

# 蚊虫活跃高峰期来了,巧用中医药防护

专家支招教你告别“招蚊体质”,还有香囊驱蚊、中药药浴等妙招



扫码看视频

高温、降雨叠加,蚊虫进入全年活跃高峰期。面对蚊虫侵扰,除了蚊香、驱蚊液等常见方法,传统中医药里也藏着不少安全温和的防蚊办法。

6月16日,湖南省中医院儿科主任、中医儿科教研室主任詹红艳结合古籍记载与临床经验,整理出一套实用中医驱蚊、止痒、调体质方案,兼顾居家、外出等多种场景。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 龙海旭

## 香囊驱蚊,传承千年芳香避虫

中药驱蚊香囊自古便是民间防蚊好物,《备急千金要方》《本草纲目》均记载芳香药材驱避虫害的用法,民间素有“戴个香草袋,不怕五虫害”的俗语。

艾叶、白芷、石菖蒲、羌活是制作驱蚊香囊的常用药材,这类药材富含挥发性芳香物质,散发的的气味是蚊虫不喜的味道。将药材配比装袋制成香囊,可随身佩戴,也能悬挂床头、窗边,在家中形成天然驱蚊屏障,温和无刺鼻化学气味。

## 艾草熏蒸,驱蚊同步洁净居室

专家表示,古人早有燃艾驱蚊的传统,南宋陆游诗句“举扇不能却,燔艾取一快”,便记录下艾草熏烟驱蚊虫的生活场景。

居家可点燃艾条或苍术进行室内熏蒸,药材挥发的芳香气味能有效驱赶蚊虫,相关研究证实,艾叶、苍术挥发成分还具备抑菌效果。

专家特别提醒,熏蒸过程中务必开窗保持空气流通,切勿在密闭空间长时间熏燃,避免烟雾刺激呼吸道。

## 天然植物喷雾,外出温和防护

经常户外出行、对化学驱蚊产品敏感的市民,可选用添加薄荷、香茅、金银花等植物成分的天然驱蚊喷雾。

喷雾建议喷洒在衣物、周边环境,不直接接触皮肤,刺激性更低,老人、儿童也能酌情使用,日常通勤、散步、露营都适用。

## 中药药浴,降低蚊虫“亲密度”

夏季闷热多汗,浓重体味极易吸引蚊虫。市民可在专业中医师指导下,取金银花、野菊花、苦参煎煮取液兑水泡澡。

这类药材主打清热解毒、祛湿止痒,既能缓解夏日湿热带来的皮肤闷热不适,还能淡化汗液异味,从源头降低对蚊虫的吸引力,清爽安然度夏。

## 蚊虫叮咬红肿发痒,中药外敷快速缓解

被蚊子叮咬,皮肤红肿刺痒时,可用金银花、薄荷等煮水放凉后湿敷患处;症状明显的人,可遵医嘱选用清热止痒类中药外用膏剂涂抹。

专家着重提醒,切勿反复抓挠叮咬处,皮肤破损后容易滋生细菌,引发二次感染。

## 调理湿热体质,告别“招蚊体质”

不少人同处一室,有人会频繁被蚊虫叮咬,怎么回事?现代医学认为,人体呼出二氧化碳、汗液乳酸、偏高体温都会吸引蚊子;中医则指出,湿热体质人群出汗多、体味重,更易成为蚊虫目标。

专家表示,想要改善易招蚊体质,夏季饮食以清淡为主,多吃冬瓜、苦瓜、绿豆等清热利湿食材,少吃辛辣、重油重辣食物,同时不要过度贪凉;日常勤洗澡,保持皮肤干爽,减少体表汗液堆积。

## 内外兼顾做好日常基础防护

中医倡导“防重于治”,驱蚊同样要筑牢基础防护防线,搭配中医方法效果更佳。专家建议,群众居家可安装纱窗、睡觉时使用蚊帐,定期清理花盆托盘、闲置水桶等积水容器,铲除蚊虫滋生地;户外尽量避开草丛、低洼积水处久待,穿戴浅色宽松长袖长裤,减少皮肤外露,婴幼儿、老年人需重点加强防护。

