

1. 雾霾天气及其成因：

- 雾霾天气是由大气中悬浮颗粒物含量超标引起的一种严重污染状态。
- 悬浮颗粒物直径小于 10 微米时对人体有害，尤其是直径小于 2.5 微米的颗粒物 (PM_{2.5})，被认为是造成雾霾天气的“元凶”。
- 这些颗粒物主要来源于工业生产废气、燃料燃烧和汽车尾气排放。

2. 雾霾对人体健康的危害：

- 损伤呼吸系统：雾霾天气可使慢性呼吸系统疾病的病情急性发作或急性加重，长期暴露还可能诱发肺癌。
- 损伤血管系统：雾霾中的颗粒污染物会阻碍正常血液循环，导致高血压、冠心病、脑溢血等，并可能诱发心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。
- 引发传染病：雾霾天气导致紫外线减弱，增强空气中传染性病菌的活性，增加传染病致病风险。
- 不利于儿童生长：雾霾天日照减少，影响儿童体内维生素 D 的生成，进而影响钙的吸收，严重时会导致佝偻病，儿童生长减慢。
- 影响心理健康：雾霾天光线阴暗、气压低，可能刺激或加剧心理抑郁状态。

3. 雾霾对交通和生活环境的影响：

- 影响交通安全：雾霾天能见度低，对地面通行和飞机起降构成安全隐患，可能导致交通事故的发生。
- 导致交通延误和取消：受雾霾天气影响，航班会延误甚至取消，高速公路会封闭，海上交通也会被迫停止。

4. 减少雾霾的方法：

- 多植树造林：树木可以吸收空气中的污染物。
- 减少燃放烟花爆竹：燃放烟花爆竹会产生大量颗粒物。
- 使用公共交通工具：减少汽车尾气排放。
- 拒绝使用劣质燃煤：劣质燃煤燃烧会产生大量污染物。
- 在家中种植绿色植物：绿色植物可以吸收空气中的甲醛、PM_{2.5} 等污染物。

- 监督企业排放：发现企业违法排放废气、废水、废渣、粉尘情况，及时向有关部门汇报。

5. 公众防护措施：

- 雾霾天气时，公众应尽量减少户外活动，儿童、老人及易感冒人群应做好保护措施。
- 开车的市民要注意小心行驶，遵守交通规则，确保安全。