

蚊子叮咬皮肤痒还易染病

一起来了解如何防蚊驱蚊

不少人讨厌炎热的天气，原因很简单，一是出汗，二是蚊子。出汗还能自己控制，蚊子却不好惹。不论是对儿童还是成人，蚊虫的危害都不可小觑，轻者咬几个大包，重者甚至引起疟疾、登革热等传染性疾。毋庸置疑，杀虫驱蚊是每个家庭夏季都关心的问题。

蚊子更爱叮这几类人

1. 出汗多的人。蚊子的嗅觉非常灵敏，最重要的是蚊子喜欢汗液的味道，特别是放置过一段时间的汗液，也就是说爱出汗，又不爱洗澡的人，容易被关注。

2. 化妆人群。化妆品大多含有硬脂酸，而硬脂酸恰恰是蚊子的最爱。为了减少被蚊子叮咬，爱化妆的人士要多留心。

3. 饮酒人群。饮酒后的体味改变和呼吸变化，会让人们更招蚊子，且饮酒会使身体防御蚊虫叮咬的能力下降。因此，爱喝酒的人容易被蚊子袭击。

蚊子叮咬危害知多少？

被蚊子咬只是红痒吗？据世界卫生组织统计，每年有70多万人被蚊子叮咬后死亡，完全可将蚊子形容为人类历史上的“头号杀手”。

蚊子是疟疾、登革热、乙型脑炎和淋巴丝虫病等多种传染病的传播媒介。以上海市为例，近20年（1993~2013年）来中华按蚊、白纹伊蚊、三带喙库蚊、淡色库蚊是上海市最常见蚊种。其中白纹伊蚊是登革热的重要传播媒介，淡色库蚊是斑氏丝虫病的主要传播媒介。

被蚊子叮咬后，身上的蚊子包个头大小与个人的免疫性

系统机制强弱有密切关联，与蚊子毒性高低无关。

对于免疫系统强的人被叮咬后可以毫发无损，但大多数人会有身体反应，轻度表现为凸起蚊子包，并会有明显的瘙痒感，皮损表现为红斑、丘疹、风团等症状。

而对于免疫系统弱的人，尤其是敏感体质的人群，被吸食血液后，大量的组胺和细胞因子会被释放，随之而来出现水泡、斑块、瘀斑、肿痛等，由于症状反应激烈，则需要很长时间才能完全缓解。

科学防蚊驱蚊四招

1. 降低家里湿度

每周一次，清空并擦洗、翻转、盖上或扔掉任何盛水的物品，例如花瓶或花盆碟，以去除蚊子卵和幼虫，厕所保持通风，不要让家中有太潮湿的环境。

2. 穿着轻薄浅色衣物

室外活动尽量选择质地轻薄、浅色的长裤、长袖，避开草丛、树荫、仓库、水边、阴暗场所，同时避免穿深色服装，保持皮肤清洁无黏性，在野外时身体暴露的部分提前涂抹清凉油、风油精、蚊虫驱避剂等。蚊子靠二氧化碳以及汗腺分泌物来定位人体，及时清洁，勤



洗澡保持卫生。

3. 物理防蚊要做好

夏季要时刻密封好纱窗，夜晚睡觉时使用蚊帐，家中也可以备好电蚊拍除蚊。

4. 合理使用驱蚊产品

在选择杀虫驱蚊产品时，应注意安全性和有效成分。不同人群宜使用的驱蚊产品也不同。

宝宝：2个月以上宝宝使用避蚊胺，浓度不超过30%。

成人：新英格兰医学杂志的实验表明，相比伊默宁、香茅，含有避蚊胺的产品能提供最持久的保护。含有7%浓度避蚊胺的产品保护时间长达4小时。

孕妇：经过GreenList21筛选程序评估与实验验证，0.31%浓度四氟甲醚菊酯和7%浓度避蚊胺，温和安全，对孕妇的使用风险低。

北京天坛医院皮肤科
主任医师 王晓彦

别忽视
儿童乘车安全盲区

乘车时，家长们除了给孩子配备安全座椅外，还有什么应该注意的？下面，就来谈一下那些容易被家长忽略的乘车安全盲区。

1. 夏季高温车内成蒸笼。盛夏时节，气温逐渐升高，在烈日暴晒下的汽车内，温度更是高得可怕，一不小心将孩子单独留在车内，很容易造成可怕后果。

有关机构曾做过测试，在26.7℃的气温下阳光直射车辆，车内温度10分钟就能达到37.2℃，20分钟后就能超过40℃，1小时后则会升高至50.6℃。所以，千万别觉得紧锁门窗自己下车去办事对孩子很安全，最好还是带上孩子一起。

