

# 夏季,常见蚊虫如何应对

入夏,气温上升,蚊虫进入活跃期,给人们的生活带来不少麻烦。被蚊虫叮咬,轻则皮肤发痒、红肿、起疙瘩,重则可能导致皮肤溃烂、发热、淋巴结肿大,患上传染病甚至死亡。

蚊虫、隐翅虫、蚊子都是夏季常见蚊虫,如何防范它们的叮咬,若被叮咬又该如何处理?

## 蚊虫叮咬后,别硬拉硬拽

蚊虫,在一些地方又叫“狗豆子”“草爬子”,主要呈圆形或卵圆形,背腹扁平,只有2至10毫米长,一般呈红褐色或者灰褐色,它们腿短、不会飞,因此活动范围不大。

目前,全球已发现的蚊虫有800余种,我国有记录的蚊虫就有100多种,它们喜欢生活在林木、草地、灌木丛等地方。

蚊虫一旦咬人就会释放麻醉物质和毒素,引发局部瘙痒、红肿、溃烂和发热等症状,严重时可能让人淋巴结肿大、面瘫、四肢麻木,甚至死亡。有医生在坐诊过程中就发现有患者被蚊虫叮咬,但好在患者没有硬拉硬拽它,而是到医院寻求帮助。

为什么被蚊虫叮咬后不要硬拉或硬拽?专家介绍,因为蚊虫的头和口器较小,被咬后如果硬拉或硬拽,容易将蚊虫的口器和头部残留在体内,引发感染。如果被蚊虫咬了,可以用尖头镊子夹住蚊虫头部垂直向上拔出,但是这些操作要求比较精细,最好去附近的医院寻求医生的帮助。

如何防止被蚊虫叮咬?专家提

醒,在野外活动时,要尽量避免在草地、灌木丛、树林等环境中穿行或长时间坐卧,多选择一些开阔或者干燥的路线。尽量穿长袖长裤,要把裤腿塞进袜子或鞋子里,防止蚊虫钻入。在皮肤裸露的地方或衣物上喷涂能驱除蚊虫的药物。

专家介绍,一般情况下,蚊虫不会主动咬人,除非遇到威胁。户外活动结束后,需要重点查看腋下、耳后、头发等隐蔽且蚊虫爱叮咬的部位,检查是否有被蚊虫叮咬的痕迹,比如出现了新的“黑痣”。

蚊虫还喜欢隐藏在猫、狗等宠物身上,如果带宠物去户外,回家后要及时给宠物洗澡,定期使用驱虫药物。

## 遇到隐翅虫,挥走或吹走

曾有人被蚊子叮咬后,将它拍死在皮肤上,导致了皮肤溃烂。

这是隐翅虫引发的隐翅虫皮炎,在夏季特别高发。

专家介绍,隐翅虫的毒液酸性很强,pH值为1至2,也被称为“飞行的硫酸”。如果没有被拍死,对人的影响不是很大;如果被拍死,毒液就会流出来,损伤皮肤。

隐翅虫,又叫“影子虫”“青腰虫”,外形像蚂蚁,黑黄相间,因翅膀难以被看见,得名“隐翅虫”。隐翅虫主要生活在田地、草丛、树林中,有趋光性。

一般情况下,隐翅虫不会直接叮咬皮肤,如果它落在人身上,或者飞

进家中,千万不要拍,只需用纸巾等挥走或直接用嘴吹走。

如果不小心的拍死或捻死隐翅虫,该怎么办?要根据皮肤受损的程度判断。如果影响比较轻微,可以先用肥皂水或小苏打溶液冲洗伤口,在伤口处涂抹糠酸莫米松乳膏等皮肤外用药物;如果伤口红肿、渗液明显,可以用小苏打溶液或生理盐水湿润皮肤,再涂抹皮肤外用药物;如果伤口比较严重,出现脓疱、破溃等症状,可以在皮肤外用药物的基础上再使用一些抗生素药膏;如果伤口瘙痒较为严重,还可以服用一些抗组胺药物;如果伤口十分严重、面积大,影响正常生活,甚至伴有发热症状,需要尽快去医院处理。

