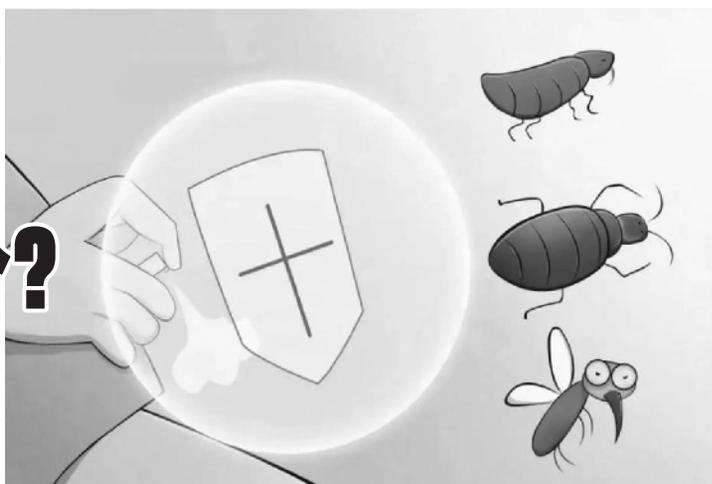


蚊虫大作战

“江湖传言”信几分?



立秋后，蚊子不但没消失，反而显得更加“疯狂”，不但叮咬得愈发卖力，蚊子包也更痒一些，因此中国自古就有“秋后蚊子猛如虎”的说法。如何应对蚊虫叮咬，“江湖传言”可真不少，今天就给大家来逐一鉴别。

传言一：“招蚊体质”看血型

真相解读：据《实验生物学杂志》报道，蚊子先是被呼出的二氧化碳所吸引，然后循着气味方向飞来，最终着陆在人体上。所以，蚊子爱不爱咬你和血型并没有关系，“招蚊体质”也就不复存在。

但是蚊子对袭击对象确实有些偏好，比较“重口味”，它们最爱体温高、乳酸值高、呼出的二氧化碳多的人，香味重（化浓妆或喷洒过量香水）、异味重的人在蚊子眼中也特别出众。这些人群可要当心。

传言二：使用B族维生素可有效驱蚊

真相解读：蚊子本身并没有像人类一样灵敏的嗅觉细胞，它

只是对某些特殊的化学物质如二氧化碳或者皮肤汗腺释放的特殊化学物质比较敏感。无论是B族维生素兑水后喷涂还是口服B族维生素，对驱蚊而言都毫无作用。

需要注意的是，任意或大量口服B族维生素存在健康风险，应遵医嘱。

传言三：驱蚊花露水含农药成分，毒性大

真相解读：驱蚊花露水之所以可以驱蚊，是因为其中含有让蚊子避之不及的成分——避蚊胺或驱蚊酯。根据我国《农药管理条例》等相关规定，只要是用来防蚊、驱蚊、灭蚊的产品，应视作农药来管理，必须经过国家授权部门进行药效、毒性实验，确认对人体、环境无害并取得农药登记证号之后才可上市。

驱蚊花露水中添加的菊酯、驱蚊酯和避蚊胺确实属于农药成分，但是正规品牌的驱蚊花露水中这些成分的含量都在安全标准范围内。研究显示，它们对人体而言毒性微弱，而且天气炎热，驱蚊花露水很快就会挥发，并不会使人中毒。

传言四：“天然植物驱蚊剂”是儿童驱蚊首选

真相解读：常见的“天然植物驱蚊剂”有蓖麻油、香茅油、迷迭香油等，但这些产品驱蚊时间都很短，而且产品成分中包含

很多过敏原，甚至含有副作用不明的草药成分，浓度偏高可能会引起儿童皮肤过敏。

目前，市面上出售的天然植物驱虫剂，其有效性和安全性没有相关数据验证，且没有一家公共健康机构推荐使用，所以，并不建议给孩子使用这些产品。

传言五：蚊虫叮咬后用新鲜芦荟汁液涂抹可止痒

真相解读：芦荟因富含氨基酸、维生素、酵素等营养元素，有消炎杀菌的功效，因此对蚊虫叮咬也有很好的治疗效果。

但是，新鲜芦荟汁液中含有植物碱，敏感人群使用后会引发接触性皮炎，可以表现为接触皮肤出现一些炎症性的红斑，以及红斑基础之上的丘疹、疱疹甚至水疱等，还会伴有不同程度的瘙痒症状。因此，不建议用未处理过的新鲜芦荟汁液涂抹蚊虫叮咬处。

传言六：蚊虫叮咬面部后千万不能用激素治疗

真相解读：面部长期大量使用激素药膏确实容易导致激素依赖性皮炎，皮肤外观会出现血丝、变薄、色素沉着、汗毛加重、粉刺等症状，这就是人们比

较担忧的“激素脸”。

如果蚊虫叮咬严重，面部出现明显的皮肤炎症、皮损加重、红肿、水疱等症状，少量使用糖皮质激素类外用软膏如布地奈德乳膏、丁酸氢化可的松乳膏等涂抹，可快速缓解症状。但切勿长期滥用激素，少量外用还是很安全的。

被蚊子叮咬后，可适量涂抹肥皂水。因为蚊子咬人之后留下的毒液一般是酸性的，使用肥皂水这种碱性物质可以酸碱中和，从而起到止痒消肿的作用。

(张倩怡)



