

# 网传防蚊招数多不靠谱

随着气温升高,人们的户外活动也随之增多,与此同时也带来了不少烦恼,其中之一就是蚊虫叮咬。于是各种防蚊妙招纷纷出炉,尤其以近期微信朋友圈广为流传的“给孩子做一瓶高效无毒的驱蚊水,只花一毛钱”帖子最为热门。那么,这些防蚊“妙招”真的靠谱吗?



## 及时擦汗有助防蚊

夏天的蚊子总是让人不堪其扰,于是人们想尽办法来防蚊,却易陷入驱蚊误区。

“血型驱蚊”的说法近年来非常流行。这种说法认为A型血的人最招蚊子,而B型血的人最不易被蚊子咬。北京市疾病预防控制中心副主任曾晓芃指出,血型与是否招蚊子基本没有关系。蚊子喜欢呼吸频率较高者,是因为人在运动或体力劳动后呼吸会加快,呼出的二氧化碳相对较多,蚊子对二

氧化碳及其形成的潮湿温暖的气流比较敏感,会循迹而至。

还有的人认为碱水可以灭蚊:把肥皂刨成丝和洗衣粉混合,倒入小水盆后放在屋内蚊子猖獗的角落。对此,专家指出,不同类型的蚊子喜欢在不同类型的水体环境中产卵,如淡色库蚊喜欢在污水中产卵,白纹伊蚊喜欢在轮胎和花盆托盘、小水缸、废瓶子等瓶瓶罐罐积水中产卵。“洗衣粉和肥皂散发出的香味能吸引蚊虫到此

产卵”的说法,并没有科学依据。

曾晓芃提醒,要想避开蚊子的叮咬,根本的方法是让蚊子不喜欢自己。研究表明,蚊子喜欢二氧化碳的“味道”,还喜欢体温较高、容易出汗、爱穿黑色衣服的人。所以,要及时擦汗,运动后尽快洗澡,少用香水、润肤露等化妆品,尽量少穿黑色衣服,每周给花瓶和水培植物彻底换一次水,这样就可以从源头上赶走蚊子。

## 蚊虫叮咬后别乱用偏方

夏日里就算严防死守,仍免不了被蚊虫叮咬。于是市场上各种止痒产品、止痒妙招也应运而生。不过,止痒产品、止痒偏方究竟有没有效果呢?

笔者调查发现,进入夏季,花露水、宝宝金水、芦荟胶、风油精、薄荷膏、清凉油……各类对付蚊虫叮咬的产品地位也是水涨船高,无论是药店、超市还是网络,这类产品都摆在了醒目位置,并进入热销榜榜首。“常常抹完一种不管用就换另一种,看孩子痒得使劲挠,实在太心疼了。”市民刘女士说,每到夏天她就要给儿子做各种防蚊准备,基本上市面上有的各种止痒产品她都会买来试试。

被蚊虫叮咬后,不少人用花露水止痒。李广瑞指出,花露水虽然有清凉止痒作用,可治疗蚊虫叮咬,但有的花露水含少量酒精,如果皮肤有糜烂,会刺激皮肤。而且不能抹驱蚊花露水,因为驱蚊花露水的成分是乙醇、驱避剂和香精,被蚊虫叮咬后,皮肤上会留下创口,如果这时用驱蚊花露水,其中的化学物质会直接通过创口刺激皮肤进入人体,不但不能减轻炎症,有时反而加重皮肤损伤。

很多人被咬后,还会用肥皂涂抹红肿处,据说“可迅速止痒”。对此,李广瑞指出,肥皂含有碱性物质,可以中和蚊虫叮咬的酸性物质,但因为蚊虫

叮咬的创口很小,这种方法的作用有限。

对于用盐水涂抹或冲泡叮咬的痒处,以此来“使肿块软化,有效止痒”的方法,李广瑞评价说,这个方法有一定效果,但有皮肤糜烂者慎用。

李广瑞建议,可用芦荟叶或马齿苋茎叶中的汁液止痒,切一小片芦荟叶洗净后掰开,在红肿处涂擦几下,就能消肿止痒。或者取鲜马齿苋茎叶少许,在手里揉搓出水后,涂擦患处,具有止痒消肿效果。

