm2.5的“重犯”，包括公交、各单位的班车，以及型运输卡车等。使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物，比如氮氧化物等，但碰上雾天，也很容易转化为颗粒污染物，加重雾霾，进一步催化雾霾天气的形成，加剧雾霾发展。雾霾形成的另一个原凶，是冬季燃煤产生的二氧化硫及有机物、工业生产排放的废气、量汽修喷漆、建材生产窑炉燃烧排放的废气、建筑工地和道路交通产生的扬尘，这些悬浮污染物在静稳空气中产生化学应，转变成的粒子，也促进了雾霾天气的形成。

(三)地理环境的原因。现在城市里楼越建越高，阻挡和摩擦作用使风流经城区时明显减弱，促使静风现象增多，导致在垂直方向上出现高空的气温比低空气温更高的逆温现象，逆温层好比一个锅盖覆盖在城市上空，使得气层低空的空气垂直运动受到限制，空气在水平和垂直方向流动性均非常小，气扩散条件非常差，受近地面静稳天气控制，扬尘基源和运动差过程中形成空气中的悬浮微粒，难以向高空飘散而被阻滞在低空和近地面，受其控制，城市无论规模小，其局地交通、生活、生产所需的能源消耗的污染物排放均在低空不断积累，最终集聚在一定空间范围内，与水分子结核集聚成霾。与此同时，由于雾霾天气的湿度较高，水汽较，雾滴提供了吸附和应场所加速应性气态污染物向液态颗粒物成分的转化，同时颗粒物也容易作为凝结核加速雾霾的生成，两者相互作用，迅速形成污染。

(四)追求经济发展的原因。在发展就是硬道理的思想指导下，我国以经济建设为中心，长期把国内生产总值(gdp)作为衡量一切的标准。追求gdp本身没有错，错在盲目上。西方国家用了几百年才能完成的事，我们非要几十年就完成，殊不知我们同时也是在用几十年的时间制造了几百年的污染。另外对于引进外资各国都有规定，而像我国这样来者不拒，多多益善的没有第二家，其结果是中国变成了世界工厂，给全世界的知名企业打工，然后把利润送给人家，把污染留给自己，既浪费了宝贵的资源又污染了生存的环境。同时，为扩内需，没有考虑我国人口众多的国情，道路承载的能力，力发展汽车产业，鼓励国人购置，忽略这么多汽车尾气对气污染的后果，据专家介绍汽车尾气排放已占到pm2.5的20%25%。国人为图方便，企业为了赚钱，国家为了gdp，当然污染的后果不仅催生了雾霾的产生，还导致了环境的恶化。

(一)危害人体健康。雾霾的组成成分非常复杂，包括数百种气颗粒物。其中危害人类健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子，它能直接进入并粘附在人体上下呼吸道和肺叶中，引起鼻炎、支气管炎等病症，长期处于这种环境还会诱发肺癌。除了诱发癌症，雾霾天还是心脏杀手。有研究表明，空气中污染物加重时，心血管病人的死亡率会增高。阴霾天中的颗粒污染物不仅会引发心肌梗死，还会造成心肌缺血或损伤。老慢支、肺气肿、哮喘、支气管炎、鼻炎、上下呼吸道感染等常见的呼吸道系统疾病，也可能被雾霾天急性触发。霾在吸入人的呼吸道后对人体有害，长期吸入严重者会导致死亡。霾对新生儿健康的影响更，最近一项型的国际研究证实，接触过某些较高空气污染物的孕妇，更容易产下体重不足的婴儿，而出生时低体重的婴儿很容易增加儿童死亡率和疾病的风险，并且与婴儿未来一生的发育及健康都有很关系。无庸讳言，气污染状况正严重地影响人类的身体健康。

(二)影响交通畅通。雾霾天气对交通最为显著的影响是车速的降低，班机延误、火车晚点，为出行人群带来出行时间和行程延误的增加。特别是在交通流量较的道路，公路设施实际通行能力的下降可能会导致较为严重的交通拥堵，且这种拥堵在部分路网发达、交通出行强度的地区，会造成区域路网的运行阻塞、甚至瘫痪。根据交通运输部的有关统计，我国每年地方上报的公路阻断事件中，约有四分之一到三分之一是由雾天气所致。雾天气也是道路交通事故的主要诱因之一。根据部道路交通事故统计报告，我国每年约有10%左右的交通事故直接与雨雪雾等恶劣天气有关。高速公路由于技术等级高、设施完善、控制出入等特点，车辆行驶速度高，因此，雾诱发的高速公路交通事故往往是灾难性的，造成重人员伤亡。据统计，雾已成为导致高速公路连环相撞交通事故的第一杀手，这方面的案例不在少数。这也是当前高速公路一旦出现雾，必须采取限速等交通管制措施，甚至是封闭道路的原因。

**雾霾的调查报告一份篇五**

伴随着马年春节的来临，宝鸡多次出现的雾霾天气，不仅对海陆空各类交通运输造成影响，使很多人不能如期回家过年，更对人们的身体健康造成危害，医院里增加了很多病人。那么，到底是什么原因造成的空气污染？怎样去治理这种污染呢？为此，我进行了调查。

雾霾天气是一种空气质量严重恶化的产物，是空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等颗粒大量积聚，特别是pm2.5含量剧增，在很大空间内造成能见度模糊的一种天气现象。“pm2.5”是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。pm2.5粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

目前，全国中东部地区陷入严重的雾霾和污染天中，中央气象台将大雾蓝色预警升级至黄色预警，从东北到西北，从华北到中部导致黄淮、江南地区，都出现了大范围的重度和严重污染。

了解人们对于雾霾天气的态度，对于雾霾天气的认识，探究雾霾天气所带来的警示与实际性问题。并对于现在的雾霾天气尽自己最大的努力去改善眼前的雾霾天气，为我们人类自己创造一个这样的美好环境，为保护地球的生态环境做出自己的贡献。

调查主题：雾霾天气

调查对象:普通民众

调查时间：20xx年2月8日

调查方式：实地拍照，上网查阅。

成因：

据气象专家介绍，春节期间雾霾天气的形成主要原因是，近地面空气相对湿度比较大；没有明显冷空气活动，大气层比较稳定；天空晴朗少云，有利于夜间的辐射降温，使得近地面原本湿度比较高的空气饱和凝结形成雾。加上春节期间机动车使用频繁、燃放烟花爆竹等污染颗粒物排放增加，容易作为凝结核加速雾霾的生成，两者相互作用，迅速形成雾霾天气。

危害：

1.对人体的危害：由于雾霾中混有大量有毒有害的小颗粒，人在呼吸的时候就随着空气进入呼吸道和肺部，轻者会引进气管炎、肺炎等疾病，重者会导致更加严重的疾病。

2.对生产生活的危

害：雾霾天气能见度低，给航空、铁路、海运、公路等各类交通运输行业造成影响，容易导致交通安全事故，扰乱了正常的生产生活秩序。同时，对建筑物、车辆等固体物具有腐蚀性。

