# 夏季如何防蚊驱蚊

### 蚊子爱叮这几类人

出汗多的人。蚊子的嗅觉非常灵敏,最重要的是蚊子喜欢汗液的味道,特别是放置过一段时间的汗液,也就是说爱出汗,又不爱洗澡的人,容易被关注。

化妆人群。化妆品大多含有硬脂酸,而硬脂酸恰恰是蚊子的最爱。为了减少被蚊子叮咬,爱化妆的人士要多留心。

饮酒人群。饮酒后的体味改变和呼吸变化,会让人们更招蚊子,且饮酒会使身体防御蚊虫叮咬的能力下降。因此,爱喝酒的人容易被蚊子袭击。

### 蚊子叮咬危害知多少

蚊子是疟疾、登革热、乙型脑炎和淋巴丝虫病等多种传染病的传播媒介。以上海市为例,近20年来中华按蚊、白纹伊蚊、三带喙库蚊、淡色库蚊是上海市最常见蚊种。其中白纹伊蚊是登革热的重要传播媒介,淡色库蚊是斑氏丝虫病的主要传播媒介。

被蚊子叮咬后,身上的蚊子包个头大小与个人的免疫性系统机制强弱有密切关联,与蚊子毒性高低无关。

对于免疫系统强的人被叮咬后可以毫发无损,但大多数人会有身体反应,轻度表现为凸起蚊子包,并会有明显的瘙痒感,皮损表现为红斑、丘疹、风团等症状。

而对于免疫系统弱的人,尤其是敏感体质的人群,被吸食血液后,大量的组胺和细胞因子会被释放,随之而来出现水疱、斑块、瘀斑、肿痛等,由于症状反应强烈,则需要很长时间才能完全缓解。

### 科学防蚊驱蚊四招

降低家里湿度。每周一次,清空并擦洗、翻转、盖上或扔掉任何盛水的物品,例如花瓶或花盆碟,以去除蚊子卵和幼虫,厕所保持通风,不要让家中有太潮湿的环境。

穿着轻薄浅色衣物。室外活动尽量选择质地轻薄、浅色的长裤、长袖,避开草丛、树荫、仓库、水边、阴暗场所,同时避免穿深色服装,保持皮肤清洁无黏性,在野外时身体暴露的部分提前涂抹清凉油、风油精、蚊虫驱避剂等。蚊子靠二氧化碳以及汗腺分泌物来定位人体,及时清洁,勤洗澡保持卫生。

物理防蚊要做好。夏季要时刻密封好纱窗,夜晚睡觉时使用蚊帐,家中也可以备好电蚊拍除蚊。

合理使用驱蚊产品。在选择杀虫驱蚊产品时,应注意安全性和有效成分。不同人群宜使用的驱蚊产品也不同。

宝宝:2个月以上宝宝使用避蚊胺,浓度不超过30%。

成人:实验表明,相比伊默宁、香茅,含有避蚊胺的产品能提供最持久的保护。含有7%浓度避蚊胺的产品保护时间长达4小时。

孕妇:实验验证,0.31%浓度四氟甲醚菊酯和7%浓度避蚊胺,温和安全,孕妇使用风险低。

提个醒

## 小验方

### 治阴囊湿疹验方二则

苦参50克,鱼腥草30克,枯矾3克。将上药共放入烧开的1500毫升沸水煎煮3-5分钟,待其稍凉后,用纱布蘸药液温洗阴囊患处。每日早、晚各洗1次。一般连用7天即可痊愈。

蛇床子、地肤子、苦参、黄柏、明矾、川椒各20-30克。上药加水2500毫升,煎沸30分钟取汁,先熏后洗患处,每日2-3次,每次30分钟。一般连用2-5天可愈。

### 治鼻出血方

焦山栀50克,浓煎取汁顿服;或取韭菜根100克,捣烂,用冷开水冲服;或用白茅根200克,小蓟50克,水煎,早晚各服1次。

(本方仅供参考)

## 吃猪肝能护眼吗

很多人都听过"吃肝明目"的说法,我妈妈也总强调多吃猪肝对眼睛有好处。请问,吃猪肝真的可以"明目"吗?

读者:张先生

**张先生:**

猪肝营养丰富,其中与护眼有关的便是丰富的维生素A。维生素A具有维持人体正常生长和生殖机能的作用;还有一个重要的生理功能便是维持角膜的正常结构和视网膜的正常功能,对于保护视力有帮助。如果缺乏维生素A,会出现干眼病、夜盲等疾病。肝脏是动物体内储存维生素A的重要器官,100克猪肝中大约含有5000微克的维生素A。所以,对于缺乏维生素A的人来说,猪肝的确可以较快地帮助补充维生素A。从这个角度来看,猪肝"明目"的说法有一定道理。

从中医角度看,猪肝也是一味良药,其味甘、苦,性温。归脾、胃、肝经。具有养肝明目、补气健脾之功效。常用于治疗肝虚目昏、夜盲;脾胃虚弱,小儿疳积,脚气浮肿,水肿,久痢脱肛,带下。古籍中早有记载,猪肝可治肝脏虚弱、远视无力。

需要注意的是,猪肝买回来后冲洗干净,然后浸泡30分钟。烹调时间也不能太短。因为胆固醇含量高,高血脂、高血压人群要少吃。另外,护眼的食物还有胡萝卜、枸杞子、牛油果以及奶酪、甘薯等。