对于各种止痒偏方,李广瑞建议别乱用,特别是被一些毒性较大的虫子咬伤后需要及时处理,使用偏方反而耽误治疗。

## 微体醒

### 有些感冒不宜喝板蓝根

最近的天气格外任性,忽冷忽热,一批人又感冒了。现在,人们的家里都会备有感冒药,其中板蓝根是“标配”。近日,有医生提出,板蓝根并非适用于所有感冒。

在中医上,感冒分为风寒、风热和暑湿三种。在这个季节,人们最常得的是风热、风寒感冒。医生指出,板蓝根适用于风热感冒,对于风寒、暑湿感冒则不适用。此外,体虚者、脾胃虚寒者慎用板蓝根颗粒。因此,如果你觉得有感冒的症状,正确的做法是先请医生帮忙辨别感冒类型,然后对症下药。

### 女人素颜更有吸引力

很多爱美的女生不化妆就不敢出门,但英国和美国的研究者发现,素颜比化妆更能魅力加分。研究者选取了44名年轻女性,并让62名学生对她们化妆和素颜的照片进行评价。

结果发现,69%的人对素颜照片评价更高,远远超过认为化妆吸引程度高的人。

### 饭桌上谈事易成功

为什么人们喜欢在饭桌上谈事,这可有科学依据的。荷兰和加拿大的研究者记录了1000场对话的场景,其中有1/5发生在就餐期间。

结果显示:在就餐场合中,参与者会感到更放松、愉悦,多倾听对方的倾诉,也更有可能做出妥协。研究者表示,咀嚼增加了大脑中让人感觉良好的化学物质。

### 36岁前发胖很伤肾

英国伦敦大学卫生和热带医药学院研究发现,相对于60岁至64岁才开始超重的人,26岁至36岁就开始超重,今后患肾病的风险比常人增加一倍。

此外,43岁和53岁时腰围与臀围比过大,同样会增加老年时患肾病的风险。

### 每天吃点乳制品护心

早餐时吃点奶酪、酸奶等乳制品,不仅能补充蛋白质等营养,还有意想不到的好处。澳大利亚莫纳什大学流行病学和预防医学系名誉教授马克博士,对近4000名参与者进行了研究,每天吃1份乳制品的人,心血管疾病(尤其是中风)死亡风险有所降低。

### 压力来时闭目3分钟

多数人可能并不会注意,丢钱包、与人拌嘴、长痘痘等类似的小麻烦如果不断发生也会带来压力,甚至损害身心健康。当你感受到压力存在时,不妨给自己3分钟的时间,将双眼轻轻地闭上,把注意力完全集中在自己的呼吸上,配合吐气比吸气长的腹式呼吸。

### 没有灵感就洗个澡

洗澡时,人们头脑内最容易灵光一闪,想出有创造性的好点子。“美国生活黑客网站”刊文指出,这并非偶然现象。

研究者称,大脑中释放出大量多巴胺及人体平和放松的状态,是形成创造力的关键因素。洗澡会导致大量多巴胺释放,此时人体也最放松,因而人们容易立刻想出好点子。

### 10技巧延缓大脑衰老

英国《每日邮报》总结了10个能帮中老年人保持年轻的技巧。1.学习一门新技能。2.做不同的事情。3.学会放松。4.多听欢快的音乐。5.经常收拾整理。6.享受躺卧的舒服感。7.使用非惯用手。8.从事适量的体力活动。9.远离咖啡因。10.多交朋友。

(本报综合)

## 维生素防蚊不靠谱

这条帖子指出,50毫升水的瓶子里放5片维生素B1混合,就会产生一种蚊子讨厌的气味,“喷在身上,蚊子就会离你远去了”。事实真是如此吗?