防治：据资料显示，到目前为止，靠人为的力量还是无法控制雾的产生，这是自然现象。只有想办法控制各种小颗粒的产生，就会只有雾而没有霾了。因此，防治的重点应放在控制颗粒物排放上。首先是工业排放，需要将重工业企业合理规划，做到节能减排、清洁排放。其次，城市交通规划及发展公共交通也是减少城市人为污染物排放的重要措施。最后，政府及媒体应加强环保知识宣传，提高民众对空气污染事件的关注。

那么，作为我们个人应该做到：不开车或少开车；尽量乘坐公共交通工具；不抽烟或尽量少抽烟；学习雾霾防护知识并向身边人宣传；从自身做起，注意节能环保。

各地雾霾天气的出现，本质上是环境自净能力达到临界点的提醒。对于城市的居民而言，它既是对现代社会触碰自然底线的警告，也是对人类侵犯大自然的警告。当然，还是对城市居民肩负保护环境的责任，维护地球生态自觉性的考验。面对雾霾天气，人们需要的是共同减少污染的一种决心与信念，也需要实际生活中的改变。

伴随着羊年春节的来临，多次出现的雾霾天气，不仅对海陆空各类交通运输造成影响，使很多人不能如期回家过年，更对人们的身体健康造成危害，医院里增加了很多病人。

到底是什么原因造成的空气污染?怎样去治理这种污染呢?

为此，我通过上网查资料、询问家长等方法，对此进行了调查。

雾霾天气是一种空气质量严重恶化的产物，是空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等颗粒大量积聚，特别是pm2.5含量剧增，在很大空间内造成能见度模糊的一种天气现象。“pm2.5”是指大气中直径小于或等于2.微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。pm2.5粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

在全国中东部地区陷入严重的雾霾和污染天中，中央气象台将大雾蓝色预警升级至黄色预警，从东北到西北，从华北到中部导致黄淮、江南地区，都出现了大范围的重度和严重污染。济宁和邹城市也先后发布大雾天气橙色预警。泰安市也成为全国空气污染最严重的城市之一。

据气象专家介绍，春节期间雾霾天气的形成主要原因是，近地面空气相对湿度比较大;没有明显冷空气活动，大气层比较稳定;天空晴朗少云，有利于夜间的辐射降温，使得近地面原本湿度比较高的空气饱和凝结形成雾。加上春节期间机动车使用频繁、燃放烟花爆竹等污染颗粒物排放增加，容易作为凝结核加速雾霾的生成，两者相互作用，迅速形成雾霾天气。

1.对人体的危害：由于雾霾中混有大量有毒有害的小颗粒，人在呼吸的时候就随着空气进入呼吸道和肺部，轻者会引进气管炎、肺炎等疾病，重者会导致更加严重的疾病。轻者会引进气管炎、肺炎等疾病，重者会导致更加严重的疾病。

2.对生产生活的危害：雾霾天气能见度低，给航空、铁路、海运、公路等各类交通运输行业造成影响，容易导致交通安全事故，扰乱了正常的生产生活秩序。同时，对建筑物、车辆等固体物具有腐蚀性。

我觉得，防治的重点应放在控制颗粒物排放上：首先是工业排放，需要将重工业企业理规划，做到节能减排、清洁排放。其次，城市交通规划及发展公共交通也是减少城市人为污染物排放的重要措施。最后，政府及媒体应加强环保知识宣传，提高民众对空气污染事件的关注。那么，作为我们个人怎么做呢?应该做到：不开车或少开车;尽量乘坐公共交通工具;不抽烟或尽量少抽烟;学习雾霾防护知识并向身边人宣传;从自身做起，注意节能环保。

**雾霾的调查报告一份篇六**

20xx.2.17

伴随着马年春节的来临，多次出现的雾霾天气，不仅对海陆空各类交通运输造成影响，使很多人不能如期回家过年，更对人们的身体健康造成危害，医院里增加了很多病人。

到底是什么原因造成的空气污染?怎样去治理这种污染呢?

为此，我通过上网查资料、询问家长等方法，对此进行了调查。

1、雾霾天气是一种空气质量严重恶化的产物，是空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等颗粒大量积聚，特别是pm2.5含量剧增，在很大空间内造成能见度模糊的一种天气现象。“pm2.5”是指大气中直径小于或等于2.微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。pm2.5粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

xx2年1月9日以来，全国中东部地区陷入严重的雾霾和污染天中，中央气象台将大雾蓝色预警升级至黄色预警，从东北到西北，从华北到中部导致黄淮、江南地区，都出现了大范围的重度和严重污染。济宁和邹城市也先后发布大雾天气橙色预警。而济宁市成为全国空气污染最严重的城市之一。

2、形成原因：

据气象专家介绍，春节期间雾霾天气的形成主要原因是，近地面空气相对湿度比较大;没有明显冷空气活动，大气层比较稳定;天空晴朗少云，有利于夜间的辐射降温，使得近地面原本湿度比较高的空气饱和凝结形成雾。加上春节期间机动车使用频繁、燃放烟花爆竹等污染颗粒物排放增加，容易作为凝结核加速雾霾的生成，两者相互作用，迅速形成雾霾天气。

3、雾霾天气的危害(调查结果)

1.对人体的危害：由于雾霾中混有大量有毒有害的小颗粒，人在呼吸的时候就随着空气进入呼吸道和肺部，轻者会引进气管炎、肺炎等疾病，重者会导致更加严重的疾病。轻者会引进气管炎、肺炎等疾病，重者会导致更加严重的疾病。

2.对生产生活的危害：雾霾天气能见度低，给航空、铁路、海运、公路等各类交通运输行业造成影响，容易导致交通安全事故，扰乱了正常的生产生活秩序。同时，对建筑物、车辆等固体物具有腐蚀性。

我觉得，防治的重点应放在控制颗粒物排放上：首先是工业排放，需要将重工业企业理规划，做到节能减排、清洁排放。其次，城市交通规划及发展公共交通也是减少城市人为污染物排放的重要措施。最后，政府及媒体应加强环保知识宣传，提高民众对空气污染事件的关注。那么，作为我们个人怎么做呢?应该做到：不开车或少开车;尽量乘坐公共交通工具;不抽烟或尽量少抽烟;学习雾霾防护知识并向身边人宣传;从自身做起，注意节能环保。

**雾霾的调查报告一份篇七**

新学期开始，但是还是依旧的雾霾不断，给市民的生活和出行造成了很大影响，同时也对人们的身体健康造成了极大伤害。那么，到底是什么原因造成的空气污染呢?又怎样去治理这种污染呢?群众又有什么反应呢?为此，我们学院在团委书记的带领下对市区以及周边的农村进行了关于雾霾的问卷调查。