【健康红绿灯】

绿灯

防晒喷雾的有效使用方式



使用防晒喷雾方便又清爽，但最好不要把防晒喷雾直接喷到脸上，可能对眼睛和鼻腔粘膜有刺激性。防晒喷雾一般用于身体部位的防晒和补涂，要反复喷到液体能流动下来再均匀涂抹形成一层膜，才能达到吸收紫外线的效果。如果实在需要用在面部，可以先喷在手上，再涂抹到脸上。

想增肌最好早上吃蛋白



研究发现，蛋白质增加肌肉的效果不仅取决于摄入量，还受时间影响。早餐摄取蛋白质，能显著增加肌肉数量和力量。建议肌肉减少和肌力下降的人，可根据生物钟调整进餐时间。如果因为上夜班、倒班、不吃早餐等因素扰乱生物钟，则很难从中受益。

红灯

鞋底太薄容易伤膝盖



研究显示，平底鞋对脚部没有足够支撑，尤其是足弓和脚后跟，长期穿着可能使维持足弓的软组织过度劳损，导致膝盖疼痛与背部疼痛。选购平底鞋时，可以注意以下几点：鞋跟选低跟或粗跟，鞋跟高度在3-5厘米，可为足弓提供支撑，缓解膝盖、髌部和背部的压力。鞋底不能过硬、过薄，选厚度为2-3厘米的，否则鞋子的减震能力大大减弱。

过度拉筋可诱发筋膜炎



小腿后侧肌肉决定了小腿肌肉形状，而前侧和外侧肌肉较薄，对腿型影响较少。拉筋能在一定程度上刺激小腿后侧肌群，达到肌肉塑形的效果，视觉上使小腿形态比例更协调，即看起来瘦了，但不是真正意义上的肌肉体积缩小。过度拉筋会使筋膜产生小的撕裂，激发无菌性炎症，诱发筋膜炎。

骨头也怕“甜” 糖尿病患者需警惕骨质疏松

□本报记者 陈曦

长期的糖尿病会导致骨质广泛脱钙，对骨质疏松发生起到促进作用。研究显示，骨质疏松多发于糖尿病病史较长的老年患者，早期可无明显症状。然而，随着病程进展，患者可逐渐表现为骨骼疼痛，以腰背部疼痛最为常见。广外医院急诊科医生孟祥提醒，糖尿病患者发生骨折的风险会随着糖尿病病程的延长而逐步升高。

糖尿病与骨质疏松之间有哪些联系?

高糖环境 糖尿病患者由于体内高血糖导致渗透性利尿，大量排尿的同时将钙、磷等电解质

“带”出体外，可诱导其体内溶骨作用增强，进而导致骨质脱钙、骨质疏松。

胰岛素缺乏 胰岛素通过与成骨细胞表面的胰岛素受体结合，从而调节成骨细胞功能。糖尿病患者由于胰岛素绝对或相对缺乏，使成骨细胞功能减弱，最终导致骨密度减低，引起骨质疏松。

维生素D缺乏和不足 维生素D可促进机体对钙的吸收，并将钙质沉积到骨骼中。而糖尿病患者往往存在维生素D缺乏，从而影响钙、磷等矿物质在肠道的吸收，导致骨质疏松。

神经及血管病变 此类病变

可影响人体局部组织的供血和神经营养，使骨转换加快，加速骨量流失。

糖尿病患者如何才能远离骨质疏松?

积极配合治疗糖尿病是重中之重，具体方法包括糖尿病健康教育、医学营养治疗、运动治疗、血糖监测及药物治疗。最终目的是将血糖水平控制在良好范围内，降低糖尿病性骨质疏松症的发病风险。

改善生活方式是长期坚持的目标，日常生活中注意膳食合理化，少食多餐，保证营养均衡；多吃钙含量丰富的食物，如牛

奶、豆制品、鱼虾贝等海鲜，以及如菠菜、西兰花、苋菜等深绿色蔬菜；闲暇时进行适量的运动，建议选择中等强度有氧运动，如快走、骑车等，以30分钟为宜，不仅能帮助改善血糖，还能增强骨密度；同时还要避免吸烟、酗酒。

补充钙剂及维生素D是必不可少的手段，建议成人每日钙摄入量为800毫克，50岁及以上人群每日钙摄入量为1000-1200毫克；维生素D普通成人推荐摄入量为400IU/d，65岁以上人群推荐摄入量为600IU/d，用于骨质疏松症防治时推荐剂量为800-1200IU/d。

·广告·

丰台区市场监管局 “三结合”推进创卫工作

为进一步巩固辖区创卫工作成果，找准问题差距，提升创卫工作成效，进一步夯实创卫工作基础，丰台区市场监管局北官镇市场监管所“三结合”进一步推进辖区创卫工作。

结合常态化疫情防控制度，重点检查辖区19类场所人员、物

品、环境核酸检测要求，强调进店人员扫码测温，查验72小时核酸记录，室内及时通风消毒等落实情况。

结合食品安全，要求食品经营单位落实食品安全主体责任，认真履行食品进货查验、索证索票等制度；要求餐饮单位落实直

接入口食品三防措施，规范使用防蝇帘，对后厨孔洞、天花板裸露处及时封堵。

结合各方群众认识，通过走访宣教、张贴海报、群内发放宣传资料等方式加强规范经营及疫情防控知识宣传，引导商户积极配合落实各项防控措施，全面提

高群众主动防控与依法经营意识。

下一步，北官镇市场监管所将继续加强日常监督和专项检查，切实做到检查全覆盖、问题全整改，坚决打赢创卫攻坚战。

(冯英宏)