近日,江苏省疾病预防控制中心的“消毒与媒介生物防治所”通过实验发现,所谓维生素B1的味道,压根对蚊子没有任何影响。

据查证,这个谣言起源于1943年,一位医生在美国《明尼苏达医学杂志》上发表论文宣称,维生素B1水溶液有助于预防蚊子。遗憾的是,无论从理论上,还是从实验层面,“维生素B1能驱蚊”的说法均未得到验证。也就是说,维生素B1压根没有驱蚊防蚊的效果。

望京医院皮肤科主任李广瑞介绍,维生素B1的适用症主要是预防和治疗维生素缺乏症,如脚气、神经炎、消化不良等,并没有防蚊这一项。

## 蚊虫叮咬要“冷敷”

被蚊虫叮咬后,很多人忍不住用手去抓,结果发生局部感染、红肿,有的还有脓性分泌物。专家提醒,正确处理蚊虫叮咬,可以有效预防虫咬性皮炎。

李广瑞介绍,虫咬性皮炎也叫丘疹性荨麻疹,蚊虫叮咬到皮肤以后,会刺激皮肤产生一些红斑、风团,严重的还可能会出现大水泡、红肿。由于搔抓,不少患者并发脓疱疮。

而且,被蚊子叮咬后越抓越痒,且不易消退,所以应尽量抓挠。一般来说被咬后15分钟瘙痒感会明显消退。

李广瑞指出,被蚊虫叮咬后,首先要冷敷,而且千万不要用力搔抓,以防继发感染。可酌情外涂一些止痒的药物,如果这种症状还控制不住的话,需要及时到医院就诊。



### 【流言一】吃味精掉头发?

在媒体上对味精有很多负面的报道,提及最多是流传最广的即味精会引发大量掉发。

专家:关于味精的副作用目前仍存在争议。一是味精主要含量是谷氨酸钠,是由鸡精和蘑菇精提取出谷氨酸钠作为原料的,因此食用有益无害。二是味精属于工业合成物,最早的谷氨酸钠原本就是合成物,食用过多有害。

掉发主要与遗传有关如父母有脱发病史,与精神状态相关,精神压力过度也有关,外界污染也会导致脱发。吃味精后掉发没有科学依据,没有经过实际验证。

### 【流言二】头发没光泽要吃

### 海带

海带中的碘极为丰富,此元素为体内合成甲状腺素主要原料。头发的光泽由于体内甲状腺素发挥作用而形成的,常吃海带,对头发的生长、润泽、乌黑、光亮都具有特殊功效。

专家:海带的确含有碘、硒等微量元素,但对头发影响不大。头发生长速度主要受三方面影响:性激素、年龄因素、周期因素,一般头发生长周期是三年,每个人的头发到了脱落期都会自然脱落,每年脱落数量在70100根。吃海带能促进头发生长,并未经过严谨的科学实验证明。

【流言三】该早上洗头 还是晚上洗头?

晚上洗头,洗发精成分很有可能阻塞毛孔,造成头发脱落。因为副交感神经作用,末梢血液循环最活跃的时间是在晚上10点到凌晨2点,也是让头发生长的毛母细胞新陈代谢最旺盛的时候,因此晚上不适合洗头。

专家:有一定道理,但洗发时间对头发的影响不是最根本的。早晨头发毛孔没舒展开,用过热过冷的水洗头,会产生刺激性作用,对头皮不好。且早晨洗完头发后,要避免外出吹风。

晚上洗头,也没有副作用。但要注意不能头发没干就入睡。最佳洗头时间没有特别要求,也没有相关的实验证明洗头时间对头发的影响。

### 【流言四】用护发素来清洁头发

护发素含有清洁成分,可以用来洗头。并且,与洗发水相比,护发素更为温和。

专家:护发素的作用,主要是在表皮上形成油脂性保护膜,对头发有清洁作用,但作用不大。

一般情况下,判断日化用品是否具有清洁作用,必须考虑到该日化用品是否同时具备水溶性和脂溶性。护发素的成分以脂溶性为主,也就是说类似于在头发表层上打了光滑的蜡,并不容易被水冲走。因此不推荐护发素替代洗发水来清洁头发。

## 早上洗头好过晚上洗? 用洗发水不如用护发素? 洗发、护发快成脑力活了

“早上和晚上什么时候洗头好?”“不伤头发,就用护发素洗头”“别吃味精,会掉头发”……夏天一到,如何保养头发又成了热议话题。如何保养头发,在网上或微信朋友圈中也是“一会儿一个说法”,究竟事实是什么?