在年月日上午，我们一行13名调查员骑车来到北部村。调查人员两人一组随机对不同年龄阶段的村民进行问卷调查(主要以谈话的方式了解情况)，并笔记记录。

当天下午，我们又分成两组，分别乘公交车来到和社区再次进行问卷调查，并加以记录。

我们对记录结果进行了整理，可以看出，大多数人还是比较了解和关心的雾霾天气的，但是他们也就仅仅是停留在知道的层面，并未采取什么防护措施，原因是大部分人认为危害不大和带口罩不方便。这充分说明他们并不真正了解雾霾给身体健康带来的危害。(建议：应该对他们进行一些雾霾危害的宣传。)另外，对于雾霾的成因大家也有各自的看法，但是人们还是比较同意鞭炮、尾气并不是造成雾霾的主要原因，主要还是制药厂、发电厂等工厂造成的。在出行这方面呢，更多人还是愿意选择戴口罩步行或坐公交车，一来是比较环保，二来也是比较省钱的。同时，在出现雾霾天气时，大多数人在没有特别重大的事情时还是选择了在家休息，我个人觉得还是比较正确的选择。

调查还显示，农村焚烧秸秆的现象几乎没有了，都采用了秸秆还田的方法，省事还环保。并且我们还了解到农村冬季有的农家是才用电暖气的方式供暖，这又减少了污染物的排放。在由博物馆采访的情况分析，大多数市民都认为汽车的排放、烟花爆竹等都不是造成雾霾的主要原因，他们认为主要还是工厂污染严重。与此同时大家还给了一些建议，认为政府应该加大干预力度，例如限号，减少汽车尾气排放的污染物，加强对企业的管理，减少污染物的排放等等。但是我们也必须认识到这些并不是任何一个人或者任何一个企业单独就可以完成的，这需要我们全体公民的共同努力。提高环保意识，从点点滴滴做起!

1.大气空气气压低，空气不流动是主要因素。由于空气的不流动，使空气中的微小颗粒聚集，漂浮在空气中。

2.地面灰尘大，空气湿度低，地面的人和车流使灰尘搅动起来。

3.燃放烟花爆竹等污染颗粒物排放增加。

4.工厂制造出的二次污染。

5.冬季取暖排放的污染物。

6.焚烧秸秆。

7.汽车尾气是主要的污染物，近年来城市的汽车越来越多，排放的.汽车尾气也是雾霾的一个因素。

1.对呼吸系统的影响：霾的组成成分非常复杂，包括数百种大气化学颗粒物质。其中有害健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子，如矿物颗粒物、海盐、硫酸盐、硝酸盐、有机气溶胶粒子、燃料和汽车废气等，它能直接进入并粘附在人体呼吸道和肺泡中。尤其是亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可使病情急性发作或急性加重。如果长期处于这种环境还会诱发肺癌。

2.对心血管系统的影响：雾霾天气空气中污染物多，气压低，容易诱发心血管疾病的急性发作。比如雾大的时候，水汽含量非常的高，如果人们在户外活动和运动的话，人体的汗就不容易排出，造成人们胸闷、血压升高。

3.影响交通安全。出现雾霾天气时，视野能见度低，空气质量差，容易引起交通阻塞，发生交通事故。4.由于雾天日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素d生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长缓慢。

5.影响心理健康。阴沉的雾霾天气由于光线较弱及导致的低气压，容易让人产生精神懒散、情绪低落及悲观情绪，遇到不顺心的事情甚至容易失控。

1.尽量少出门：由于雾霾天气中存在着大小颗粒物，严重危害身体健康，颗粒物进入身体后会粘附在呼吸道，造成支气管炎，咽炎。尤其是抵抗力相对比较弱的老年人和患有呼吸道疾病的人群更应该减少出行，或户外运动时应戴口罩防护身体。

2.晨练应限制：有很多人比较习惯晨练，其实这对于人体来讲，时间并不是很正确，由于早晨处于空气交换环境，空气质量很差，尤其是雾霾天气，呼吸道容易受到刺激，在锻炼时容易诱发呼吸道和心脑血管疾病。

3.做好个人卫生，出门后进入室内要洗脸，漱口，换掉外出时穿的衣服，去掉污染的残留

4.饮食方面有讲究：

a多喝水，加快身体的新陈代谢

b饮食上我们应该尽量避免辛辣刺激食物的摄入，对于冬季爱吃火锅的人群应尽量较少。

c多吃含有维生素和钙类丰富的食物，如鱼类，黑鱼汤是不错的选择。

d饮食清淡，多吃新鲜蔬菜水果，银耳，梨，柿子，百合，萝卜，荸荠等润肺食品。

**雾霾的调查报告一份篇八**

实践内容：调查绍兴雾霾天气日益严重的原因、现状、危害及政府的解决措施。

实践方式：关注新闻媒体、走访有关部门、向有经验的前辈询问.了解、自己观察登记。

雾：在水气充足、微风及大气层稳定的情况下，如果接近地面的空气冷却至某程度时，空气中的水气便会凝结成细微的水滴悬浮于空中，使地面水平的能见度下降，这种天气现象称为雾。霾：指原因不明的因大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。雾霾：雾霾是雾和霾的组合词。因为空气质量的恶化，阴霾天气现象出现增多，危害加重。中国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报。统称为“雾霾天气”。pm2.5:pm2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。虽然pm2.5只是地球大气成分中含量很少的组分，但它对空气质量和能见度等有重要的影响。pm2.5粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

1.雾霾天气极易使哮喘复发。包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽闷气、呼吸不畅等哮喘症状。人们每次呼吸，往肺部深处吸入大约50万个微粒，可是在受到污染的空气中，吸入的微粒比这多100倍。

2.雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，雾天最好不出门，更不宜晨练，否则可能诱发病情，甚至心脏病发作，引起生命危险。专家指出，之所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”，是因为起雾时气压低，空气中的含氧量有所下降，人们很容易感到胸闷，早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激，很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时，雾中的一些病原体会导致头痛，甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。因此，患有心血管疾病的人，尤其是年老体弱者，不宜在雾天出门，更不宜在雾天晨练，以免发生危险。

3.事实上，雾霾天气持续，空气质量下降并不是今年的新现象。近几年，每到秋冬特别是入冬以后，国内中东部地区不时会遭遇类似的情况，当中虽有一定的气象因素，但最主要还是粗放式无序发展带来的恶果。应该看到，雾霾并非一般空气污染，它可能对公众生活和健康造成极大威胁，1952年伦敦大雾中，据官方统计就有逾4000人丧生，有环保专家分析，灰霾很可能取代吸烟成为肺癌头号致病“杀手”。

4.霾天对人体心脑血管疾病的影响也很严重，会阻碍正常的血液循环，导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血，可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等，使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。另外，浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高。再一方面雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。所以心脑血病患者一定要按时服药小心应对。专家指出，持续大雾天对人的心理和身体都有影响，从心理上说，大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受，会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

**雾霾的调查报告一份篇九**

雾霾这一环境问题一直是大家关注的焦点，“穹顶之下”的演讲更是发人深省。据可靠数据，宁波市去年的雾霾天数占了全年的近三分之一，也就是每三天里就有一天是雾霾天。这次暑期社会实践就有一个小组对雾霾问题做了调查报告，我们一起来看看他们的调查经过吧!

