



夏季,常见蚊虫如何应对

◎吴君

入夏,气温上升,蚊虫进入活跃期,给人们的生活带来不少麻烦。被蚊虫叮咬,轻则皮肤发痒、红肿、起疙瘩,重则可能导致皮肤溃烂、发热、淋巴结肿大,患上传染病甚至死亡。 蜱虫、隐翅虫、蚊子都是夏季常见蚊虫,如何防范它们的叮咬,若被叮咬又该如何处理?

蜱虫叮咬后,别硬拉硬拽

蜱虫,在一些地方又叫“狗豆子”“草爬子”,主要呈圆形或卵圆形,背腹扁平,只有2至10毫米长,一般呈红褐色或者灰褐色,它们腿短、不会飞,因此活动范围不大。

目前,全球已发现的蜱虫有800余种,我国有记录的蜱虫就有100多种,它们喜欢生活在林木、草地、灌木丛等地方。

蜱虫一旦咬人就会释放麻醉物质和毒素,引发局部瘙痒、红肿、溃烂和发热等症状,严重时可能让人淋巴结肿大、面瘫、四肢麻木,甚至死亡。有医生在坐诊过程中就发现有患者被蜱虫叮咬,但好在患者没有硬拉硬拽它,而是到医院寻求帮助。

为什么被蜱虫叮咬后不要硬拉或硬拽?专家介绍,因为蜱虫的头和口器较小,被咬后如果硬拉或硬拽,容易将蜱虫的口器和头部残留在体内,引发感染。如果被蜱虫咬了,可以用尖头镊子夹住蜱虫头部垂直向上拔出,但是这些操作要求比较精细,最好去附近的医院寻求医生的帮助。

如何防止被蜱虫叮咬?专家提醒,在野外活动时,要尽量避免在草地、灌木丛、树林等环境中穿行或长时间坐卧,多选择一些开阔或者干燥的路线。尽量穿长袖长裤,要把裤腿塞进袜子或鞋子里,防止蜱虫钻入。在皮肤裸露的地方或衣物上喷涂能驱除蜱虫的药物。

专家介绍,一般情况下,蜱虫不会主动咬人,除非遇到威胁。户外活动结束后,需要重点查看腋下、耳后、头发等隐蔽且蜱虫爱叮咬的部位,检查是否有被蜱虫叮咬的痕迹,比如出现了新的“黑痣”。

蜱虫还喜欢隐藏在猫、狗等宠物身上,如果带宠物去户外,回家后要及时给宠物洗澡,定期使

用驱虫药物。

遇到隐翅虫,挥走或吹走

曾有人被虫子叮咬后,将它拍死在皮肤上,导致了皮肤溃烂。这是隐翅虫引发的隐翅虫皮炎,在夏季特别高发。

专家介绍,隐翅虫的毒液酸性很强,pH值为1至2,也被称为“飞行的硫酸”。如果没有被拍死,对人的影响不是很大;如果被拍死,毒液就会流出来,损伤皮肤。

隐翅虫,又叫“影子虫”“青腰虫”,外形像蚂蚁,黑黄相间,因翅膀难以被看见,得名“隐翅虫”。隐翅虫主要生活在田地、草丛、树林中,有趋光性。

一般情况下,隐翅虫不会直接叮咬皮肤,如果它落在人身上,或者飞进家中,千万不要拍,只需用纸巾等挥走或直接用嘴吹走。

如果不小心在皮肤上拍死或捻死隐翅虫,该怎么办?要根据皮肤受损的程度判断。如果影响比较轻微,可以先用肥皂水或小苏打溶液冲洗伤口,在伤口处涂抹糠酸莫米松乳膏等皮肤外用药;如果伤口红肿、渗液明显,可以用小苏打溶液或生理盐水湿润皮肤,再涂抹皮肤外用药;如果伤口比较严重,出现脓疱、破溃等症状,可以在皮肤外用药的基础上再使用一些抗生素药膏;如果伤口瘙痒较为严重,还可以服用一些抗组胺药物;如果伤口十分严重、面积大,影响正常生活,甚至伴有发热症状,需要尽快去医院处理。

专家提醒,感染隐翅虫皮炎的患者也不用过度担心,如果治疗得及时,一周左右就可以痊愈。如何避免被隐翅虫伤害?专家建议,在家中要注意关纱窗,睡觉要关灯;在户外穿好长袖长裤,夜间避免长时间点亮手机,以防吸引隐翅虫。

体温高爱出汗,蚊子的最爱

被蚊子叮咬后,大多数人经过一段时间能够自愈。不过,也有一些人被蚊子叮咬后局部反应较重,出现红肿、水疱等症状。专家表示,此时可外涂炉甘石洗剂或口服抗过敏药。

如水疱破溃须注意防止继发感染,可外涂碘伏、莫匹罗星软膏。如被蚊子叮咬后出现发烧、感冒、腹泻等症状,可能是被蚊子携带的病毒感染,应及时到医院就诊。

即使处在同一个环境里,有的人很容易被蚊子叮咬,有的人却很少被蚊子叮咬,这究竟是什么原因?