2. 儿童乘车穿衣也有讲究。儿童穿着太光滑的衣物坐车也危险。有儿童安全座椅的碰撞测试视频显示，穿着光滑面料衣物的儿童假人，在发生强烈的撞击后，由于衣服面料过于光滑的原因，导致儿童从衣服中滑落出来。

因为这类衣服会导致在紧急情况冲击下，安全带不能完全勒紧身体，容易滑动，此时更加紧绷的安全带就有可能勒伤身体或脏器。所以，应尽量给孩子穿着有摩擦力的衣物。

3. 合理使用后门儿童锁。后门儿童安全锁，现在几乎在绝大多数车型中均有配备，通常在后门锁扣下方会有显著标志，但却被绝大多数车主给忽略了。如果车辆还没停稳，坐在后排的孩子就迫不及待地开门下车，要么刮到行人，要么被还未停稳的车辆带倒，十分危险。甚至一些调皮的孩子在车辆行驶过程中玩后门拉手，这更加危险，一旦后门被拉开，后果不堪设想。这时，后门儿童安全锁就起到了很好的保护作用。

郑玉平

“带娃神器”
用错反伤身

腰凳、背带，这些“带娃神器”虽然省力，但用错了可能会伤害孩子的小身板。

腰凳使用时要系在大人腰上，依据人体工程学设计，能有效缓解徒手抱孩子时肩部和腰部负担。但有的腰凳没有防护背托，若家长单手扶着宝宝，一不留神很可能造成摔落。

6个月内的宝宝骨骼柔软，背部肌肉缺乏力量，支撑不住身体重量，长时间坐在腰凳上，脊柱会出现不正常弯曲，容易导致畸形和损伤。宝宝6个月后，脊柱发育到相应状态，足以承受身体重量，此时家长可以使用腰凳，而且要选择带背托的。

腰凳凳面不是越大越好，太大会让宝宝腿叉得太开，与家长之间距离太大，容易从侧面滑落，太小又坐不稳，所以选购时可以带上宝宝，试用一下再买。凳面上翘20度角的最好，能保证宝宝坐在腰凳上平行于家长腰间，防止下滑。腰凳背带上的卡扣要承受宝宝的重量，所以必须选择强度高的。

陈海蓉

花草草驱蚊 健康又环保

夏日来临，气温升高，蚊虫出没，各种驱蚊灭蚊产品上市，其中最常用的是蚊香。要提醒的是，当前市面上的蚊香中大多含有有机填料，黏合剂和其它添加剂，对呼吸道有刺激作用，轻者引起鼻塞、咳嗽的症状，重者诱发哮喘，损伤神经系统等症状。

有什么妙招可以驱蚊虫、防病害又不损伤人体的健康呢？下面笔者将从中医中药角度来介绍一些驱蚊方法：

1. 香囊

配方：艾叶、丁香、薄荷、白芷、藿香、石菖蒲、紫苏叶、冰片。

上述药材具有芳香理气、驱虫抑菌、疏肝解郁、开窍醒神的功效。将上述药材打碎搅拌均匀后装入袋子中，然后放入囊袋内，置于床头、随身佩戴，或者放入衣柜。

2. 驱蚊绿植

在室内摆上几盆具有驱蚊的植物，不仅绿意盎然，还可协同达到驱蚊之功效，这四种绿植家中易养，且能有效驱蚊。

夜来香 蚊子为夜间活动，而夜来香花瓣夜间开放，白日闭合；夜间散发出浓郁的香味，醇香醉人，这种香味却令蚊子害怕，是驱蚊佳品。

薄荷 夏季养一盆薄荷非常实用，不仅能驱蚊还能清凉解暑防异味，同时，薄荷具有特殊的芬芳香气，蚊虫闻之会晕眩。蚊叮虫咬后，以其叶熬水敷用，有清凉消炎止痒等效果。

除虫菊 其花中含有除虫菌素，可使蚊虫中毒。杀虫的药理作用在于麻痹昆虫的神经致死。

万寿菊 万寿菊夏季时节开花，生长茂盛，放在窗台或是阳台，不但能观赏，由于有一定的冲鼻气味，蚊虫不敢接近，是一种特殊的优良天然驱蚊植物。

湖南中医药大学第一附属医院
肖志红