7月12日

今天是台风“灿鸿”过去的第一天，也是我们暑期社会实践进行的第一天，天气不错，我们乘着公交车去了宁波大学，开始了我们暑期社会调查的第一站：宁波大学。

之后，我们便进入校内进行实地的采访与分发问卷，首先，我们碰到一个女生，我们向她分发了问卷，同时问了她询问了关于雾霾的一些问题，得到她的回答之后，我们负责记录的同学如实记录下她的回答。之后我们在整个校园内逛，不断发放问卷，重复同样的过程，同时进行数据的统计和照片的采集，虽然中途被拒绝了好几次，也算是历经波折，但经过一上午的忙碌，我们获得了大量的素材与数据。

7月14日

今天我们暑期社会实践小组在浙江纺织技术学院进行了大学生相关雾霾的问卷调查。

我们了解到普遍大学生对于雾霾问题有着一定了解。他们对于宁波当地的空气，特别是江北区的环境有一点不满意。由于江北区在修地铁，学校附近往往空气不好，影响了学生们的休息与外出。

我们还采访了部分学生对于遇到雾霾情况需要外出有什么办法。我们的学生在面临这种情况下，往往会选择戴上口罩，或者尽量不外出。在这次的调查中我们发现雾霾情况对学生的出行产生了比较严重的影响，我们也希望宁波的空气能在我们的保护下能越来越好。

7月15日

今天是我们暑期社会实践的第三天，我们选择我们自己学校进行调查。

下午一点，我们开始了我们的调查，天气比较闷热，但是大家干劲十足。我们先去了教学楼分发问卷，由于考试基本结束，所以教学楼里的人并不多。我们分成了两组，对教三教四的每一个教室的每一个学生进行了调查。我们分发了问卷，分发问卷的时候，就感觉到宁工的学子都很愿意帮助人，没有人拒绝填写问卷。在他们填写问卷的同时，我们也问了关于雾霾的几个问题 。教室的问卷调查做的很顺利。

**雾霾的调查报告一份篇十**

雾霾，是雾和霾的组合词。雾霾常见于城市。中国不少地区将雾并入霾

一起作为灾害性天气现象进行预警预报，统称为“雾霾天气”。

雾霾是特定气候条件与人类活动相互作用的结果。高密度人口的经济及社会活动必然会排放大量细颗粒物(pm 2.5)，一旦排放超过大气循环能力和承载度，细颗粒物浓度将持续积聚，此时如果受静稳天气等影响，极易出现大范围的雾霾。

2024年，“雾霾”成为年度关键词。这一年的1月，4次雾霾过程笼罩30个省(区、市)，在北京，仅有5天不是雾霾天。有报告显示，中国最大的 500个城市中，只有不到1%的城市达到世界卫生组织推荐的空气质量标准，与此同时，世界上污染最严重的10个城市有7个在中国。

2024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2024年自然灾情进行通报。

2024年2月，主席在北京考察时指出：应对雾霾污染、改善空气质量的首要任务是控制pm2.5，要从压减燃煤、严格控车、调整产业、强化管理、联防联控、依法治理等方面采取重大举措，聚焦重点领域，严格指标考核，加强环境执法监管，认真进行责任追究。

针对愈发严重的雾霾天气状况，我进行了一次问卷调查。调查了解周边居民对雾霾天气的了解状况。

调查的问卷及数据如下：

1、您对本次雾霾天气是否关心?

a.关心 79% b.不关心6% c.没想过15%

2、你是否知道雾霾对人体的危害?

a.非常清楚15% b.有所了解67% c.不太清楚18%

3、pm2.5的标准中文名是?

a..悬空细尘 14% b.微尘 21%

c.超细悬空尘颗粒 65%

4、您是否对本次雾霾天气采取了防御措施?

a.未采取55% b.已采取21% c.打算采取24%

5、雾霾天气对您有何影响?

a.出行 22% b.健康32% c.心情46%

6、在雾霾的天气下，您会选择什么交通工具出行?

a.步行48% b.自行车4% c.私家车5% d.公交车41%

7、您认为造成雾霾天气严重的原因是什么?

a.人为造成 76% b.大气气压不稳 4% c.氮化合物增多20%

8、对于近年雾霾天气的频繁出现您有什么态度或看法?

a. 应分日限制尾气排量63% b. 应减少燃放烟花21% c.与我无关16%

根据调查结果可知，大多数人还是关心并基本了解最近的雾霾天气的，但真正采取防护措施的人却很少。

大多数人认为雾霾天气对自己影响最大的是心情，健康其次。而出行时，更多人还是愿意选择步行或公交车，相对于私家车来说，确是环保太多了。同样，在出现雾霾天气时，也还是有人会选择大门不出，二门不迈的，只不过是少数。

对于造成雾霾天气的原因，大家看法不一，但大多数人认为是人为因素造成的，正如前一段时间存在大量的焚烧秸秆现象一样。许多人认为应该加大政府的干预力度，例如分日限制尾气排量等。而减少雾霾的产生，确实需要减少汽车尾气排放的污染物、工业企业排放的污染物、家庭生活排放的污染物等。而做到这些却不是任何一个人或者任何一个企业单独可以做到的，这是一个国家共同的责任，需要全体公民的共同努力。

雾霾，顾名思义是雾和霾。但是雾是雾，霾是霾，雾和霾的区别很大。 雾——雾是由大量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成的气溶胶系统。 霾——霾，也称灰霾(烟雾) 空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等粒子也能使大气混浊。

二氧化硫、氮氧化物以及可吸入颗粒物这三项是雾霾主要组成，前两者为气态污染物，最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首。它们与雾气结合在一起，让天空瞬间变得灰蒙蒙的。颗粒物的英文缩写为pm，北京监测的是pm10，也就是空气动力学当量直径小于等于10微米的污染物颗粒。

1. 大气空气气压低，空气不流动时主要因素。由于空气的不流动，使空气中的微小颗粒聚集，漂浮在空气中。

2. 地面灰尘大，空气湿度低，地面的人和车流使灰尘搅动起来。

3. 汽车尾气是主要的污染物排放，近年来城市的汽车越来越多，排放的汽车尾气是雾霾的一个因素。

4. 工厂制造出的二次污染。

5. 冬季取暖排放的co2等污染物

雾霾天气易诱发心血管疾病，雾霾天气时气压低，湿度大，人体无法排汗，诱发心脏病的几率会越来越高。

诱发呼吸道疾病，雾霾中含有大量的颗粒物，这些包括重金属等有害物质的颗粒物一旦进入呼吸道并粘着在肺泡上，轻则会造成鼻炎等鼻腔疾病外，重则会造成肺部硬化，甚至还有可能造成肺癌。

