

文明潇湘 爱卫同行

这个夏天 不做蚊子偏爱的人

夏季蚊虫多，每年这个时候，驱蚊就成为让人头痛的事。你是否感觉蚊子尤其“偏爱”你？事实上，你不是一个人，大约有20%的人对蚊子来说尤其“美味”。但是没有任何证据证明蚊子具有区分血型的能力。那么，哪些人群更容易被蚊虫叮咬？如何防蚊驱蚊？

了解蚊子习性 从源头防蚊

据了解，在25℃至30℃、阴凉潮湿的环境里，蚊子最为活跃。常见的蚊种为淡色库蚊、白纹伊蚊、中华按蚊、三带喙库蚊等，其中淡色库蚊占绝大多数。蚊子是不少疾病的传播媒介，免疫力低下的人更要防蚊。比如三带喙库蚊可传播乙型脑炎，白纹伊蚊可传播登革热，中华按蚊可传播疟疾。日常生活中，花盆和积水处是蚊虫的优良育场，有积水的地方都有可能成为其滋生的地方，家里的水培植物如果几天不换水，就有可能成为蚊虫产卵的场所，仅1个卵块就会孵出很多幼虫。所以及时给屋内降温、清理家中积水处能从源头防蚊。

哪些人更容易被叮咬？

蚊子主要是靠辨别二氧化碳气流的方向和气味寻找目标。实验室观察，确认这两类人是比较招蚊子的：

1. 肺活量大的较容易招蚊子。人体排出的二氧化碳对蚊子而言具有强烈的趋食性。蚊子寻找目标主要依靠嗅觉器官来感知空气中传来的人体“信息”，也就是二氧化碳，因此身体周围二氧化碳较多的人，更容易吸引蚊子。

2. 容易出汗、体胖、新陈代谢快的人。人体排出的汗液在空气中挥发，也是吸引蚊子的一大“信号”，喜欢流汗的人，血液中的乳酸含量较高，排出的汗

液酸度也较高，这种酸度对蚊子也具有吸引力。再者，蚊子对温度的变化十分敏感，人体通过流汗在不断散热，这种温度变化也很容易吸引蚊子。

正因为蚊子喜欢代谢旺盛的人，所以小孩易遭蚊叮，老人则不受青睐。孕妇较正常人呼气量增多21%，呼出的潮湿气体与二氧化碳会将大把蚊子吸引过来。而且孕妇基础体温也高于常人，更容易招惹蚊子。

夏季在家的時候，除了使用蚊帐、纱窗等方式隔离蚊虫，可以开空调，把室内温度降下来。流汗少，吸引的蚊子就少。如果出汗了，可以尽快把汗液擦干或者洗个澡，也能减少对蚊子的吸引。

化学驱蚊与物理驱蚊 怎么选择？

像电蚊香、电蚊香液、驱蚊水等属于化学驱蚊，这其中的驱蚊成分不同、效果和适宜人群也不同。

电蚊香、电蚊香液的主要成分是除虫菊酯类农药，杀蚊效果好，虽然有一定毒性，但是大多产品里含量还是较为安全的，注意不要长期接触、儿童要慎用即可。除此之外，蚊香燃烧

容易产生粉尘和pm2.5微粒，长期使用容易导致呼吸道损伤。

驱蚊水（液）的品种有很多，常见成分有避蚊胺（DEET）、派卡瑞丁（埃卡瑞丁）、驱蚊脂（伊默宁）、柠檬桉叶油等等。但不建议2个月以下的婴幼儿以及孕妇使用化学驱蚊。尤其是柠檬桉叶油含有已知过敏物，3岁以下的儿童都不建议使用。

市面上还有很多驱蚊手环、驱蚊贴等，这些产品也属于化学驱蚊，但是覆盖部位单一、持续时间较短，很难起到驱蚊的作用，而且因为是紧贴皮肤使用，要特别注意浓度，以免引发过敏反应。

物理驱蚊是驱蚊方法中最为直接的方法，例如安装纱窗、装上蚊帐，隔绝蚊子的侵入。对于厨房、卫生间、阳台、花盆等一些容易滋生蚊虫和细菌的地方尽可能地清理干净，保持干燥和卫生就能很有效地减少蚊虫。

