



夏天来了

实用防蚊虫妙招请收好

随着气温的升高，北京已经正式进入夏天，蚊蝇等害虫也逐渐多了起来，受到蚊蝇骚扰怎么办？您做好夏季防虫准备了吗？北京疾控送您防虫宝典。

蚊子对人类的危害

除了叮咬骚扰人体外，蚊子传播的疾病达80多种，最常见的由蚊子传播的疾病是流行性乙型脑炎，这是一种人畜共患的自然疫源性传染病，家禽、家畜为主要传染源，经蚊子叮咬而传播，好发于儿童。

除热带地区一年四季散发外，亚热带和温带地区有严格的季节性，绝大多数病例集中在7、8、9月份，约占全年发病数的80%-90%。儿童应接种乙脑疫苗，成人通过被蚊子叮咬之后，随着年龄的增长，有一定的乙脑抗体，不需要额外的保护。

减少蚊虫叮咬是关键

常洗澡，少用香水

常洗澡，保持皮肤清爽，流汗时及时擦去汗液，可以减少汗液气味对蚊虫的吸引。少用香皂和香水，蚊子喜食花蜜露，因此，使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后，被蚊子叮咬的概率会上升。

不过，并非所有的香味都会招惹蚊子，如男士常用的带檀香味的香水，反能起到驱蚊的作用。

身上带蚊子不喜欢的气味

蚊子对特殊的气味比较害怕，一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾叶草，其中最明显的是除虫菊，对蚊子有很强的驱避甚至杀灭作用。柠檬草油、香茅和香叶醇等气味蚊子也不喜欢。

户外运动时穿浅色衣服

在蚊子较多的地方活动时，尽量穿浅色的长袖衣服，同时要穿袜子，这样不仅可以减少人蚊接触，蚊子感觉到人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少，也会减少叮咬。

正确使用防蚊产品

【蚊香】

天黑前点燃蚊香，驱蚊效果最佳。如果在封闭的房间，蚊香可以杀死蚊子；在通风处，蚊香能起到驱赶蚊子的作用。

电蚊香在使用时要注意药片和加热器的配套使用，一般可维持6-8个小时。

【气雾剂】

黄昏时是蚊子活动的高峰期，此时使用气雾剂能起到最大效果。使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤、餐具上直接喷洒。蚊子数量不是很多时，不建议使用杀虫气雾剂。

使用杀虫气雾剂要注意，对苍蝇、蚊子这样的飞虫要在空中喷洒，角度为45°。喷洒完毕后最好关闭门窗半小时到一小时，然后再开窗通风。杀虫气雾剂用

起来方便，但喷洒过量对人体也会有一定的毒性，所以在家中使用时杀虫气雾剂时一定要注意安全，防止中毒。

【驱避剂】

驱避剂是一种为驱赶蚊子而往身上涂抹的药物，可涂抹于裸露的皮肤处，如手臂、脸颈、小腿等，一般4小时有效，过了这个时间就应该重新涂抹了。另外，要注意看自己是否有过敏现象。药效与活动量、出汗量有关，如果在户外，药效持续时间可能会缩短，应及时涂抹。

蚊子不全是夜行动物，比如传播登革热的白纹伊蚊一般就喜欢在白天活动，因此白天外出活动时同样需要防蚊。白天在绿化带、林带等处进行户外活动时，最好使用驱蚊液（驱避剂），尽量穿浅色衣物。

居家蚊虫怎么防？

居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次，要彻底清理空调托盘、花盆底碟（托盘儿）积水，每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗透等功能的安全地漏，保持地漏处无积水。

房间可安装纱门、纱窗以阻止蚊虫飞入，也可使用蚊帐减少人蚊接触。

蚊虫叮咬后如何处理？

清洗 由于蚊子的唾液为酸性的，孩子被蚊虫叮咬之后，可以先用碱性的肥皂水进行冲洗，或者使用碱性的牙膏以及小苏打水涂抹亦可，再用清水将蚊子咬过的地方清洗干净。

止痒 瘙痒是虫咬皮炎最主要的损害之一，蚊子叮咬后，一般会在皮肤表面形成一个红色的疙瘩，并伴有瘙痒的症状。可以使用花露水以及炉甘石洗剂外涂以起到止痒的效果。如果瘙痒时，注意一定不要用手抓挠，防止挠破后出现感染的症状，可以改为按压的方法，以减少瘙痒感。