雾霾天气时光照严重不足，接近底层的紫外线明显减弱，使得空气中细菌很难被杀死，从而传染病的概率大大增加。

雾霾天气时，由于空气质量差，能见度低，容易出现车辆追尾相撞，影响正常交通秩序，对大家出行造成不便，在日常行车行走时更应该多观察路况，以免发生危险。

在此种极端天气中，市民应怎么做才能减少对身体危害?吃什么才能提高免疫力?针对市民关心的问题，相关专家逐一进行了解答。

一、避免雾天锻炼。可以改在太阳出来后再晨练。也可以改为室内锻炼。

二、尽量减少外出。如果不得不出门时，最好戴上口罩。

三、患者坚持服药。呼吸病患者和心脑血管病患者在雾天更要坚持按时服药

四、别把窗子关得太严。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。

五、尽量远离马路。上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段，污染物浓度最高。

六、补钙、补维d，多吃豆腐、雪梨等

青少年身体发育不完全，灰霾天气灰尘、颗粒会通过孩子们的呼吸道直接侵害其健康，容易引起呼吸道疾病如感冒、咳嗽、鼻炎、支气管炎、哮喘等发生。对儿童的防护从以下几个方面进行。

首先，通过学校的宣传和知识普及让儿童对雾霾天气以及对健康的影响有直接关系和感官认识。

其次，提高家长自身对孩子的方法意识。

再次，减少室外活动，将户外活动改为室内活动，从而减少灰霾对儿童的影响。 此外，在平时的生活中，毛绒玩具表面的灰尘、细菌较多，尽量少给孩子玩或常清洗，让孩子的活动远离污染严重的交通干道，临街住的，避免在交通高峰期开窗通风。

城市风光

汽车如此多娇 千里朦胧

引无数男女竞相开 万里霾飘

惜贪图安逸 望城市内外

自排毒气 浓雾茫茫

男女老少 举国上下

共同吸毒 阴霾滔滔

孰能幸免 车舞长龙

欲消灭霾 尾气绵延

拯救生命之空气 欲把毒气遍满天

弃开车

颗粒物

从你我做起 生命危矣

刻不容缓各地雾霾天气的出现，本质上是环境自净能力达到临界点的提醒。对于城市的居民而言，它既是对现代社会触碰自然底线的警告，也是对人类侵犯大自然的警告。当然，还是对城市居民肩负保护环境的责任，维护地球生态自觉性的考验。面对雾霾天气，人们需要的是共同减少污染的一种决心与信念，也需要实际生活中的改变治理雾霾，根治大气污染，让城市充满清新的空气，才能让百姓更加健康幸福地生活。建设生态文明，呵护生态环境，建设美丽家园，已刻不容缓。虽然防治大气污染是一个复杂的综合课题，虽然我们面对的是一场艰苦卓绝的战役，但有政府有效应对，企业积极参与，社会各界共同担当，一个清新秀美的生态文明城市，也将离我们不远.

以上 雾霾天气的调查报告 就为您介绍到这里，希望它对您有帮助。

**雾霾的调查报告一份篇十一**

在我国经济飞速发展的今天,环境却日益化，严重影响人们的健康、生活和出行，必须要生活中的人们去保护。

健康关系到我们每个人的未来，我们每个人必须高度重视。

20xx年4月

四川成都

营销二班刘静茹

调查中国雾霾天气日益严重的原因、现状、危害及的解决措施。

关注新闻媒体、走访有关部门、向有经验的前辈询问.了解、自己观察登记

一、什么是”雾霾”

1、雾：在水气充足、微风及大气层稳定的情况下，如果接近地面的空气冷却至某程度时，空气中的水气便会凝结成细微的水滴悬浮于空中，使地面水平的能见度下降，这种天气现象称为雾。

霾：指原因不明的因大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。

雾霾：雾霾是雾和霾的组合词。因为空气质量的恶化，阴霾天气现象出现增多，危害加重。中国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报。统称为“雾霾天气”。

pm2.5:pm2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。虽然pm2.5只是地球大气成分中含量很少的组分，但它对空气质量和能见度等有重要的影响。pm2.5粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

二、雾霾的危害

1、雾霾天气极易使哮喘复发。包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽等，多与近期气温下降、雾霾天气有关。雾霾天气时，空气中漂浮着粉尘、烟尘，尘螨也可能悬浮在雾气中，支气管哮喘患者吸入这些过敏原，就会呼吸道，出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状。人们每次呼吸，往肺部深处吸入大约50万个微粒，可是在受到污染的空气中，吸入的微粒比这多100倍。

2、雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，雾天最好不出门，更不宜晨练，否则可能诱发病情，甚至心脏病发作，引起生命危险。专家指出，之所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”，是因为起雾时气压低，空气中的含氧量有所下降，人们很容易感到胸闷，早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷，很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时，雾中的一些病原体会导致头痛，甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。因此，患有心血管疾病的人，尤其是年老体弱者，不宜在雾天出门，更不宜在雾天晨练，以免发生危险。

3、事实上，雾霾天气持续，空气质量下降并不是今年的新现象。近几年，每到秋冬特别是入冬以后，国内中东部地区不时会遭遇类似的情况，当中虽有一定的气象因素，但最主要还是粗放式无序发展带来的恶果。应该看到，雾霾并非一般空气污染，它可能对公众生活和健康造成极大威胁，1952年伦敦大雾中，据官方统计就有逾4000人丧生，有环保专家，灰霾很可能取代吸烟成为肺癌头号致病“杀手”。

4、霾天对人体心脑血管疾病的影响也很严重，会阻碍正常的血液循环，导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血，可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等，使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。另外，浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高。再一方面雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。所以心脑血病患者一定要按时服药小心应对专家指出，持续大雾天对人的心理和身体都有影响，从心理上说，大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受，会或者加剧心理抑郁的状态。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

三、雾霾的影响

1、雾霾天气极易使哮喘复发。包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽等，多与近期气温下降、雾霾天气有关。雾霾天气时，空气中漂浮着粉尘、烟尘，尘螨也可能悬浮在雾气中，支气管哮喘患者吸入这些过敏原，就会呼吸道，出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状。人们每次呼吸，往肺部深处吸入大约50万个微粒，可是在受到污染的空气中，吸入的微粒比这多100倍。

作，引起生命危险。专家指出，之所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”，是因为起雾时气压低，空气中的含氧量有所下降，人们很容易感到胸闷，早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷，很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时，雾中的一些病原体会导致头痛，甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。因此，患有心血管疾病的人，尤其是年老体弱者，不宜在雾天出门，更不宜在雾天晨练，以免发生危险。

