



健康促进 无烟生活

湖南省卫生计生委宣传处、健康教育宣传中心 主办

防蚊虫叮咬的招数

湖南湘潭县赵女士3岁的儿子高热、昏迷不醒、全身抽搐，生命垂危。医生告诉她，孩子患的是流行性乙型脑炎，是由蚊子传播而导致。她在悲伤之时悔恨不已，是自己在日常生活中把蚊子叮咬视作小事，才给儿子酿成了致命的祸患。

那么，该如何有效防止被蚊子叮咬？大家不妨从以下几个方面着手。

户外喷驱蚊液 当要去蚊子较多的地方，应先用驱蚊液喷洒在身体面部以外的裸露部位。如果是穿着长袖的衣和裤，可将驱蚊液喷洒在服装上，阻止蚊子近身追踪。驱蚊液中含避蚊胺或驱蚊酯等成分，它是有毒的，属于农药范畴，日常生活中尽量不要常用。

室外严加防范 入户处的门设立纱窗，对蚊子进行阻隔；室内放置诱导捕蚊器、电灭蚊拍

等，让蚊子无处可逃；家中挂设蚊帐，入睡时放下蚊帐，可有效阻止蚊子对人的袭击。

清理蚊子孳生环境 居住地的室内外，凡有积水的地方，应定期清理干净或消毒，使蚊子没有繁殖的地方。

被蚊子叮咬后，一般会出现红肿、痒、痛等症状，该如何处理使之缓解呢？一定切忌乱抓乱挠，否则容易造成细菌感染。可以采取涂用碱性物质的方式来缓解。因为被蚊虫叮咬后，蚊子的口器中分泌出一种有机酸——蚁酸，这种物质

可引起肌肉酸痒。碱性物质可以中和有机酸，从而迅速消除痛痒。比如可以用肥皂涂抹，其含高级脂肪酸的钠盐，水解后显碱性，可迅速止痒；用苏打粉溶液少许涂擦也可以消除痒痛；还可以用鲜马齿苋茎叶揉搓出水后涂擦患处。

如果被咬处已成大包或者发炎溃烂，可以用大蒜擦，一般12时后即可消炎去肿，溃烂的伤口24小时后可痊愈，但是皮肤过敏者应慎用。

湘潭县疾控中心 黄焕君
湘乡市康复(湘铝)医院 彭淋



女性吸烟 损毁容颜

我的母亲是一名吸烟者，时长18年之久。我发现她的皮肤与同年人相比显得衰老，皱纹多，脸色暗沉，牙齿发黄。期间家里人多次劝她戒烟，她都不以为然，直到有一天，查出子宫内长了一个肌瘤，才让她对戒烟引起重视。吸烟有害健康已是不争的事实，而女性由于特殊的身体构造与生理功能，面临更多的健康隐患。女性吸烟所带来的危害要比男性严重得多。

美国研究人员分析了86项研究中的数据，涉及400万人。在对多方因素进行校正后，他们发现女性患与吸烟有关的心脏疾病风险要比男性高25%。在香烟数量一定的情况下，女性可能会比男性吸收更多的致癌物质和其他有毒物质。这也就解释了为什么吸烟女性得肺癌的风险会比男性高一倍。

女性任何污染都有可能对本身及下一代造成伤害。吸烟女性患不孕症的机会比不吸烟女性高2.7倍，吸烟女性更易发生流产、早产或宫外孕。同时，吸烟引起机体免疫功能低下，使输卵管或其他盆腔器官容易发生感染，这些均可导致不孕或宫外孕。烟毒还可以使吸烟妇女患乳腺癌的危险比不吸烟妇女高40%，患宫颈癌的几率比不吸烟妇女高14倍，患卵巢癌的危险性高28倍。

吸烟的女性皮肤比不吸烟女性要显得衰老，面部出现皱纹，尤其是两眼角、上下唇部及口角处皱纹明显增多。吸烟时烟中有害成分不断侵害着血管，造成营养吸收障碍，从而使皮肤衰老，失去弹性和光泽。

