

# 春夏之交 你是否需要一只抓老鼠的猫

春夏之交是老鼠活动的高峰期,气候变暖,老鼠活动频繁,在偷吃食物时还会传播很多疾病,给人们的身体健康带来一定威胁。如果家中的老鼠没有及时消灭,人们进食了老鼠吃过的食物,就有可能患上出血热。出血热患者会发热、出血、低血压休克,甚至肾脏损害,严重时危及生命。在日常生活中,一定要注意搞好环境卫生,积极灭鼠,一旦被老鼠咬伤,要及时清洗伤口,并遵医嘱注射疫苗。

说到灭鼠,很多人都会想到养一只抓老鼠的猫,然而现在家里养的宠物猫很多都不会捉老鼠,有的甚至没见过老鼠,被老鼠追着跑,令人哭笑不得。



家庭如何防鼠、灭鼠

防鼠、灭鼠是预防疾病的关键措施,家里出现老鼠千万不能掉以轻心。既然猫抓老鼠靠不住,那么下面为大家介绍几个赶走老鼠的妙招:

**清理居住环境** 将家里平时不用的通道、空隙全部堵死,特别是空调管道空隙和空调底部。一定要保持屋内清洁、通风和干燥。清除任何潜在的老鼠庇护所,各种工具杂物摆放整齐,衣柜、书籍等要经常清理。室外垃圾也要及时清理,创造一个不适宜老鼠生存的环境,使老鼠自己“搬家”。

**清除食物和水源** 断绝老鼠的食物,使老鼠得不到食物而达到赶走老鼠的目的。清除

厨房地板,冰箱下面和食品柜等地方的食物残渣,彻底打扫餐桌、炉灶和台面。避免将未洗的碗碟放在水槽中过夜。

**物理灭鼠法** 使用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕鼠方法,鼠夹夹住老鼠的时候,老鼠会发出惨叫,其他老鼠听见同类的惨叫就会远离这个地方。

**投放老鼠药** 如果投放鼠药,最好设置专门的灭鼠区域,包装不能乱扔,防止孩子误食或接触;注意不要用手直接接触鼠药,也不要直接用手接触死老鼠。此外,死鼠一定要收集起来深埋,掉在水域里也要捞起来处理,防止水源被污染。

## 被老鼠咬了,该怎么办?

**清洗** 用流水或肥皂水冲洗伤口,至少冲洗5~8分钟,把含病毒的唾液、血水冲掉。

**挤压** 边冲水边往伤口外挤,不让病毒进入到人体内。

**酒精消毒** 用水冲洗完毕后,马上用碘酒或75%酒精进行消毒,尽可能杀死一部分病毒。医用酒精是消毒效果最好的,一般药店都有这种酒精,如果伤口很小只是一层皮破了,只要用棉签擦拭即可;如果伤口比较深,

你可以将酒精倒在伤口上冲洗。

**及时接种疫苗** 一般传染病都有一定的潜伏期,在发病之前一定要及时接种疫苗。

**一周以内随时观察体温** 一旦发烧就应该尽快去医院进行进一步检查和治疗。

**不要过度劳累** 病毒进入体内不一定会发病,人体还有自身的抵抗力,多休息可以提高抵抗力。  
湘潭市第一人民医院 段佳艺

## 春暖莫穿紧身衣

很多人为了体形美,穿紧身衣,把自己勒起来。从健康的角度来看,这是不妥当的,尤其是在春天。因为春天是一个舒张、开放、宣泄的季节,应该让人无拘无束,无论从身体还是心理都应该这样。春天的穿衣有其特殊性,宜早晚增衣,中午减衣,衣料要选择既能防风保暖而又透气导汗的。

《黄帝内经》说:到春天可以早点起来,“被发缓形”,“被发”是说可以早上起来把头发随意披散下来;所谓“缓形”

就是让自己的身体无拘无束,不要被勒着,感觉到身心愉悦和放松,这时候“广步于庭”,迈着大步在院子里散步,人就会从内心涌动出想做事的愿望,一年之计在于春。

穿紧身衣会阻碍气血的流动,约束身体,又约束了内心。这些人往往觉得有郁怒、有憋屈发不出来,甚至有女性会出现乳腺增生、卵巢囊肿。所以在开春时,大家不要过早脱衣服,不要过分地勒自己,别跟自己过不去。

高花兰

## 天气渐热 学会健康午休

天气渐渐热起来了,很多人在家或办公室中午都会睡上一小会。午睡可使大脑和身体各系统都得到放松和休息,当然午睡也要讲究科学,具体来说要注意以下6个方面。

**1. 午饭别吃太油腻** 睡前不要吃太油腻,也不要吃得过饱。油腻食物会增加血液的黏稠度,加重冠状动脉病变;过饱则会加重胃消化负担。

**2. 走动一会再入睡** 午饭后马上入睡会引起大脑供血不足,可以先进行一下小幅度运动,走动一下再午睡。

**3. 午睡时间不宜过长** 午睡不超过1小时为宜,否则醒来身体会很不舒服。午睡时间太长还会搅乱生物钟,影响到晚上的睡眠质量。

**4. 选择正确的午睡姿势** 午睡不能太随意,尤其是上班族在办公室时,不要坐着或趴在桌上睡,这会减少头部供血,睡醒后出现头昏、眼花、乏力等大脑缺血缺氧的症状。趴在桌上睡还会压迫胸部,使双臂、双手发麻、刺痛,影响颈椎健康。有的人习惯用手当枕头,这会使眼球受压,易诱发眼病。最理想的午睡姿势应该是平卧或侧卧,上班族有条件的,可准备一个易折叠的躺椅。

**5. 午睡地点有讲究** 午睡不要选在走廊等通风的地方,特别是在正对空调的方向,天气再热,也要在腹部盖上毛巾或被子,以防凉气乘虚而入。

**6. 睡醒后缓慢起身** 午睡睡醒后,一定要缓慢起身。坐直30秒后再起立,站起还要等30秒,才能开始活动。可以轻甩并按摩手臂,对缓解酸痛感和恢复清醒有不错的效果。

湘南学院2017级临床医学系7班  
裴政达

## 巧选剃须刀

剃须刀从手动到电动,品牌款式多种多样,对男士来说,每个人都有各自的习惯和爱好,而选择合适的剃须刀是有窍门的。

对于面部胡须量不多的男士,两个刀头的剃须刀比较轻便,操作也很简单,刮起胡子来干净利索,也适合那些经常出远门的男士选用。

对于面部轮廓较大、胡须面积分布广的男士来说,三刀头的剃须刀比较合适。

浮动式剃须刀可以根据不同人的脸型,对凹凸不平的地方也能够处理干净,但其价格不菲,大致在数百元甚至上千元不等。

旋转式剃须刀适合大多数人选用,两个刀头,刀片成圆形运动,如果面部胡须不是很浓密,可选择这种类型的剃须刀。

胡佑志



## 茶叶渣小妙用

**消除黑眼圈** 产生黑眼圈的主要原因在于睡眠不足、用眼过度、缺少维生素B<sub>12</sub>等。用喝过的茶叶包敷眼是消除黑眼圈最简单有效的方法,既方便又省钱。

**吸附异味** 将喝剩下的茶叶渣晒干装入纱布袋里,放在冰箱内,可祛除鱼、肉类食物散发出来的腥味;放在厨房里,可消除烹饪产生的气味;放在厕所里,可消除臭味;放在衣柜里,可去除附在衣服上的香烟味;放在鞋中,可消除鞋内的潮湿和臭味。

**治疗脚气** 绿茶里含有大量的单宁酸,具有很好的杀菌作用,尤其对致脚气的丝状菌特别有效。患脚气的人,可以每晚将茶叶煮成浓汁来洗脚,持续一段时间可以看到疗效。

**洗头发** 坚持用茶叶浸泡的水洗头,头发会变得乌黑光亮。用一般的洗发液洗过头发后,再用茶水冲洗,可以去除多余的垢腻,使头发乌黑柔软、光泽亮丽。

**吸附去潮** 把茶叶渣晒干,铺撒在潮湿处,能够去潮。因为茶叶具有很强的吸附作用。

**洗碗** 在清洗锅碗时,在清洁布上倒上一些茶叶渣,有助于更好地清洗锅碗,且会使其看起来光洁如新。

兰小英