3、事实上，雾霾天气持续，空气质量下降并不是今年的新现象。近几年，每到秋冬特别是入冬以后，国内中东部地区不时会遭遇类似的情况，当中虽有一定的气象因素，但最主要还是粗放式无序发展带来的恶果。应该看到，雾霾并非一般空气污染，它可能对公众生活和健康造成极大威胁，1952年伦敦大雾中，据官方统计就有逾4000人丧生，有环保专家，灰霾很可能取代吸烟成为肺癌头号致病“杀手”。

4、霾天对人体心脑血管疾病的影响也很严重，会阻碍正常的血液循环，导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血，可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等，使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。另外，浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高。再一方面雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。所以心脑血病患者一定要按时服药小心应对专家指出，持续大雾天对人的心理和身体都有影响，从心理上说，大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受，会或者加剧心理抑郁的状态。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

四、中国的雾霾

电视台《新闻1+1》1月15日报道，我国中东部的大部分地区被雾霾笼罩。截至14日零时，在全国74个监测城市中，有33个城市的部分监测站点，检测数据都超过了300，这意味着这些城市的空气质量，已经达到了严重污染。雾霾天气导致道路管制、企业停工、机场关闭、港口停运，并使得市民的工作生活受到了很大影响。不仅如此，在多地的医院，患上呼吸道疾病的病人在大幅增加，部分中小学的体育课甚至改在了室内进行。这样的天气下，很多人希望空气净化器和品种繁多的口罩能带来一些帮助。

中新网1月13日电综合报道，连日来，中国中东部地区因雾霾天气造成重度空气污染的现象，引发了港台媒体和国外媒体的广泛关注。香港《》形容遭遇的浓密雾霾“令人窒息”，空气质量的污染程度达到了“危险”的水平。

近期，由于冷空气较弱，多地气温回升，雾霾天气大范围伺机而入，中国中东部大部地区受到影响，而大雾给这些地区造成了严重的空气污染。

中国环境监测总站的全国城市空气质量实时发布平台显示，12日，、河北、山东等多地空气质量达严重污染，pm2.5指数直逼最大值。截至13日零时，在74个监测城市中，有33个城市的空气质量达到了严重污染，城区pm2.5值甚至一度逼近1000。

气象台13日6时继续发布大雾黄色预警：预计今天早晨到上午，京津地区、河北中南部、河南东北部、江苏中北部、四川盆地、重庆西部、湖南中南部、贵州南部、云南东南部、广西中北部等地有能见度不足1000米的雾，部分地区能见度不足200米。

五、怎么预防雾霾带来的危害

防大雾疾病方法：

1、外出戴口罩

2、饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

3、雾霾天气少开窗

4、适量补充维生素d

这个季节雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素d生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素d。

对策一：少出门

减少出门是自我保护最有效的办法。根据国际顶级流行病学期刊《美国流行病学》20\_\_年发表的北大前沿交叉学科研究员环境与健康中心研究员黄薇等人在西安市所做的pm2.5相关的流行病学研究，在排除了年龄、性别、时间效应和气象因素等影响因素之后，当pm2.5浓度每增加103微克/立方米时，居民全部死因的超额死亡风险会增加2.29%，滞后时间在1-2天。心脑血管疾病增加的超额死亡风险更高，为3.08%。

如果一定要出门，不要骑自行车，避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段，避免吸入更多的化学成分。也最好不好开私家车，多乘坐公共交通工具，为减少pm2.5做贡献。

对策二：少抽烟

更是“雪上加霜”。因此抽烟者近几日不论是外出还是呆在室内，应当尽量少抽烟。

对策三：少开窗

专家表示在灰霾天气，尽量不要开窗。确实需要开窗透气的话，应尽量避开早晚雾霾高峰时段，可以将窗户打开一条缝通风，时间每次以半小时至一小时为宜。同时，家中以空调取暖的居民，要注意开窗透气，确保室内氧气充足。可以在自家阳台、露台、室内多种植绿植，绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物，因其叶片较大，吸附能力相对较强。还可以使用空气净化器，市面上80%的空气净化器都以净化空气中的细微颗粒物为主，对pm2.5有很好的吸附效果，但在使用时要注意勤换过滤芯。

对策四：选对口罩

普通口罩对于2.5微米的空气颗粒基本起不到什么作用，要阻挡pm2.5需要医用n95口罩，其对0.3微米的颗粒能抵挡95%，在pm2.5爆表的天气也能起到一定效果。

要购买正规合格、与自己脸型大小匹配的n95口罩，取下后要等到里面干燥后对折起来以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。佩戴的时间不宜过长，老年人和心血管疾病的人要避免佩戴，以免呼吸困难导致头昏。

对策五：做好个人卫生出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，去掉身上所附带的污染残留物，以防止pm2.5对人体的危害。洗脸时最好用温水，利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗，或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕，时要避免呛咳。除了面部清理外，身体的部分也要清洗。

对策六：清淡饮食少吃性食物，多吃新鲜蔬菜和水果，可以补充各种维生素和无机盐，还能够润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾。还可以多吃点豆腐、牛奶等食品。除此之外自制润喉茶也是不错的选择，可以解决嗓子干燥、咳嗽的问题，同时减少空气污染对肺部的危害。原料为：石斛、百合、麦冬各3克、大枣2枚，冰糖2粒。用法：加开水150毫升，泡服。一料可冲泡2-3次。

六结语

经过这个大学的第一次社会实践调查报告，我知道了环境对人体健康的重要，也了解了许多社会问题，在这个物质生活废话丰富的今天，我们更应该注重自己的健康，只有从源头治理了环境问题，才能根本解决雾霾对我们生活影响;在这次实践中，我也觉得我们应该要开始慢慢的深入社会、了解社会、社会问题，积极的让问题以后为我所用。

**雾霾的调查报告一份篇十二**

据报道，11月8日，沈阳遭遇6级严重雾霾污染，全市pm2.5均值一度达到1155（微克/立方米），超过爆表值（500）2倍多，目前沈阳已启动重污染天气一级响应。

长春遭遇严重雾霾，市民戴口罩上街。长春遭遇严重雾霾，市民戴口罩上街。

沈阳雾霾有多严重？pm2.5高达1400，网友调侃防卫星监测

进入供暖季一周后，辽宁大部遭遇严重雾霾侵扰，11月7日开始，辽宁省除丹东、朝阳、葫芦岛外，其余11个城市达到重度污染以上。其中，营口、鞍山、沈阳、盘锦、铁岭、辽阳6市达到严重污染（aqi超过300），首要污染物为pm2.5。

11月8日，曾有国家环境保护模范城市之称的沈阳更是遭遇6级严重雾霾污染，局部pm2.5的平均浓度超过1400（微克/立方米），呼吸科就诊率上升约20%。9日，沈阳中小学已经停止户外活动。