专家提醒,感染隐翅虫皮炎的患者也不用过度担心,如果治疗得及时,一周左右就可以痊愈。

如何避免被隐翅虫伤害?专家建议,在家中要注意关纱窗,睡觉要关灯;在户外穿好长袖长裤,夜间避免长时间点亮手机,以防吸引隐翅虫。

## 体温高爱出汗,蚊子的最爱

被蚊子叮咬后,大多数人经过一段时间能够自愈。不过,也有一些人被蚊子叮咬后局部反应较重,出现红肿、水泡等症状。专家表示,此时可外用炉甘石洗剂或口服抗过敏药。

如水疱破溃须注意防止继发感染,可外涂碘伏、莫匹罗星软膏。如被蚊子叮咬后出现发烧、感冒、腹泻等症状,可能是被蚊子携带的病毒感染,应及时到医院就诊。

即使处在同一个环境里,有的人很容易被蚊子叮咬,有的人却很少被蚊子叮咬,这究竟是因为什么?

蚊子主要靠温度、气味和二氧化碳的浓度等来找人,那些体温较高、爱出汗、新陈代谢较快、呼出二氧化碳较多的人容易被蚊子发现。

儿童、青少年、孕妇以及运动之后的大部分人经常被蚊子叮咬。相对而言,老年人、汗液分泌少的人不容易被蚊子叮咬。

人们常说“蚊子叮人看血型”,这是否正确?专家解释,蚊子并没有特定偏好的血型,这一说法可能源于人们的观察和推测,不少人信以为真,但并没有科学依据。

专家介绍,蚊子往往喜欢叮咬穿深色衣物的人。蚊子喜欢较暗的环境,黑色、深蓝色、红色等颜色的衣物相对而言更招蚊子。

## 如何减少蚊虫叮咬

专家建议,一方面要保持生活环境卫生,既要经常清理居住环境的杂物堆、垃圾桶、水槽、水桶等,也要注意个人卫生,经常洗澡。另一方面要提前防蚊和除蚊,去户外活动时穿浅色衣物,提前涂抹或喷洒一些驱蚊药,如花露水、防蚊液,随手关好家中的纱窗、纱门等。

专家特别提醒,如果晚上使用蚊香、电蚊香片或者电蚊液等杀虫剂,房间需保持通风,长期在密闭环境中吸入蚊香,可能导致身体不适甚至中毒。

# 夏至养生药膳

浮肿者:

## 沙参玉竹老鸭汤

准备老鸭一只,北沙参、玉竹、生姜适量。先将老鸭洗净切块,冷水焯鸭肉,炖煮去浮油,加玉竹、沙参、姜片。小火煲1.5小时,出锅加盐调味。

鸭肉性凉,味甘咸,滋阴益气,为夏季清补之佳品;北沙参补肺阴,清肺热;玉竹养阴润燥,生津止渴。诸药合用可益气养阴,生津止渴。夏至酷暑,没有食欲,此汤可增进食欲,苦夏纳差者尤宜。

## 清暑祛湿茶

藿香、佩兰、薄荷各3克,开水冲泡,代茶饮。每日3~5杯。

藿香性微温味辛,入脾、肺、肾经,可化湿和中、解暑、止呕;佩兰性平味辛,入肺、脾、胃经,可化湿和中、解暑;薄荷性凉味辛,入肺、肝经,可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气、祛风止痒、化湿和中。诸药合用可清热解暑,芳香化湿。适用于夏至时节,湿热明显时饮用。

提示:此时养生重点为清心火健

脾胃

夏至时节高温多雨,湿热交织的气候易导致人体出汗增多、气阴耗伤,同时湿邪困脾,易引发疲倦、食欲不振、心烦失眠等问题。因此,夏至养生重在清心泻火消暑热,健脾和胃化湿邪。

