

隐翅虫进入活跃期

户外活动需注意防护

本报讯 春夏之交正是隐翅虫活跃期，户外活动时可得小心这种虫子出没，它的体内暗藏强酸毒液，轻轻一拍就可能造成严重皮肤灼伤。遇到隐翅虫千万别拍打，近期已有多位户外爱好者中招。

爬山男子险“毁容”

近日，酷爱户外运动的陆先生与驴友相约爬山避暑。午后小憩时，一只黑黄相间的虫子落在他的颈部——这正是被称为“飞行的硫酸”的隐翅虫。随手拍虫的举动，让他在次日尝到苦果：清晨在被火烧般的剧痛中惊醒，镜中赫然显现三条宽约 1 厘米的鲜红“鞭痕”，密布水泡并渗液。陆先生来到市一医院皮肤科就诊，医生接诊后，指着特征性的条索状皮损确诊：“这是典型的隐翅虫皮炎。”

园艺达人手臂遭殃

无独有偶，酷爱园艺的王先生修剪花草时右臂刺痛，误以为是刮擦。24 小时后手臂整片红斑蔓延，十多个蚕豆大的水泡连成片，轻微活动就撕裂般疼痛。到市一医院皮肤科就诊后，医生发现典型的“卫星灶”皮损，推断是隐翅虫毒液溅射所致。

紧急处理三步法

遇到隐翅虫可这样处理：

轻轻吹走：不要拍打！

用扇子或纸张驱赶。

立即冲洗：若接触毒液，用清水或肥皂水冲洗 10 分钟。

及时就医：出现红斑、疼痛，尽快到皮肤科处理（如外用激素药膏或抗感染治疗）。

户外防护小贴士

穿衣防护：穿浅色长袖 + 束口裤（隐翅虫讨厌浅色），戴宽檐帽。

休息警惕：避免直接坐卧草丛，树下停留先检查周围。

夜间防虫：关好纱窗，户外露营用黄色 LED 灯（减少吸引）。

应急装备：随身带肥皂纸 + 抗过敏药膏，毒液接触后立即处理。

专家提醒

隐翅虫皮炎易被误认为带状疱疹或接触性皮炎，若户外活动后出现不明条状红斑，务必告知医生活动史。

（来源：市一医院）

健康建德

立夏时节 这份食养健康攻略请收好

5 月 5 日，时至立夏。立夏是二十四节气中的第 7 个节气，也是夏季的第一个节气，交节时间在每年公历 5 月 5 日—7 日。立夏后，日照增加，逐渐升温，雷雨增多，是标示万物进入旺季生长的一个重要节气。中医专家指出，立夏时节，要注重调养心神，饮食应以清补为主。

立夏时节食养健康攻略

立夏标志着夏季的开始，万物进入旺盛生长期。立夏养生的重点在于养心安神、清热生津、健脾祛湿和补充体力，从而帮助我们更好地适应季节更替、保持身心健康。

养心安神

立夏时节，天气逐渐炎热，人体阳气外浮，容易心火旺盛、急躁烦闷，所以养心安神也就成为了立夏时节的养生重点。

莲子：性平，味甘、涩，含有蛋白质和矿物质等多种营养成分，能养心益肾、补脾止泻。（银耳莲子羹）

百合：性微寒，味甘，含有百合多糖等活性物质，有清心安神、养阴润肺、补中益气的作用。（百合炒西芹）

茯苓：味甘、淡，性平，含有茯苓多糖和膳食纤维，可以安神益智、利水除湿、化痰止咳。（茯苓鸡汤）

清热生津

立夏后气温攀升，人体排汗较多，选择具有清热生津功效的食物能有效缓解内燥、补充津液。

西瓜：性寒，味甘，富含水分和多种维生素，具有清热解暑、利尿除烦的作用。（西瓜汁）

苦瓜：性寒，味苦，含有丰富的维生素 C 和矿物质，能够清热解暑、明目降糖。（凉拌苦瓜）

番茄：性微寒，味酸、甘，富含胡萝卜素和番茄红素，具有消暑解渴、生津健胃的功效。（番茄丝瓜汤）

健脾祛湿

随着夏季雨水的增多，人体易受外湿入侵，且暑热之时阳气疏泄在外、脏腑阴气较盛，脾胃运化功能变弱，故健脾祛湿至关重要。

赤小豆：性平，味甘、酸，富含膳食纤维和矿物质，有利水消肿、解毒排脓的功效。（赤小豆薏米粥）

芡实：性平，味甘、涩，能健脾止泻、固肾涩精，适合与薏米等搭配食用。（芡实薏米煲）

鲫鱼：性平，味甘，是优质蛋白的良好来源，有健脾利湿、和中开胃的作用。（鲫鱼豆腐汤）

补充体力

夏季人体消耗较多，应注意适当补充营养、保持精力充沛。

鸡肉：性温，味甘，富含优质蛋白质，性质平和，能温中益气、补精填髓。（白切鸡）

燕麦：性平，味甘，富含膳食纤维和 B 族维生素，是主食的有益补充，尤其适合需要控制血糖的人群。（燕麦杂粮饭）

樱桃：性温，味甘、微酸，富含维生素 C 和花青素，能补血益肾、活血祛瘀。（樱桃酸奶）

时令食物小贴士

立夏饭：立夏时节杭州家家户户都会烧上一锅香喷喷的糯米饭。有的是加乌树叶汁蒸制的乌米饭，富含黄酮类抗氧化物，能够清热解暑、利尿除湿；有的则是加了咸肉、豌豆、春笋同煮的菜饭，荤素得宜、咸香可口。不过既然称之为“饭”，就要把它纳入一天的主食中进行统筹安排，避免能量超标。

立夏时节昼长夜短，可以适当早起晚睡（不是熬夜）来保持充沛的精力。此时阳气加速滋长，一方面要通过适度的身体活动发汗排毒、宣散阳气，另一方面还要注意抵御外界寒邪入侵（如贪食生冷食物、环境温度过凉）。愿大家都能顺时养生，以健康的身体和愉悦的心情迎接盛夏的到来。

（来源：健康杭州）

健康课堂 暖心开讲

本报讯 近日，一场别开生面的“清晨血压健康管理”主题微课堂在新安江街道新安社区玉兰花园党群驿站举行。市一医院心血管专家、人大代表季红慧化身“健康导师”，为老年居民送上专业健康知识。

此次微课堂采用“沉浸式”教学模式，季红慧结合临床案例，深入浅出地讲解清晨血压治疗的关键要点，精准剖析常见误区。她还特别提醒，老年朋友习惯清晨早起锻炼，这其实存在风险，老年人血管弹性较弱，清晨正是血压高峰时段。同时她还就正确服药方法进行了详细指导。随后，居民们踊跃参与知识竞答环节，在互动中加深对健康知识的理解。健康课堂结束后，医疗微光



志愿服务团队为居民们提供免费血压测量和个性化诊疗服务。此次活动将专业医疗知识与

趣味互动、便民服务结合，进一步增强了老年人的健康意识。（通讯员 李虹）



弘扬文明新风，建设美好家园