对此，网友纷纷调侃道：

@笑书神侠iu：长霾（长春雾霾）的醇厚，是如此真实，如此具体。黑土的甜腥与秸秆焚烧的碳香充分混合，再加上尾气的催化和低气压的衬托，使长霾口感甘冽适口，吸入后挂肺持久绵长，让品味者肺腑欲焚，欲罢不能。这是人类的辛劳与自然的馈赠共同作用的结晶，雾是帝都重，霾是家乡醇！雾以吸为贵。厚德载雾，自强不吸。海上升明月，吸霾共此时。

@爱橄榄rugby：沈阳雾霾天气也是醉了，都飞到沈阳上空了，雾霾太大降落不了，又飞回天津来，在天津困着了，这要等到啥时候啊。

@潮鸣汐：这浓度是为了防间谍卫星？

今天上午，各地网友都在看沈阳在雾霾中沦陷。然而，好景不长，北京上午的雾霾没有像昨天那样散去，而是越聚越浓，渐渐也在沦陷。

今天下午4时30分，北京市气象台发布大雾黄色预警信号：预计9日夜间至10日上午，北京将出现大雾，部分地区能见度将低于500米。

而就在一周前，11月3日，北京曾发布空气重污染蓝色预警，当时是一月3次拉响雾霾警报。

停止供暖可以解决雾霾？停止供暖不切实际，治霾重在治煤

我国的北方供暖举措可追溯到上世纪50年代，为提高居民的生活质量，我国在苏联援助下为城市居民安装集中供热系统，但当时能源短缺，便人为确定以中国南北分界线秦岭淮河一线为我国集中供暖的界限。此后每年11月15日北方开始集中供暖。

而供暖式雾霾，是特指北方由于大规模燃煤供暖，导致雾霾天气的情况。

其实供暖与雾霾并不具有直接的因果关系，问题出在燃料上。我国北方大部分地区利用的是燃煤集中供暖系统，这种季节性燃煤不仅会带来严重的空气污染，还有巨大的能源浪费问题。

据黑龙江环保部门xx年监测数据显示，以哈尔滨为例，每年工业和采暖期用煤量大约2840万吨。而煤在燃烧中会转化为大量的二氧化硫、一氧化碳等有害气体、细微颗粒，1吨燃料或原料会产生污染物515kg。pm2.5平均浓度将大幅增加，据统计，其平均浓度将高出全年20%左右。

再加之我国采暖主要在人口密集的城镇和工矿企业，北方冬季气候更加干燥寒冷，雨雪少，空气自净能力极差，加剧了雾霾的侵害。

11月8日时值农历立冬，吉林省长春市迎来今冬首次降雪，伴随而来的还有严重的空气污染。11月8日时值农历立冬，吉林省长春市迎来今冬首次降雪，伴随而来的还有严重的空气污染。

如何解决供暖与雾霾的矛盾？煤改气，使用清洁能源

今年10月30日，环保部就供暖季大气污范本染防治，紧急引发了《关于做好今冬明春大气污染防治工作的通知》，要求提前完成优质煤存储工作；优先使用超低排放机组发电，加强燃煤锅炉污染治理等。

天津市供暖部门推出了供热煤改燃计划，预计在xx年之前，更加环保的燃气锅炉代替燃煤供热锅炉。

石家庄新增供热区域中，80%是利用炼油厂工业余热、污水源热泵、天然气供热等新能源供热。

那么，国外有何先进的供热方式呢？是否可以借鉴？

芬兰：热电联产。利用发电厂发电过程中产生的余热将水加热，并通过密布在城市地下的供暖管道向用户供暖。

德国：主要为天然气供暖。目前，德国75%的新住宅使用天然气供暖。一般一户或几户使用一个天然气锅炉进行采暖，没有固定的供暖期。并采用分户计量模式。

韩国：一方面利用天然气和柴油为燃料的锅炉产生蒸汽或热水向住户定期供暖；另一方面利用发电厂的废热向特定区域供暖。

**雾霾的调查报告一份篇十三**

新学期开始，但是xx还是依旧的雾霾不断，给市民的生活和出行造成了很大影响，同时也对人们的身体健康造成了极大伤害。那么，到底是什么原因造成的空气污染呢又怎样去治理这种污染呢群众又有什么反应呢为此，我们学院在团委书记的带领下对xx市区以及周边的农村进行了关于雾霾的问卷调查。

在20xx年3月2日上午，我们一行13名调查员骑车来到xx北部柳辛庄村。调查人员两人一组随机对不同年龄阶段的村民进行问卷调查（主要以谈话的方式了解状况），并笔记记录。

当天下午，我们又分成两组，分别乘公交车来到省博物馆和社区再次进行问卷调查，并加以记录。

我们对记录结果进行了整理，能够看出，大多数xx人还是比较了解和关心xx的雾霾天气的，但是他们也就仅仅是停留在明白的层面，并未采取什么防护措施，原因是大部分人认为危害不大和带口罩不方便。这充分说明他们并不真正了解雾霾给身体健康带来的.危害。（推荐：就应对他们进行一些雾霾危害的宣传。）另外，对于雾霾的成因大家也有各自的看法，但是人们还是比较同意鞭炮、尾气并不是造成雾霾的主要原因，主要还是制药厂、发电厂等工厂造成的。在出行这方面呢，更多人还是愿意选取戴口罩步行或坐公交车，一来是比较环保，二来也是比较省钱的。同时，在出现雾霾天气时，大多数人在没有个性重大的事情时还是选取了在家休息，我个人觉得还是比较正确的选取。

调查还显示，农村焚烧秸秆的现象几乎没有了，都采用了秸秆还田的方法，省事还环保。并且我们还了解到农村冬季有的农家是才用电暖气的方式供暖，这又减少了污染物的排放。在由博物馆采访的状况分析，大多数市民都认为汽车的排放、烟花爆竹等都不是造成雾霾的主要原因，他们认为主要还是工厂污染严重。与此同时大家还给了一些推荐，认为政府就应加大干预力度，例如限号，减少汽车尾气排放的污染物，加强对企业的管理，减少污染物的排放等等。但是我们也务必认识到这些并不是任何一个人或者任何一个企业单独就能够完成的，这需要我们全体公民的共同努力。提高环保意识，从点点滴滴做起！！！

1、大气空气气压低，空气不流动是主要因素。由于空气的不流动，使空气中的微小颗粒聚集，漂浮在空气中。

2、地面灰尘大，空气湿度低，地面的人和车流使灰尘搅动起来。

3、汽车尾气是主要的污染物，近年来城市的汽车越来越多，排放的汽车尾气也是雾霾的一个因素。

4、工厂制造出的二次污染。

5、冬季取暖排放的污染物。

6、焚烧秸秆。

7、燃放烟花爆竹等污染颗粒物排放增加。

1、对呼吸系统的影响：霾的组成成分十分复杂，包括数百种大气颗粒物质。其中有害健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子，它能直接进入并粘附在人体呼吸道和肺泡中。尤其是亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可使病情急性发作或急性加重。