养心清火 心火易亢,需清心除烦,可食苦瓜、莲子心等。

健脾化湿 脾主运化,湿邪困脾需健运中焦,推荐茯苓、山药、白扁豆。

益气养阴 汗多伤津,宜用麦冬、乌梅等酸甘化阴之品。

健脾祛湿 湿热气候易伤脾胃,饮食宜清淡,少食肥甘厚腻,可搭配薏米、赤小豆等利湿食材。

养心宁神 夏属火,通于心,需保持情绪平和,避免烦躁,可多食莲子、百合等清心之品。

护阳防湿 避免烈日暴晒,及时补水,可适当食用绿豆、西瓜等清热解暑之品,但忌过度贪凉冷饮。

适度运动 选择清晨或傍晚锻炼,避免大汗淋漓,以防耗气伤津。



夏至是二十四节气中阳气最盛的时节。此时北半球白昼最长、黑夜最短,自然界呈现“阳极阴生”的特点。通过饮食调理,结合药食同源食材,可有效应对暑热湿邪,平稳度过长夏。今天给大家介绍一下一粥一茶,供大家夏至养生,药食调养。

## 荷叶莲子粥

准备鲜荷叶半张(或干荷叶10

克)、莲子15克、粳米50克、冰糖适量。将荷叶煎水取汁,与莲子、粳米同煮成粥,加冰糖调味即可。

荷叶苦平,归肝、脾、胃经,可清热解暑、升发清阳。莲子甘涩平,归脾、肾、心经,可补脾止泻、养心安神。粳米可补中益气。诸药合用可清热解暑,补益心脾,尤宜于夏季心脾两虚、暑热夹湿、失眠多梦、食欲不振、轻度

# 要想夏夜睡得香

炎炎夏夜,很多年轻人喜欢整晚开着空调睡觉,然而很多老人却觉得,开窗比吹空调睡觉更健康。夏天晚上到底是开窗睡觉好,还是开空调睡觉好?空调要不要开整宿?

开空调的房间,温度和湿度都是可以调节控制的。因此,天气炎热时更建议开空调睡觉,适宜的温度是22℃~26℃。所谓“空调病”,是由于不当使用空调而造成的。当气温过高,特别是超过人体正常适应环境的时候,要及时果断开空调,尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

还有一些人倾向于吹风扇,认为风扇比空调更健康,真的是这样吗?天气十分炎热时,风扇吹出来的是热风,可能会影响睡眠深度,降低睡眠质量。此外,风扇是通过空气流动加快,借助水分蒸发带走热量从而降低温度,可能导致体液的丢失。如果不能及时补水,血液黏稠度会升高,对于心脑血管疾病患者,会有疾病加重的风险。

夏天空调到底应该开多少度?怎么用空调才节能舒适?专家建议,夏天白天将空调温度设置在26℃,晚上可以设置在28℃,既省电环保,体感也舒适。因为,晚上的气温有三个不同

# 开窗还是开空调

降温的体感:晚上10点~12点,人体在活动阶段体温比较高,空调设置26℃会十分舒适;凌晨2点~3点,身体已进入睡眠状态,体温也会下降一点,这时再开26℃就会感觉到冷了;凌晨4点~6点,可能就会感觉冷得不行,所以晚上空调开26℃是不适合睡觉的。因此,晚上睡觉的时候空调开到28℃,舒适又省电!

晚上开空调睡觉,记得做好这5点。夜晚调成睡眠模式:睡觉时可以将空调设定为睡眠模式。睡眠模式会在睡眠期间逐步调高温度,既能避免睡眠时人体着凉感冒,又可节省电能;

空调的风口尽量朝上吹:开空调制冷时,最好把空调风向调为朝上,冷空气一般会向下走,热空气向上走,这样利用冷热空气自身的物理特性,会达到均匀舒适的室温;闷热天气多用除湿模式:有时碰到天气闷热难受,要善用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以使室内温度降下来,还省电;空调的出风口附近放盆水:长时间开空调,空气会变干燥。不妨在空调的出风口附近放盆水,能有效缓解干眼症状;每天也要适当开窗通风:每天早晚开窗通风半小时以上,有助于保持室内空气新鲜,补充氧气。