专家表示,做好驱蚊不只是避免皮肤瘙痒,更是阻断登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病传播的关键。市民不妨活用传统中医药驱蚊法,搭配物理防护,安全舒适度过盛夏。



## 小心蛇出没伤人 这份“捕蛇者说”请收好



岳阳消防抓捕居民房中的“不速之客”。受访者供图



扫码看视频

随着夏季气温不断升高,天气湿热多雨,草木生长旺盛,各类蛇虫也进入活跃期,近期省内发生多起孩童在小区或校园被蛇咬伤的案例,引发广泛关注。

6月16日,针对夏季蛇虫扰民伤人高发的情况,奔波在捕蛇一线的消防救援人员整理了防蛇、避险攻略,提醒市民做好防护。

## 蛇出没,消防频频抓捕除险

6月12日,岳阳县步仙镇一名居民在家中一楼翻找东西时,发现一条蛇藏在自家书桌的夹层缝隙里。居民瞬间慌了神,赶紧退到门外,拨打119电话求助。

消防救援人员赶到现场,蛇正蜷缩在书桌夹层的书本后。夹层空间狭小,消防员做好防护后,使用捕蛇钳捏住蛇头,将扭动挣扎的蛇快速装进编织袋。随后,消防员将蛇带到远离民居的山林放生。据户主介绍,自家房子靠近山,春夏季节时常有蛇误闯。

除了靠近山里的民居,路边草丛也时常出现蛇类身影。6月6日傍晚,邵东市大禾塘街道昭阳大道上,居民发现路边盘踞着一条蛇。邵东消防迅速派出救援车辆和6名消防员赶赴现场,消防员仔细辨认,确定这是一条毒性较强的眼镜蛇。为了避免路人靠近发生危险,消防员第一时间拉起警戒线,提醒行人和车辆绕行。随后,凭借丰富的救援经验,用捕蛇钳精准夹住蛇身,将其抓捕。

## 夏季防蛇避险指南请收好

夏季是蛇类活动的高峰期,农田、山林周边的居民区、城市绿化带、路边草丛、墙角沟渠,都是蛇类喜欢藏身、出没的区域。临近端午,蛇类扰民、遇险求助的警情也明显增多。

消防救援人员提醒,不管是在家里还是户外,偶遇蛇类首先不要慌张。不要徒手抓、挑逗、踩踏蛇类,也不要盲目驱赶,尤其是眼镜蛇这类剧毒蛇,攻击性极强,稍有不慎就会被咬伤。正确的做法是保持安静,慢慢后退远离,拉开安全距离,不要快速奔跑、大声喊叫,避免惊扰到蛇引发攻击。

日常居家可以提前做好防范,封堵好门窗缝隙、墙体漏洞、下水道口,定期清理书桌、杂物间、阳台的堆积杂物,保持家里干净整洁,不给蛇虫留下藏身角落。外出散步、田间劳作时,尽量避开茂密草丛、沟渠、墙角等阴暗隐蔽的地方,优先选择开阔的硬化路面,避开紧邻草丛的狭窄小径。尽量穿长袖长裤和包脚的鞋子,减少皮肤裸露,降低受伤概率。家长要提醒孩子,不要进入草坪、灌木丛、路边杂草区玩耍,远离植被密集区域。

如果在家中、小区、路边发现蛇类,不要自行处理,第一时间拨打119求助,等待专业消防员到场处置。一旦不慎被蛇咬伤,切记不要剧烈跑动,减少身体活动避免毒素加速扩散,同时不要轻信民间偏方随意处理伤口,务必第一时间前往正规医院救治,尽量拍摄伤人蛇类清晰图片或记住主要特征,准确识别种类,及时注射对应的抗蛇毒血清。

■三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 马梦娜 刘斌杰