总体来说，物理驱蚊安全可靠，但见效慢，容易有漏洞。化学驱蚊见效快，普通人可以放心用，但是孕妇以及婴幼儿还是得慎用。

广西医科大学附属医院
主任医师 周一海

不同环境巧收纳

家里、办公场所都免不了收纳，下面为您介绍几种不同环境的收纳方法，让收纳变得更轻松便捷。

办公桌的收纳 办公桌一定是整齐而多功能的，这里可以挂起你的钱包或者公文包，处理电子邮件，把第二天要带去公司的文件搁在这里，出门的时候也一定不会忘记。顶层的文件盒也是最明显的地方，装一些你想看得见、记得带的东西，比如需要邮寄的信件。下面的文件夹装一些经常

处理的文件，比如账单。桌面上的托盘盒装手机、ipad等电子产品。盒子外围可以用丝带稍微点缀一下。桌子侧翼用来放笔、牙缸架和挂钥匙的S形铁钩，而桌边挂衣钩的出现让手包和公文包在使用时垂手可得。

儿童室的收纳 装园艺工具的帆布袋经过一点微小改动后成为孩子们的画笔收纳袋，尼龙搭扣的设计让袋子伏贴于桌子旁边，从此画笔就不会再到处乱滚了。

家纺用品的收纳 一个置物架就可以把毛巾、床单等家纺用品尽收“腹”内。首先要把毛巾类和床单、被罩类分开存放。毛巾可以按颜色分摺叠好，床单则可以按尺寸叠成方块，将枕套纵向叠成条状围在床单上，再根据不同的使用季节打上标签区分。

散装物品的收纳 用同样形状容器盛散装物品会比较节省占地空间，如果是食品的储藏，请在容器外面贴好标签。

泽川

食用碘盐五注意

食用碘盐是消除碘缺乏病，提高儿童智商最经济、简便、行之有效的办法。但由于不少人缺乏正确食用碘盐的科学知识，致使碘元素在烹调过程中白白浪费，所以在食用碘盐时应注意以下几点：

少吃及时买 盐不可多食，适可而止；应少量购买，吃完再买，以避免碘的挥发。

避免高温 因碘盐受热易分解出碘而挥发，故炒菜或做汤时，要晚放盐。根据有关实验表明，炒菜炆锅时放碘盐，碘的实用率仅为10%，正在炒菜时放碘盐，碘的食用率为60%，出锅时放碘盐，碘的食用率可达90%。吃凉拌菜碘的食用率为100%，是食用碘盐最理想的方法。所以，要避免炆锅、久炖、长时间煮以免碘受热挥发。

避免加醋 碘元素在酸性条件下，极容易遭到破坏，炒菜时加醋或酸性物质，会使碘的食用率降低，因此在食用碘盐时，最好少放醋或不放醋。

用植物油 因动物油易和碘发生化学变化，使其挥发失效，而植物油性质稳定，不易与碘发生化学反应，故用植物油炒菜烧汤为好。

避光密封 碘盐若长期接触空气和阳光也容易挥发。所以买回的碘盐，应放在有色玻璃容器中，用后加盖密封保存，尽量不要久存食用，同时要常年食用碘盐，如连续3-6个月不用，就会失去补碘的作用。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

儿童牙刷 宜选柔软细密型

儿童的口腔健康常常是家长关心的问题之一，而保护口腔的方法不光有按时刷牙、用对刷牙手法，挑选一把适合儿童的牙刷也很重要。

选择儿童专用的牙刷 在选择牙刷时，要挑选牙刷毛比较柔软、细密的，因为儿童的牙龈比较娇嫩，如果牙刷毛比较硬，就很容易损伤儿童的牙齿和牙龈。

按年龄段挑选牙刷 由于儿童的口腔较小，所以在挑选牙刷时，要尽量挑选小头的牙刷，这样才能在口腔活动自如，做到清洁口腔的各个部位，不会对口腔造成损伤。

挑选圆头的牙刷 圆头端的牙刷没有棱角，不会损伤儿童的牙齿和牙龈部。

选择握手端有小动物或是小卡通人物的 因为儿童会更喜欢有漂亮图案的牙刷，这样可以有效改善部分儿童不爱刷牙的毛病，并且，握手端有图案的牙刷一般是凹凸不平的，摩擦力较大，也更容易握住。

一般情况下，成人的牙刷在使用3个月后就需换新，儿童的牙刷也是一样。如果牙刷没有使用到3个月就出现了牙刷毛往外翘、卷曲的现象，也要及时更换新牙刷。

在选择好牙刷后，还要为儿童准备一支牙膏。在选择牙膏时，牙膏的味道也很重要，味道太浓的牙膏儿童不容易接受，需要尽量选择一些清新的、对口腔刺激不大的牙膏。

钱琦