# 足球运动 促进儿童身高



在“苏超”赛场上,我们看到不同年龄段的人尽情享受足球带来的快乐,这让我们联想到儿童青少年参与足球运动的益处。

从科学层面深入剖析,足球运动无疑是儿童青少年身高增长的强劲“助推器”。足球作为一项全身性运动,孩子们在踢球过程中,需要不断地奔跑、跳跃、转身,这些动作会对骨骼形成适度刺激。在合适强度的刺激下,下肢生长板(骨骺)会被有效激活,有力地促进长骨生长。

与此同时,孩子们参与户外足球训练时,阳光会促使身体更好地合成维生素D,这是促进钙质吸收的关键因素。而且运动结束后,身体对蛋白质、钙等营养物质的吸收利用率会显著提升,充足的营养摄入加上高效的吸收利用,为孩子身高增长筑牢了坚实的物质基础。此外,踢足球还能刺激身体分泌适量的生长激素,这种激素直接影响着骨骼的生长以及骨骺的闭合,在孩子的身高发育过程中发挥着至关重要的作用。

然而,唯有科学、合理地参与足球运动,才能真正为孩子的健康成长保驾护航。这就如同驾驶汽车时,需要精准掌握好速度。若速度过快,可能会引发交通事故。

# 掌握密码 为膝关节护航

在日常生活和运动中,膝关节极易受到损伤,因此掌握保护膝关节的方法至关重要。

很多人认为跑步伤膝,其实不然。《骨科与运动物理治疗杂志》曾发表研究,久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%,而健身跑步者膝关节病发生率仅为3.5%。所谓的“跑步伤膝”,是源于不正确的跑步姿势和跑步习惯。跑步时要热身10分钟,纯跑步时长每天控制在30至60分钟。身体稍稍前倾,手臂自然摆动,前脚掌着地,速度不宜过快,呼吸、心跳稍加快,以能正常交谈为宜。跑步场地应选择塑胶跑道、柏油路等。

如果平时没有运动习惯,突然“暴走”,是非常损伤膝盖的。对于没有运动习惯的人来说,在外出旅游时要尽量穿舒适、合脚的鞋子,必要时可以戴上护膝和护踝,减少足底筋膜损伤及膝关节磨损概率,但不宜长期使用护膝,以免造成关节肌肉萎缩。

每天走路最好不要超过1万步,出行过程中如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛,应及时就医。

在爬山、爬楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重量,下山、爬楼梯时,膝盖除了体重外,还要承受着地的冲击力,会进一步增

加膝盖磨损。所以不建议将爬山、爬楼梯作为日常锻炼方式。此外,正确的上下楼梯姿势也很重要。“上楼梯时,脚尖和膝盖要在一条直线上,膝盖不要超过脚尖,躯干保持平直,略微前倾。”

国家体育总局运动医学研究所骨科副主任医师李伟说,“脚掌要尽量接触台阶,大腿发力的同时,臀部也要发力,同时后腿蹬起,借助后腿的力量让上台阶的动作顺畅,以保护膝盖。”李伟建议,在下楼梯时要脚尖先着地,身体的重心不要过度前倾,随着重心的前移,保持稳定地将重心落在支撑脚上,后腿在做支撑后再顺势弯曲,形成连贯的下楼动作。需要注意的是,如果膝盖有伤,上楼时“好腿”先上,下楼时“坏腿”先下,肥胖或膝关节不好的中老年人要谨慎爬山、爬楼梯。

此外,还需要注意在一些“特殊”运动时对膝盖的保护。比如在跳绳时,一般的水泥地无法对跳落地时的冲击力提供有效缓冲,长时间容易损伤膝盖,所以尽量选择塑胶地面或在运动场等缓冲冲击力比较好的场地跳绳。跳跃时双脚靠近,避免大幅弯曲膝盖,要穿支撑力比较好的运动鞋。

(本版内容均据新华网)



# 保护生态环境 创建绿色家园