

宠物掉毛季

科学除毛免烦恼

宠物的相伴，为我们的人生增添很多温馨，但也为所有主人带来了共同的烦恼，那就是遍布家中无处不在的宠物毛发。有调侃说：“猫狗一年两次掉毛期，一次掉半年。”这戳中了很多养宠人的心声，每当掉毛期，家中都是随处可见的毛发，卫生难打扫不说，有时不小心吸入鼻腔还会引发呼吸道疾病。

宠物脱毛，有些是自然原因，例如季节改变、发情或是年老，也有些是生理上的问题。除了少数品种外，大部分猫咪狗狗都会在换毛季化身“蒲公英”。因为气温大幅变化，它们也要根据天气“换衣服”。一般在每年3~5月和9~11月各换一次，夏天换上短细毛，冬天换上长厚毛。饮食因素如盐分、糖分摄入过量也会造成宠物脱毛过多。如果宠物感染皮肤病，如螨虫、真菌等寄生虫、病菌引起的毛囊炎、湿疹等疾病，或寄生有大量狗虱、跳蚤，也会引起大量脱毛。

宠物掉毛 对人有什么影响？

1. 加重卫生负担。由于宠物的毛发较轻，一旦进入掉毛期，就能在家中各个角落发现毛发“飞舞”。而且不只是地面，连沙发、床、地毯等一切毛质面都会沾上宠物毛发，打扫起来费时又费力。

2. 污染水源、食物。宠物身上的脱毛、脱皮屑易在家中到处飘，从而污染放置在外的食物、饮用水，人误食后易感染得病。这类疾病包括过敏性皮炎、过敏



性哮喘以及肠道疾病等。严重的会使人呼吸道过敏。

3. 作为传染源直接传播人畜共患病。如果没有给宠物及时驱虫和接种疫苗的话，脱落的毛发可以通过直接接触（通过皮肤、黏膜、结膜、消化道和呼吸道）的方式传播人畜共患病，这些疾病包括狂犬病、猫癣、结核病、出血热、钩端螺旋体病、猫抓病、弓形虫等。

科学养宠 避免“群毛乱舞”

1. 适度洗澡。不同的宠物，有不同的洗澡需求，应该区别对待。有些宠物需要每月一次的洗澡来减少脱毛，但有些宠物，例如猫，过于频繁的洗澡会让它们变得精神紧张，反倒会引发剧烈的脱毛。所以应该和兽医或宠物美容师聊聊，他们对于不同类型宠物的洗澡周期最了解。

2. 每天给宠物梳毛，或者至少每周三、四次，是防止它们在家中随处掉毛的好办法。选择便于清理的家中地点（例如后院平台或者阳台），用梳子为它们刷掉已经脱落的松散毛发。

教你如何打扫家中 纷飞的毛发

其实不仅仅是小动物会掉毛，人本身每日正常脱落的毛发也在

30到50根，再加上衣物、被褥中植物纤维的脱落，都是家居生活中很让人头疼的东西。

细毛很容易在空气中飘浮，扫地时不容易聚拢，因此，在扫地之前，应当先在空气中和地面上泼洒少量的水，或者用干净的抹布擦一下地板。有了水的凝聚，毛毛们会结成一个一个小团，便于发现和收集处理。

而对于床、地毯或者布沙发一类家具，一定要每天用吸尘器吸一遍尘。因为毛发沾在这些布料上，会很容易附着上细菌及螨虫。吸尘的时候要用小号的吸尘头仔细清理床和沙发的褶皱处，并且像布艺产品的穗、窗帘的流苏等地方也一定不要忘记吸一吸。

在扫完地吸完尘之后，可千万不要忘记用干净的拖把再拖一次地面，用抹布擦拭桌子、床头、书柜等光滑的平面，这样一来，灰尘毛发都将无处藏身。

除了使用各种工具去除毛发，主人自身也需要改变生活习惯来维持家中清洁。例如保持家中壁橱门关闭，禁止宠物进入其中。选择不容易粘毛的衣料，避免穿着与宠物毛发颜色对比度大的衣物，使得粘在其上的毛发更加突出显眼。此外，主人一旦回到家中，应换掉外出服装后再和宠物亲密接触。