蚊子主要靠温度、气味和二氧化碳的浓度等来找人,那些体温较高、爱出汗、新陈代谢较快、呼出二氧化碳较多的人容易被蚊子发现。儿童、青少年、孕妇以及运动之后的大部分人经常被蚊子叮咬。相较而言,老年人、汗液分泌少的人不容易被蚊子叮咬。

人们常说“蚊子叮人看血型”,这是否正确?专家解释,蚊子并没有特定偏好的血型,这一说法可能源于人们的观察和推测,不少人信以为真,但并没有科学依据。

专家介绍,蚊子往往喜欢叮咬穿深色衣物的人。蚊子喜欢较暗的环境,黑色、深蓝色、红色等颜色的衣物相对而言更招蚊子。

如何减少蚊虫叮咬

专家建议,一方面要保持生活环境卫生,既要经常清理居住环境的杂物堆、垃圾桶、水槽、水桶等,也要注重个人卫生,经常洗澡。另一方面要提前防蚊和除蚊,去户外活动时穿浅色衣物,提前涂抹或喷洒一些驱蚊药,如花露水、防蚊液,随手关好家中的纱窗、纱门等。

专家特别提醒,如果晚上使用蚊香、电蚊香片或者电蚊液等杀虫剂,房间需保持通风,长期在密闭环境中吸入蚊香,可能导致身体不适甚至中毒。

夏至养生药膳

◎李金辉

夏至是二十四节气中阳气最盛的时节。此时北半球白昼最长、黑夜最短,自然界呈现“阳极阴生”的特点。通过饮食调理,结合药食同源食材,可有效应对暑热湿邪,平稳度过长夏。今天就给大家介绍一菜一粥一茶,供大家夏至养生,药食调养。

荷叶莲子粥

准备鲜荷叶半张(或干荷叶10克)、莲子15克、粳米50克、冰糖适量。将荷叶煎水取汁,与莲子、粳米同煮成粥,加冰糖调味即可。

荷叶苦平,归肝、脾、胃经,可清热解暑、升发清阳。莲子甘涩平,归脾、肾、心经,可补脾止泻、养心安神。粳米可补中益气。诸药合用可清热解暑,补益心脾,尤宜于夏季心脾两虚、暑热夹湿、失眠多梦、食欲不振、轻度浮肿者。

沙参玉竹老鸭汤

准备老鸭一只,北沙参、玉竹、生姜适量。先将老鸭洗净切块,冷水焯鸭肉,炖煮去浮油,加玉竹、沙参、姜片。小火煲1.5小时,出锅加盐调味。

鸭肉性凉,味甘咸,滋阴益气,为夏季清补之佳品;北沙参补肺阴,清肺热;玉竹养阴润燥,生津止渴。诸药合用可益气养阴,生津止渴。夏至酷暑,没有食欲,此汤可增进食欲,苦夏纳差者尤宜。

清暑祛湿茶

藿香、佩兰、薄荷各3克,开水冲泡,代茶饮用。每日3~5杯。

藿香性微温味辛,入脾、肺、肾经,可化湿和中、解暑、止呕;佩兰性平味辛,入肺、脾、胃经,可化湿和中、解暑;薄荷性凉味辛,入肺、肝经,可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气、祛风止痒、化湿和中。诸药合用可清热解暑,芳香化湿。适用于夏至时节,湿热明显时饮用。

提示:此时养生重点为清心火健脾胃

夏至时节高温多雨,湿热交织的气候易导致人体出汗增多、气阴耗伤,同时湿邪困脾,易引发疲倦、食欲不振、心烦失眠等问题。因此,夏至养生重在清心泻火消暑热,健脾和胃化湿邪。

养心清火 心火易亢,需清心除烦,可食苦瓜、莲子心等。

健脾化湿 脾主运化,湿邪困脾需健运中焦,推荐茯苓、山药、白扁豆。

益气养阴 汗多伤津,宜用麦冬、乌梅等酸甘化阴之品。

健脾祛湿 湿热气候易伤脾胃,饮食宜清淡,少食肥甘厚腻,可搭配薏米、赤小豆等利湿食材。

养心宁神 夏属火,通于心,需保持情绪平和,避免烦躁,可多食莲子、百合等清心之品。

护阳防暑 避免烈日暴晒,及时补水,可适当食用绿豆、西瓜等清热解暑之品,但忌过度贪凉饮冷。

适度运动 选择清晨或傍晚锻炼,避免大汗淋漓,以防耗气伤津。