2、影响交通安全。出现雾霾天气时，视野能见度低，空气质量差，容易引起交通阻塞，发生交通事故。

3、雾霾天气还可导致近地层紫外线的减弱，使空气中的传染性病菌的活性增强，传染病增多。

4、由于雾天日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素d生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长缓慢。

5、影响心理健康。阴沉的雾霾天气由于光线较弱及导致的低气压，容易让人产生精神懒散、情绪低落及悲观情绪，遇到不顺心的事情甚至容易失控。

1、尽量少出门：由于雾霾天气中存在着大小颗粒物，严重危害身体健康，颗粒物进入身体后会粘附在呼吸道，造成支气管炎，咽炎。尤其是抵抗力相比较较弱的老年人和患有呼吸道疾病的人群更就应减少出行，或户外运动时应戴口罩防护身体。

2、晨练应限制：有很多人比较习惯晨练，其实这对于人体来讲，时间并不是很正确，由于早晨处于空气交换环境，空气质量很差，尤其是雾霾天气，呼吸道容易受到刺激，在锻炼时容易诱发呼吸道和心脑血管疾病。

3、做好个人卫生，出门后进入室内要洗脸，漱口，换掉外出时穿的衣服，去掉污染的残留。

4、饮食方面有讲究：

a、多喝水，加快身体的新陈代谢。

b、饮食上我们就应尽量避免辛辣刺激食物的摄入，对于冬季爱吃火锅的人群应尽量较少。

c、多吃内含维生素和钙类丰富的食物，如鱼类，黑鱼汤是不错的选取。

d、饮食清淡，多吃新鲜蔬菜水果，银耳，梨，柿子，百合，萝卜，荸荠等润肺食品。

xx的雾霾天气还会继续，我们仍然要在这种环境下学习生活，但这并不表示我们就应坐视不理，我们就应承担起大学生的职责，呼吁人们关注环境，保护环境，并从自身做起，点滴小事，体现环保。期望xx的天气能恢复蓝天白云！

**雾霾的调查报告一份篇十四**

雾和霾的区别十分大。空气中的`灰尘、硫酸、硝酸等颗粒物组成的气溶胶系统造成视觉障碍的叫霾。霾就是灰霾（烟霞）。当水汽凝结加剧、空气湿度增大时，霾就会转化为雾。霾与雾的区别在于发生霾时相对湿度不大，而雾中的相对湿度是饱和的（如有超多凝结核存在时，相对湿度不必须到达100%就可能出现饱和）。

雾霾天气是一种大气污染状态，雾霾是对大气中各种悬浮颗粒物含量超标的笼统表述，尤其是pm2.5（粒径小于2。5微米的颗粒物）被认为是造成雾霾天气的“元凶”。雾霾的源头多种多样，比如汽车尾气、工业排放、建筑扬尘、垃圾焚烧，甚至火山喷发等等，雾霾天气通常是多种污染源混合作用构成的。

（1）环境因素

雾和霾相同之处都是视程障碍物。但雾与霾的构成原因和条件却有很大的差别。雾是浮游在空中的超多微小水滴或冰晶，构成条件要具备较高的水汽饱和因素。出现雾时空气相对湿度常达100%或接近100%。雾有随着空气湿度的日变化而出现早晚较常见或加浓，白天相对减轻甚至不见的现象。出现雾时有效水平能见度小于1km。当有效水平能见度1—10km时称为轻雾。

‘雾’和‘霾’实际上是有区别的。雾是指大气中因悬浮的水汽凝结，能见度低于1公里时的天气现象；而灰霾的构成主要是空气中悬浮的超多微粒和气象条件共同作用的结果，其成因有三：

（一）、在水平方向静风现象增多。

城市里大楼越建越高，阻挡和摩擦作用使风流经城区时明显减弱。静风现象增多，不利于大气中悬浮微粒的扩散稀释，容易在城区和近郊区周边积累。

（二）、垂直方向上出现逆温。

逆温层好比一个锅盖覆盖在城市上空，这种高空的气温比低空气温更高的逆温现象，使得大气层低空的空气垂直运动受到限制，空气中悬浮微粒难以向高空飘散而被阻滞在低空和近地面。

（三）、空气中悬浮颗粒物的增加。

随着城市人口的增长和工业发展、机动车辆猛增，导致污染物排放和悬浮物超多增加，直接导致了能见度降低。

（1）机动车尾气

机动车的尾气是雾霾颗粒组成的最主要的成分，最新的数据显示，北京雾霾颗粒中机动车尾气占22.2%，燃煤占16.7%，扬尘占16.3%，工业占15.7%。但随着汽车技术进步以及油品质量的上升，环境管理者发现机动车尾气对雾霾天气构成并不起决定性作用，但作为一些汽车拥有量较大的城市，管理者依旧需要控制机动车排放标准，避免雾霾天气的构成。

（2）气候

二是我国冬季气溶胶背景浓度高，有利于催生雾霾构成；

三是雾霾天气会使近地层大气更加稳定，会加剧雾霾发展、加重大气污染。雾霾天气构成既受气象条件的影响，也与大气污染物排放增加有关，推荐进一步加大大气环境治理和保护力度，个性是要加强多部门会商联动，完善静稳天气条件下大气污染物应急减排方案，以防范和控制重污染天气的出现。

1、人体心脑血管疾病的危害

人体心脑血管疾病的影响也很严重，会阻碍正常的血液循环，导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血，可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等，使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。另外，浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高。再一方面雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。

2、长期雾霾天易诱发心理抑郁

专家指出，持续大雾天对人的心理和身体都有影响，从心理上说，大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受，会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

3、空气质量下降

事实上，雾霾天气持续，空气质量下降并不是今年的新现象。近几年，每到秋冬个性是入冬以后，国内中东部地区不时会遭遇类似的状况，当中虽有必须的气象因素，但最主要还是粗放式无序发展带来的恶果。

1、减少出门，外出戴口罩

减少出门是自我保护最有效的办法。如果必须要出门，不要骑自行车，避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段，避免吸入更多的化学成分。也最好不好开私家车，多乘坐公共交通工具，为减少pm2.5做贡献。

2、饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选取清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

3、雾霾天气少开窗

4、适量补充维生素d

这个季节雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素d生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素d。

5、停止晨练

人们晨练时，人体需要的氧气量增加，而雾中的有害物质会侵害呼吸道造成供氧不足，从而产生呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。乳白色的雾会给人一种洁净的感觉，其实雾中聚积着超多污染物，它可引发气道高反应，而雾中的可吸入颗粒、二氧化硫等污染物正是哮喘、慢性支气管炎的主要诱发因素。所以不推荐在大雾天气晨练，这样是十分伤身的。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn