

动物咬伤，规范处理伤口很重要



前几日，一则关于狂犬病的消息引人关注。西安一位女士被流浪狗咬伤后，到医院接种狂犬疫苗，不料在打到第4针疫苗后，仍发病身亡。如何防范狂犬病？为何已经及时打了疫苗，但依然没有逃过一劫？

动物咬伤应先自行处理

天气炎热，人们衣着减少，稍有不慎就会被动物抓或咬伤，所以饲养和逗玩宠物时都要格外注意。疾控中心专家表示规范的伤口处理、接种狂犬病疫苗、注射狂犬病免疫球蛋白是有效预防狂犬病的主要做法，特别是规范的伤口处理从一定意义上说，比打疫苗更加管用。市民在被宠物抓伤或咬伤后，没有处理伤口，就匆匆忙忙去打预防针，其实这样的做法是错误的。伤口必须第一时间处理，可以在流水状态下用肥皂对伤口进行清洗，有条件的话再用酒精对伤口进行消毒，有60%左右的病毒都可以通过这样的方式来阻断。当然，在伤口处理好后，也要及时

到卫生机构就诊。

注射疫苗有“空窗期”

既然打预防针能够有效阻止狂犬病的发生，为何西安女子连续注射4次疫苗最终还是病发身亡了？任何疫苗打了以后都不是百分之百能产生抗体的，狂犬病疫苗也是这样。专家介绍，疫苗进入人体之后，会有一定时间的“空窗期”，这个阶段会持续多长时间主要是和人体的身体条件等有关，倘若恰巧在“空窗期”发病，就算注射疫苗也无效。

狂犬病的发病时间相对来说较慢，但是伤口的严重程度及其距头面部的远近、感染病毒的数量和病毒的毒力等都会影响发病的速度。因此临床上，医生也会根据患者的受伤程度和病情来进行免疫预防狂犬病的治疗。专家介绍，免疫预防狂犬病分三级进行，完好的皮肤被舔属于一级暴露，可以不需处置。裸露的皮肤被轻咬，或无出血的轻

微抓伤、擦伤，属于二级暴露，需要立即处理伤口，并接种狂犬病疫苗。单处或者多处贯穿皮肤的咬伤或者抓伤、破损皮肤被舔、伤口污染等属于三级暴露，应当立即处理伤口，接种狂犬病被动免疫球蛋白，随后接种狂犬病疫苗。

并非只有狗才传播狂犬病

不少人认为狂犬病只会通过疯狗咬伤传播，而事实并非如此。因为部分感染狂犬病病毒的狗在尚未出现异常表现时唾液中就已含有病毒，具有传染性，因此，被看似正常的狗咬伤后也须注射疫苗。此外，并非只有狗才能传播狂犬病病毒，事实上，几乎所有的温血动物都可以感染狂犬病病毒，在自然条件下主要的易感动物是犬科、猫科、鼬科、浣熊科、啮齿类和翼手类动物等，以及某些家畜。

黄毅

提个醒儿

许多人知道糖果吃多了会得蛀牙，但是有些看起来对身体很好的食品实际上也是蛀牙元凶之一哦。

可嚼式维生素 这个无论是看起来还是尝起来，都像粘粘的糖果的东西，它对我们口腔可不太好。事实上，这粘性带甜的物质会粘附在牙齿，以致于造成蛀牙。

水果干 一些水果实际上被认为对牙齿有益(例如苹果和梨子)，但水果干从来不会对牙齿有好处。外表是非纤维素的纤维包装，其实是裹着糖衣，吃进嘴里就好像粘粘的糖果一样。吃水果代替水果干，如果吃水果干，一吃完要立即刷牙或使用牙线，不要被可口的甜味迷住。

柑橘类水果 柑橘类水果尽管富含维生素C，营养挺不错，但也会因为酸度太大，侵蚀牙齿表面的牙釉质。2008年的一项试验，对比了市面上很多果汁对牙齿的侵蚀程度，最后发现上述柠檬和葡萄柚制成的果汁对牙齿的伤害最大。吃完水果漱口总是不会错的。

咖啡、茶、红酒、白酒 如果喝完咖啡和茶之后，不马上清洗杯子，杯子上会残余明显的咖啡和茶渍，其实这就相当于每次喝完这些饮料后你牙齿的处境。一些红茶对牙齿的影响甚至会超越咖啡，因为红茶中含有高浓度的单宁物质，会加重色素的沉着。还有一种会造成牙齿上的色素沉着的饮料是：红酒。红酒中富含的单宁物质还会残存在口腔中，进一步损伤牙釉质。而白酒的酸性物质会腐蚀珐琅质，使牙齿变得脆弱，容易因为饮食而产生牙斑。

这些看起来很健康的食物伤牙齿

健新

教你一招

车内空调使用妙招

秋老虎的高温威力一点都不比夏天小，动辄30多度的高温，开车不开空调就是分分钟汗流浹背！今天告诉大家一些车内空调使用的妙招。

预防空调霉味的窍门 空调有霉味主要原因就是空调系统中一直是湿漉漉的，空调风道中，冷热空气的交汇使空气中的水分子凝结成水珠，而湿润的环境最容易滋生细菌、霉菌。停车熄火之前，应提前关掉空调压缩机，并将模式调整为外循环，使热空气吹干空调冷通道中的水分，这样你的空调永远不会潮湿滋生细菌而产生异味。具体说来，每次快要到达目的地前的几分钟就提前关闭A/C开关，模式调整为外循环，这样吹几分钟，就能把空调管道里湿气吹干了。空调管道保持干燥，那么细菌也就没有了滋生的温床，异味的问题也就轻松解决了。

先开窗再开空调 外面温度高、日晒充足，汽车经过暴晒后，内饰会散发出苯、甲醛等致癌毒气。这时，如果一进入车内就马上打开空调，可能会吸入这些有毒气体。不要立即进入暴晒后的车内，或者进入车内后不要急着开空调，先打开所有车窗，敞开车门，然后打开风扇加速空气循环，几分钟后再关上车窗车门开空调。这样既释放了有毒物质，也能帮助车内迅速降温。

斜向上吹风 有的车主开启空调后，任凭风向随意吹，或者平着对着自己猛吹，甚至选择吹风挡的模式，其实这样做是不合适的，因为风挡玻璃的温度高，会抵消大部分制冷效果。选择斜上方吹，这样利用热气上升冷气下降的规律，让冷空气从上到下对车内进行降温。

内外循环切换 长时间行车，则还要充分利用空调的内外循环功能。可能有的新车主还不是很了解，内外循环功能具有控制车内空气质量，辅助保温的作用。根据车辆所处的环境来选择，比如车辆正处于堵车的闹市区，为了避免汽车尾气等进入车内，车主可以使用空调内循环功能，从而保证车内空气不被污染。

百家号

冷知识

为什么「垃圾食品」特别诱人

虽然知道膨化食品、油炸类食品等“垃圾食品”不是好东西，但它充满着诱惑力，总能勾起人的食欲。就算在不饿的时候，如果它们在眼前出现，也会忍不住想尝尝，甚至一块接一块、一口接一口，停不下嘴。为什么“垃圾食品”对人有那么大的诱惑力？为什么很多人明知它不是好东西，还要大开“吃”戒？对于这个问题，很多人甚至都不用思考就会给出答案：因为好吃。看似很简单的问题，其实一点都不简单，甚至不同的科学家还做出了不同的解释。

美国科学家做了一系列研究后提出，“垃圾食品”之所以诱人，除了的确美味可口外，更重要的是“垃圾食品”含有的脂肪会抑制体内某些控制胃口的激素分泌，结果使人胃口大开，越吃越香。也就是说，人体内有胰岛素之类的激素，它们就像控制饮食的监督员，一旦摄入一定数量的食物后，激素们就会通过大脑发出警告：别吃了！但是，当吞食含有大量饱和脂肪的“垃圾食品”时，脂肪分子会刺激大脑，使激素发出的警告信息变弱，甚至完全被“屏蔽”。当一个人失去了饮食监督，听不到警告，当然就难以抵挡“垃圾食品”的诱惑了。

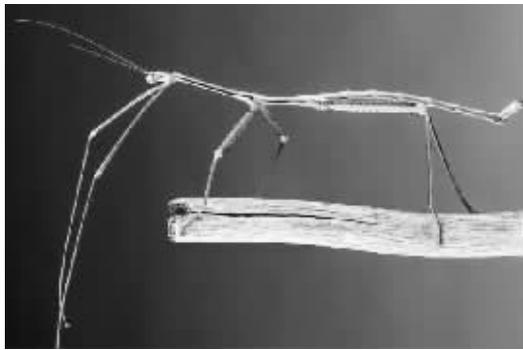
“垃圾食品”特别诱人，除了脂肪的原因外，还有一个原因是压力。科学家发现，当一个人受到较大压力的时候，体内会分泌出一种叫皮质醇的激素，这种激素会使人的饥饿感增加，从而特别想吃高热量的“垃圾食品”。

闻强

微科普

中国巨竹节虫：和你手臂一样长

近日英国《每日邮报》以“中国宣布培育了世界最长的昆虫——它和你的手臂一样长”为题，报道了成都华希昆虫博物馆繁育出世界最长昆虫的消息，这个引起轰动的昆虫物种叫“中国巨竹节虫”，全长达64厘米，身体长度达38.2厘米。大多数竹节虫又细又长，非常像竹枝，中间还有节，3对细长的足好似竹枝的分叉，这身型简直是对自己名字的完美诠释。如果说“竹节虫”这个中文名字形象具体、生动传神，那它的希腊名“phasma”则更让人叫绝，这个词的意思是“幻影”，从竹节虫惟妙惟肖的伪装本领看，这个名字更为诗意。



赵力

医学新知

睡眠少的儿童更易患糖尿病

二型糖尿病之前被称为成人糖尿病，因为在儿童群体非常罕见，但如今也成为常见的儿童健康问题之一。近期一项外国研究表明，睡眠不足的儿童比那些睡眠充足的孩子更容易患糖尿病。

研究人员随机选取了4525名9至10岁的英国儿童，对他们的睡眠习惯结合身高体重、血压等结果进行观测分析。这些儿童上学日的夜晚平均睡眠时间为10.5个小时，符合科学家所提出的学龄儿童睡眠时

间建议(根据美国儿科学会的数据，6-12岁的孩子每晚的睡眠时间应为9-12个小时)。

研究中睡眠较少的孩子因为会产生胰岛素抵抗等情况，所以更容易患糖尿病。此外，美国哥伦比亚大学的精神病学研究员还表示，睡眠不足会影响控制食欲的激素水平，使孩子更加饥饿，并增加对甜味和小吃的渴望，从而增加肥胖症和糖尿病的几率。

林小春

收藏鉴赏

身价不菲的旧银行卡值得收藏

说起卡类收藏，往往人们首先想到的就是各种电话卡、磁卡的收藏。而实际上，随着银行卡的普及，银行卡种类也日渐丰富起来。上世纪80年代，我国刚开始发行银行卡时，国内几乎没有把它当作可以投资的收藏品，直到海外藏家闻声而来收购，国内收藏界才初步认识到银行卡的收藏价值。

银行卡具有很强的观赏性，同时也记录了金融业的发展历程，具有一定的历史价值。再加上几乎是零门槛投资，自然而然成为了收藏领域一个新亮点。银行卡作为一种新兴的收藏品类，决定其市价的关键因素主要是发行时间、发行量、存世量和卡面题材。

银行卡的发行时间越早，受当时的发卡

制度和条件的限制，一般发行量也都比较小，自然存世量也较少，所以这类银行卡的收藏投资价值比较高。比如早期发行的不带有银联标志的银行卡，由于其适用范围小、发行量少、使用寿命短、版本更迭速度快等因素的影响，最终导致其存世量十分稀少，所以这类银行卡的收藏投资价值较高，升值空间也大。例如我国第一张信用卡“金珠海”，堪称中国银行卡中的“元首”，是中国银行珠海分行于1985年3月发行的。受当时发卡制度和条件的限制，发行范围仅局限在银行内部和社会上一小部分人。30多年过去了，如今存世量不到20张。2014年其报价就已达人民币30万元，如今30万可能就只是

个起拍价。

近年来，一些银行为了吸引客户、抢占市场，也会在特殊时间推出具有纪念意义的卡片，由于这类银行卡的题材特殊，而且具有纪念意义，加上发行量相对较少，所以在收藏投资市场上的价值也比较高。如“建行VISA 姚明卡特别珍藏版”在2007年9月12日“姚明·纳什慈善拍卖会”上以45万元人民币价格拍卖成交，成为国内银行卡投资收藏领域的天价收藏卡片。卡片正面印有姚明与纳什的合影、两人的签名，以及“唯一纪念珍藏版”字样，拍卖完成后，制卡模版被当场销毁，以表明藏品的全球唯一性。

宝图君