徐苏斌

衣柜刮伤涂蜡液 放盆植物吸油烟

木衣柜刮伤涂蜡液 出现衣柜刮伤，如果没有触及衣柜漆膜，可用棉布蘸少许蜡液，涂在刮伤处，等到蜡质变硬后，再涂一层，重复多次可减轻刮痕。如果木质衣柜上漆膜被烫伤留下焦痕，而未烧焦漆膜，可用一小块细纹硬布，包一根筷子，轻轻擦抹灼烧痕迹，然后，涂上一层薄蜡液，焦痕即可消除。衣柜油漆泛黄，可用纱布蘸少许牙膏擦拭，然后擦去牙膏残迹即可。

厨房里放盆植物吸油烟 为减少厨房油烟，我们不妨在房子里放一些植物，这样可以起到吸附、净化的作用。

吊兰：对油烟有很好的吸附作用，可以充分净化空气。放置地点：冰箱、窗台、搁架。

冷水花：冷水花能消除厨房油烟污染。放置地点：窗台。

绿萝：在厨房的门角摆放或者悬挂绿萝之类的藤蔓植物，可以有效吸收空气中的化学物质。

尹晓云

老人该如何选择手杖

■手杖长短一定要符合自己的身高。买的手杖短了，走路时就需要弯腰前屈，久而久之，可能造成驼背；太长了，会让人走路时有种不踏实的感觉。

■不要买太重的手杖，手杖过重，用起来费力，消费体力太大；也不能过轻，过轻则会让人感到不稳。

■买底部有防滑底垫的手杖，下雨天可防止摔倒；同时，尽量选把手不滑的手杖，以免遇到路滑，导致意外。

毛周林



闲时掏耳玩 易惹祸端

日常生活中，很多人养成了没事就用指甲、火柴棒、棉签或发夹掏耳朵的习惯，或是在洗完头发、或游泳后，随手拿上一根棉签或耳勺来掏耳朵，防进水。要提醒大家的是，一个小小掏耳举动，可能导致健康大问题。

一些人误以为耳屎多了会阻塞耳道，影响听力，所以常常会忍不住去掏耳朵，或是纯粹为了享受掏耳朵的舒服快感，其实这样很伤耳朵，从保护听力角度，耳朵最好不要掏。

在门诊很多耳朵出状况的病人，就是和“掏耳朵”有关，轻则细菌感染，导致耳道发炎，重则能使听力减退甚至丧失。人体的外耳道皮肤比较薄，与软骨膜连接紧密，皮下组织少，血液循环差，结构弯弯曲曲。掏耳朵时如果方法不当，像使用棉签、发夹、耳勺、指甲等工具没有经过严格消毒等，就容易引起外耳道损伤、感染，导致外耳道疖肿、发炎、

溃烂，严重者可致鼓膜穿孔、听力下降、耳聋等。用棉签掏耳朵尤其不可取，外耳道是弯曲的，棉签是直的，有可能不仅掏不出耳屎，还会损伤耳道。外耳道皮肤长期慢性充血，还容易刺激耵聍腺分泌，耳屎反而会更多。

大多数人潜意识里认为耳屎是身体的废弃物，如同垃圾脏东西。其实，耳屎是外耳道耵聍腺的分泌物，具有保护外耳道皮肤和黏附外来物质(如灰尘、小飞虫等)的作用。对于健康的外耳道而言，本身就有自洁功能。正常情况下，耳屎能借助人的头部活动、咀嚼食物、张口等动作自行排出。常掏耳朵，除了会带走这些“哨兵”之外，破坏耳道的天然防御墙，还容易刺激皮肤鳞状细胞或基层细胞增殖，诱发外耳道乳头状瘤，容易将霉菌带进外耳道，使耳道奇痒难忍。如果霉菌生长在鼓膜上，就会出现听力减退及耳鸣。

济南市工人医院 张乾