读者来信

## 跳跃有助排结石

临床观察发现,大部分直径小于4毫米的肾上极结石、输尿管上段结石、膀胱结石可以通过多跳跃自行排出,但运动方式根据结石部位不同有所区别。

肾上极结石及输尿管上段、膀胱结石者,原地双脚跳跃5分钟以上;输尿管中段结石患侧单脚跳跃;输尿管下段结石健侧单脚跳跃。夏秋季是肾结石的高发季节,应多喝水,不用饮料代替水。

生活小窍门

## 2岁前不宜服用驱虫药

虽然许多寄生虫病都销声匿迹了,但人体内仍会有一些寄生虫,如蛔虫、蛲虫、钩虫等。如果孩子出现频繁的腹痛、经常磨牙和流口水、面黄肌瘦、食欲不振、肛门瘙痒等症状,家长应该带孩子去医院检查,判断体内是否有寄生虫。目前,临床上常用的驱虫药主要有以下四种。

肠虫清。肠虫清又叫阿苯达唑,是一种广谱驱肠虫药,对蛔虫、蛲虫、钩虫、鞭虫都有很好的驱虫效果,但2岁以下的婴幼儿禁止服用。

驱虫净。驱虫净是一种广谱驱虫药,主要用于驱蛔虫和钩虫。使用时一定要在医生的指导下按照剂量服用,剂量不足会影响疗效。安乐士。安乐士又名甲苯咪唑,主要用于蠕虫病的治疗,偶尔会引起腹泻等副作用,因此,服用安乐士建议空腹服用或临睡前服用。

宝塔糖。宝塔糖是一种用砂糖作为主要食材而制作的一种驱虫药,服用后避免吃过多油性食物,以免降低药效。少数在服用后会出现恶心、呕吐、腹痛等症状,不必过于担心,一般停药后很快就会消失。

需要提醒的是,无论服用何种驱虫药都至少要等到2岁以后,但也不宜过晚,否则会让寄生虫在体内过度繁殖。日常生活中应注意饮食卫生,生食熟食要分开,蔬菜水果一定要清洗干净再吃。

## 准妈妈常疲惫 要警惕贫血

由于胎儿发育对铁的需求量增加,孕期女性很容易发生贫血,造成孕妇本身增加各种感染的机会及产后大出血的风险,还会对腹中胎儿造成不利影响。

一般来说,如果贫血的程度较轻微,准妈妈自己不易觉察,多数是在医院做血液生化检查时发现;如果贫血程度较重,可出现一些临床症状,如皮肤、黏膜苍白,其中以口唇、甲床黏膜更为明显,易疲乏、不爱活动、头晕、耳鸣、食欲减退、精神不集中、心率异常等,严重的甚至还可影响到心功能。

有些贫血的准妈妈在感觉稍微的倦怠、乏力时,往往会误以为是劳累,忽略了贫血的问题,如不及时发现干预,会导致体内储备铁越来越少,贫血程度越来越重。因此,重视孕期贫血的筛查非常重要,血液生化检查是一项可靠的判断标准。

准妈妈远离贫血,要多吃含铁丰富的食物,如瘦肉、蛋黄、黑木耳,每周1~2次的动物肝脏、血等,多吃有助于铁吸收的食物,如富含维生素C的新鲜蔬菜水果,在医生指导下补充叶酸。另外,孕期按时产检,一旦发现贫血,仅靠食疗难以纠正时,需在医生指导下服用铁剂。

## 百香果 止咳平喘抗过敏

百香果的味道,是来自果实里含有超过132种的芬香物质组合而成,故名百香果。

百香果中含有很高的生物类黄酮。生物类黄酮是一种有利于健康的植物色素,在人体内具有抗氧化以及消炎的作用。生物类黄酮还能够有效阻止身体释放出导致过敏反应的组胺,因而百香果能够减轻过敏的症状。正因为它有天然抗组胺剂这一特性,百香果对哮喘病患者也很有帮助。

同时百香果还含有能够提高免疫系统的维生素C和维生素A。孩子伤风咳嗽时,吃几颗百香果,一天大概3到5颗,利于痊愈。

挑选百香果时要选饱满,有重量感的为佳。皮可以略皱,但是太皱的话表示不新鲜了,香味和营养素也会大打折扣。直接吃或者做成果汁都不错。

直接吃。刀子切开,刮下肉和籽,直接和籽一起吃。

制作果汁。取一个百香果,切开挖取中间果汁(含种子),放入杯中,加200毫升水,搅拌成一杯色香味俱佳的果汁,也可加入适量蜜糖调味。

百香果酸奶。取一个百香果,用刀子切开,刮下肉和籽,加入原味酸奶,加入一些蜜糖调味。

教你一招

■广告热线:0431-88600732 ■广告经营许可证编号:2200004000062 ■出版单位:《吉林农村报》编辑部 ■出版日期:周二、周四、周六 八版 全年订价:192元 ■本报常年法律顾问:吉林新锐律师事务所 李朝伟
■地址:长春市高新区火炬路1518号 ■邮编:130015 ■印刷厂名称:吉林日报社印务中心 开印:1:00 印完:4:00 ■邮发单位:中国邮政集团公司吉林省报刊发行分公司 ■客服电话:11185