全科宠物主治医师 张筱月

选购童鞋的 几点建议

童鞋除了要求美观、舒适之外，更重要的是要有利于儿童的生长发育和健康成长。那么，家长在选购童鞋时应注意些什么呢？以下几点建议可供大家参考：

1. 鞋面材质

以布质和真皮为好，忌购用合成革做成的鞋。因为合成革鞋透气性差，而小孩子平时活动量比较多，会在鞋里面积聚汗水，从而滋生大量细菌。由真皮和棉布做成的鞋轻便、舒适、透气好。鞋面质地应柔软舒适。人的脚部有丰富的神经和血管，如果鞋面较硬，会压迫局部神经血管，影响脚趾、脚掌的发育。

2. 鞋底材质

以橡胶为好，橡胶做成的鞋底，耐磨防滑。鞋底的花纹以粗糙为好，利于增加摩擦力防滑；前掌部分应有专业的易曲折部位设计，能养成小孩子正确的走路姿势，避免形成扁平足。宜穿软底鞋，忌穿硬底鞋，因为硬底鞋缺乏弹性，易引起“平足底症”，对儿童来说，硬塑、皮革和再生胶的硬底鞋都不合适。

3. 鞋跟

要平跟，不要高跟。高跟鞋会使人全身重心前移，足弓压力增大，长期穿着不仅会引起脚趾畸形、脚痛等病症，而且容易产生曲膝、翘臀、弓腰等体形变异。平跟童鞋有利于维持正常脚弓，不易引起肌肉和韧带劳损，可使脚部良好生长。

4. 松紧

宜宽松，忌窄小。儿童肌肉和脚骨很嫩软，鞋子窄小会影响脚部肌肉和韧带的发育；太大易滑脱则影响行走和活动。因此，童鞋的宽松度以鞋穿在脚上能插进一小指为宜。

5. 有带或无带

以有带鞋为好，因为童鞋要求宽松一些，如无带则易脱落，影响儿童活动，一不小心还容易发生跌跤，尤其是在奔跑过程掉鞋子还可能绊倒孩子导致摔伤。

陈日益

眩晕、头晕 生活中如何调理减少发作？

眩晕、头晕是临床最常见的症状，目前已经明确可以引起眩晕的疾病有近100种。针对眩晕，在日常生活中我们应如何进行调理呢？

1. 饮食选择清淡易消化的食物，忌辛辣、肥甘厚味，忌饮酒。

2. 养成良好的生活方式，戒烟、限酒、保证充分的睡眠时间、学会自我心理调节。

3. 保持心情舒畅、乐观向上。

4. 注意劳逸结合，切忌过劳和纵欲过度。

5. 消除各种导致眩晕的因素。避免突然或强力的头部运动，可减少眩晕的发生。

6. 不宜从事高空作业，避免游

泳、乘船及各种旋转大的动作。

7. 有高血压病史者要坚持服药，定期测量血压。

8. 定期于神经内科门诊（或眩晕诊室）复查，若血压控制不满意或有心动过缓等不良反应应及时就诊。

9. 加强体育锻炼，选择适当运动，如气功、太极拳、八段锦、走路操等。

平时，还可常做前庭康复指路操，对减少眩晕发作也有帮助。具体方法如下：

1. 慧眼流星：手持一个皮球或者沙包，向前走路过程中，一手抛球，一手接球，抛约半米高。

2. 踏青探野：双臂平举，拇指向上，手指半屈握住一小旗，一边走路一边向左或右转头侧视。

3. 云手飘逸：一边走路一边用左或右手从胸前向同侧外前方划一斜线，双眼紧随双手移动并向远处眺望。

4. 雄鹰展翅：双臂平举掌心向上，提左膝站立2~5秒后，向前一小步落地，然后提右腿站立2~5秒后，向前一小步落地，左右交替向前行走。

以上4种方法，练习时间每次5分钟左右即可。

湘西土家族苗族自治州中医院 符晓梅