

夏季被蚊虫叮咬别乱抓挠，试试这三招

能快速止痒消肿，居家操作便捷 提醒：若出现这些情况务必立刻就医



扫码看视频

夏季蚊虫进入活跃期，被蚊虫叮咬后红肿瘙痒难以忍受，很多人习惯用力抓挠患处，殊不知此举暗藏健康隐患。6月28日，湖南省疾病预防控制中心发布健康科普，拆解蚊虫叮咬后的正确处理方

式。蚊子叮咬人体时，会向皮肤注入含异体蛋白的唾液，人体免疫系统对此产生过敏反应，进而长出红肿包块，伴随剧烈瘙痒，反复抓挠会形成“越抓越痒”的恶性循环，抓破皮肤后外界细菌极易侵入，引发皮肤发炎、化脓，严重时诱发蜂窝织炎，愈合后还会留下顽固色素疤痕。

湖南疾控科普三招快速止痒消肿。冷敷、冰敷消肿止痒：取冷毛巾、裹布冰块敷在叮咬处，每次5至10分钟。低温可收缩皮下血管，减缓瘙痒神经信号传导，减少炎症物质扩散，快速缓解红肿刺痒。注意冰敷不可直接贴皮肤，避免低温冻伤，儿童单次冷敷时长酌情缩短。

碱性溶液中和舒缓：利用家中肥皂水、小苏打温水涂抹患处，减轻痒感，适合皮肤敏感人群、婴幼儿应急使用，涂抹后静置片刻清水擦净即可。

外用安全制剂舒缓：皮肤完整无破损时，可涂抹炉甘石洗剂、清凉油、薄荷膏；若叮咬处大面积红

肿、瘙痒剧烈，可在医师指导下短期使用弱效糖皮质激素软膏。薄荷类清凉产品2岁以下婴幼儿慎用。

需要提醒的是，痒感来袭时，可轻轻拍打包块替代抓挠，短暂阻断瘙痒感知，减少皮肤损伤。蚊虫叮咬多数轻症可自行缓解，但若出现以下症状，尽快前往医院皮肤科就诊：叮咬部位大面积红肿、持续疼痛、流脓化脓；伴随发烧、局部淋巴结肿大，存在细菌感染风险；全身突发大面积荨麻疹、头晕恶心、呼吸不畅、心跳加速，属于严重过敏反应；叮咬后1至2周持续高热、肌肉酸痛、关节剧痛、皮疹寒战，需警惕蚊媒传播相关疾病。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木

链接

防蚊小贴士

日常做好防护能减少叮咬：居家及时清理积水，花盆定期换水，铲除蚊虫繁殖环境；外出穿长袖长裤，暴露皮肤涂抹驱蚊剂；夜间居家关好纱窗，合理使用蚊帐、电蚊液。

填补粤西直达空白

长沙火车站7月1日新增湛江始发普速



扫码看视频

三湘都市报6月28日讯 记者从长沙火车站获悉，7月1日零时长沙火车站启用三季度列车运行图，调图后车站每日开行普速列车163列、动车组列车312列。

本次调图围绕暑运旅游、务工探亲、长株潭通勤需求，对普速长途、城际动车、市域列车实施增开、延长、调点优化，拓宽跨省出行通道，加密市域通勤网络，全面提升旅客出行效率。

新增2列始发普速列车，湘桂粤出行更便利。新增长沙至湛江K1973次，列车12:50发车，途经株洲、衡阳、邵阳、永州、桂林北、柳州、贵港、玉林、河唇、廉江、遂溪等多座城市，次日清晨抵达湛江，填补长沙直达粤西海滨普速空白，是务工、海边度假旅客高性价比出行新选择。原坪石至广州白云T8303次延长为长沙始发T8301次，夜间错峰出行省时又省心。

城际、市郊列车优化升级，助力文旅、通勤双重出行需求。长沙至张家界西C7772次延长至桑植，串联宁乡西、常德、张家界西，一站直达湘西北文旅片区，激活暑期山水、红色旅游市场。新增两趟早高峰市域通勤列车，S6826次7:10从湘潭始发，沿途停靠开福寺、观沙岭、八方山、尖山、麓谷多座站点，补齐湘潭往返河西早间出行缺口；新增S7907次7:22由长沙始发前往株洲南，沿途停靠树木岭、香樟路、湘府路、洞井、先锋、芙蓉南、田心东、大丰、株洲等站点，发车时段贴合早高峰。原长沙至株洲南S7949次调整为麓谷始发S7823次，串联河西、主城、株洲沿线，实现沿线多点便捷上下车。