重要提示：

北京市疾控中心提示，非洲、东南亚等热带地区疟疾、登革热流行严重，到这些地区旅行和工作需要了解当地疟疾、登革热流行情况，尽量做好个人防护，科学使用驱蚊剂。

一旦出现发热、畏寒等症状需要及时就诊治疗，就诊时应说明旅行情况。（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

中午带饭用“罐头保存法”



塑料饭盒和盖子用热水烫一下，然后将刚出锅的饭趁热装进去，盖子盖上后，过一会儿再放入冰箱。此时，由于气压作用，塑料饭盒的盖子会瘪进去。可以最大程度避免外部微生物进入。如果盖子鼓起来，就说明内部已经漏气，食物不再新鲜。

饭前喝牛奶控血糖



很多人纠结牛奶到底晚上喝还是早上喝，却忽略了一个黄金喝奶时间：吃饭前。吃同样的一餐，如果在餐前30分钟喝牛奶，然后再吃饭，能有效降低餐后血糖反应。如果餐前喝奶的时间合适，比餐后喝更能有效控制餐后血糖上升，这意味着餐后饱腹感能持续更长时间，对预防肥胖很有好处。

红灯

空腹吃荔枝当心低血糖



荔枝虽然含糖量非常高，但这个糖却是果糖，果糖在进入人体后需要相应的消化酶才能转化成能被人体吸收的葡萄糖，人体这种转化酶并不充足。而吃了大量的荔枝后，人会吃不下其他食物，就会导致体内出现大量不能给身体供能的果糖，且得不到其他营养素的补充，逐渐身体内的血糖水平就会慢慢下降，人体就会出现缺糖，引起低血糖。

吃杂粮不喝水易便秘



杂粮富含膳食纤维，膳食纤维有很强的吸水性，可明显增加肠道中粪便的体积，减轻粪便过硬的情况，同时加快其在肠道中的转运速度，减少其中有害物质接触肠壁的时间。但如果吃很多杂粮，喝水不够，膳食纤维就膨胀不起来，粪便体积小又密实、干硬，在肠道中运送反而更慢。

妈妈们最关心的婴幼儿防蚊

除了传统的防蚊产品外，现在市场上主打“婴幼儿驱蚊”概念的驱蚊手环、驱蚊贴等新型驱蚊产品也很多。还有一种“驱蚊软件”，其原理是通过电脑发声软件发出高低频声波，制造让蚊虫难以承受的环境，实现驱蚊甚至灭蚊的效果。

但是，经测试发现，目前最有效的驱蚊产品仍含有避蚊胺和驱蚊酯成分，其他产品不是完全无效就是效果微弱。因此，婴幼儿防蚊最好的方法还是使用蚊帐。



房山区城管执法局

推进占道经营挂账点位整治工作

·广告·

近期，房山区拱辰街道荷园南路出现了一条自发“早市”，由西至东100余米长的人行道上，占满了流动摊贩，遍地的菜叶果皮、随意支起的伞棚，严重影响市容环境和交通秩序。

房山区拱辰街道综合行政执法队坚持“抓早、抓细、抓实”的工作模式，及时调整执法力量，变堵为疏，集中整治早市占道经营行为。执法人员每日早4:00至9:30对此处进行晨间盯守，清理劝退无照游商。

采用服务与管理相结合的方式，以耐心劝阻、积极引导为主，对态度恶劣、屡教不改的摊贩依法予以行政处罚。经过一周的整治，占道“早市”被彻底取缔，荷园南路恢复了原有的洁净，周边居民表示：“现在走路方便了，街面干净了，行车顺畅了，心也舒畅了。”

为深入推进“每月一题”街头游商占道经营整治工作落实，营造整洁有序的街面环境秩序，房山区城管执法局自5月10日起，开展占道经营责任制

落实专项督查检查工作。**重点督查** 每周对占道经营两个市级挂牌督导街道乡镇和十个市级挂账点位进行全覆盖督查，对发现问题点位及时派发监管通知单，并建立好检查台账，对账检查。

强化处罚 针对举报高发点位的违法行为，各街乡镇综合行政执法队加大执法力度，依法严厉查处，发现一起查处一起，提高立案率，做好压反弹工作。

联勤联动 发挥区级部门

协调推进、综合治理作用，对重点难点问题，联合多部门共同解决，共同治理，促进上下联动、条块结合解决问题。

长效巩固 对久治不绝的问题和点位，分析原因、总结教训、调整思路、改进措施，建立长效管控机制，保障整治成果。

5月10日以来，共发现占道经营、店外经营等违法行为11起，均已向相关街乡镇制发监管通知单。

(李安琦)