■全媒体记者 李致远 通讯员 潘梦冉 孙玉婷

连线

祁东、郴州、西渡站新增多趟列车



扫码看视频

记者从广铁集团衡阳车务段获悉，全国铁路7月1日起实行新的列车运行图后，郴州站、西渡站等多站将新增多趟旅客列车。

郴州火车站：7月1日起，加开Z168次列车，郴州站23:04开，途经衡阳、长沙、武昌、麻城、阜阳、商丘南、菏泽、巨野、嘉祥、济宁、兖州、泰山、济南、淄博、潍坊，最终于次日22:45到达青岛北站。

西渡火车站：7月1日起，加开G6090次列车，西渡站10:55开，途经邵阳、隆回、洞口，于12:49到达怀化南站。

祁东火车站：7月1日起，加开G536次旅客列车，祁东站12:50开，途经衡阳东、株洲西，于14:07到达长沙南站；加开G539次旅客列车，祁东站7:56开，途经祁阳、永州、东安东、桂林北、柳州、来宾北、宾阳、南宁东、钦州东，于13:53到达北海站；加开G6149次旅客列车，祁东站22:14开，途经祁阳，于22:47到达永州站。

7月2日起，加开K1192次旅客列车，祁东站7:57开，途经衡阳、株洲、醴陵、萍乡、宜春、新余、丰城、向塘、南昌、九江、蕲春、浠水、黄冈、麻城、新县、光山、潢川、商丘南、菏泽、聊城、衡水、任丘、霸州，于次日14:05到达天津站。

■文/视频 全媒体记者 李致远 通讯员 杨顺



长沙市口腔医院梅溪湖新院7月24日接诊 河西市民看牙不用跨江



扫码看视频

长沙市口腔医院梅溪湖新院。受访者 供图

三湘都市报6月28日讯 长沙梅溪湖片区民生配套再升级。6月28日，记者从湘江集团梅溪湖投资有限公司获悉，湖南省公立三甲口腔专科医院——长沙市口腔医院梅溪湖主院区已进入开业倒计时，将于7月24日全面启动接诊。项目投用后将补齐河西片区大型公立口腔医疗资源。

长沙市口腔医院梅溪湖新院坐落于梅溪湖国际新城核心区域，与地铁6号线“一师范西校区”站2号口无缝接驳。项目规划1306个机动车停车位，搭载车位引导、反向寻车智能系统。新院总用地约60亩，总建筑面积14.6万平方米，总投资额近10亿元，分两期规划建设。其中一期工程建筑面积约12.6万平方米，规划牙椅500张（首批开放274张）、住院病床200张（首批开放66张），规模与硬件配置位居中部地区口腔专科医院前列。院区投用后，将推动优质口腔医疗资源向西扩容，彻底改变河西片区缺乏大型三甲口腔专科医院的局面，让“河西居民看牙不过河”成为日常。

新院首批开设16个标准化临床医技科室，覆盖儿童口腔、正畸、种植、颌面外科、黏膜牙周等全品类专科，配备日间手术室与重症监护室，一站式满足全年龄段口腔诊疗需求。

新院对标国内口腔医疗前沿标准，配置西门子螺旋CT、种植手术机器人、口腔种植导航系统等高精尖设备，依托数字化诊疗体系开展精准微创诊疗服务。

开诊初期院区配备338名专业医护，高级职称专家71名，医师高级职称占比超五成，全部拥有三甲口腔多年临床经验。梅溪湖新院与五一大道、友谊路分院专家资源互通，河西市民在家就能预约资深专家，复杂口腔病症无需往返河东。

长沙市口腔医院相关负责人表示，各院区推行同质化管理，实现医疗信息同平台、检查检验结果互认、专家资源共享，通过远程会诊和双向转诊绿色通道实现诊疗无缝衔接。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