

夏日来临,别让宝宝成了“包大人” 这份防蚊攻略请收好

本报记者 洪漩

随着酷暑临近,不少市民心生感慨:“集齐西瓜、空调、无线网三个关键词,那才叫夏天!”不过,夏天往往还伴随着一个不速之客,那就是蚊子。梅雨季节来临,天气变得潮湿闷热,蚊虫繁殖迅速,从往年情况来看,蚊密度会在6-7月达到高峰。

夏日蚊虫滋扰成为大家的烦恼,不仅滋扰成年人,更会缠上皮肤细嫩的小宝宝。所以夏季驱蚊、防蚊是很多家长深恶痛绝却无法躲避的任务。杭州上城区的叶文女士在这个问题上就深受其害:“蚊子不仅会干扰宝宝的睡眠质量,还会传染各种疾病。宝宝们皮肤细腻,又往往容易过敏,所以每年夏天都是我们全家进行‘蚊虫大作战’的关键时期。”叶文表示,自己和蚊子斗智斗勇可不是一天两天了,防蚊手环、驱蚊液、电蚊香……等装备一应俱全,可还是会被蚊子钻了空子。“严防死守还是没躲过,这不,孩子被咬的地方起了包,医生说这是皮炎水肿症状,有些宝宝严重的甚至都发烧住院了。”

根据孩子的体质不同,相对应产生的症状严重程度也有所不同。那家长日常要如何进一步预防蚊虫侵袭孩子,被蚊虫叮咬之后要如何处理呢?记者采访了新时代健康产业集团保健医师刘娟。

众所周知,蚊虫叮咬人体后可引起登革热、疟疾、流行性乙型脑炎等虫媒传染病,少数危及生命。刘娟介绍:“发现小孩子被蚊虫叮咬后,家长可以首先用碘酒对皮肤进



行叮咬处局部消毒,防止病菌入侵身体。如果家里没有备着碘酒,也可以用盐水、肥皂、小苏打粉稀释后消毒皮肤,局部中和蚊虫酸性毒素减轻红肿,止痒可以用如风油精、花露水、炉甘石洗剂等,擦洗叮咬处。”刘娟叮嘱,蚊虫叮咬后,长辈要劝导孩子尽量不要抓挠,避免挠破皮肤,留下难看的疤痕。“若蚊子包不小心挠破后,最重要的是要预防伤口扩大和感染。因为抓挠后,皮肤里的组织液、淋巴液等渗出,肿成一个包,就会越抓越痒,而且还不易消退,容易红肿感染。此时可以给宝宝贴上创可贴,短时间内防止宝宝再度抓挠已经破溃的蚊子包。”

不过说到最有效的防蚊措施,刘娟首推物理隔离法。“物理避蚊是目前最安全的方法,建议孩子外出穿长

裤少穿短裤,晚上睡觉使用蚊帐既能避蚊又可以防风,还可吸附飘落的尘埃,很适合儿童。也可以买捕蚊灯,没有污染和伤害。”除此之外,家长带孩子外出时尽量少去或不去有青苔和草丛密集的潮湿地方,还可以在衣物上喷一点防蚊液来预防。

与此同时,根据近期杭州市疾控中心对社区登革热防控能力、登革热监测效果等评估发现,个别居民家中仍存在积水容器,周边环境较差,易成为蚊虫孳生场所。蚊子的繁殖离不开水,刘娟提醒,家中积水要及时清除,花瓶和水培植物至少每周彻底换水一次,特别要记得清理花盆底托的积水;不要在绿化带等地乱扔垃圾。市民也要做好个人防护,一旦大人或是孩子出现高热等症状,要及时就医,切莫大意。

健康小贴士

运动完体味重咋办? 不妨试试这些招

一到夏天,市民们穿着自然也就越发“清凉”起来,可是对于易出汗的人来说,夏天无疑是个尴尬的季节。尤其是在运动完,抬起胳肢窝,呛人的气味尤甚。

其实,腋下散发出浓重体味主要是由于腋窝等褶皱部位因出汗量多,加上细菌的分解作用,因此会散发难闻的气味,影响市民的正常生活与社交,因此一般体味明显的人都非常敏感,严重者可以导致心理障碍。

其实腋下体味重的人需要摆正心态,只要对症治疗,加上正确的生活习惯,这个情况是可以被治愈的。下面小编来介绍几个小妙招:

- 1、注意饮食:多吃富含水分的蔬果瓜类,多饮乳酸饮品,忌吃“有味”食品,忌多油花生果仁,忌过多红肉。
- 2、勤洗澡、多锻炼:日常多锻炼可提高身体免疫力,加强新陈代谢的能力。
- 3、调节情绪:不能太过焦虑,情绪焦虑易引起体内毒素积累,加重狐臭味。
- 4、注意体内排毒:有便秘的患者尤其要注意这点,保持排便通畅,排除体内毒素,这也是减轻腋下体味的一个方法。



健康百科

身旁随处可见的小道具 或许就是情绪“灭火器”

适度紧张会激发人的潜力,但长年不断的紧张感犹如一只无形的手指按在了生命的快进键上。忙碌的你不能总像绷紧的弓弦,经常处于紧张状态,来看看美国心理学家在《预防》杂志中的建议吧!不妨在手边常备一些“小道具”,轻松缓解紧张。

1 把压力吹进气球

此前曾有报道称,长沙市某高中准备参加高考的学生用吹气球的方式来缓解紧张感,想象着把压力都吹进气球里,然后再把它们都放出来。这种方法也得到了美国心理学教授狄龙的认可,他曾经做过的一项研究发现,处于紧张状态的人,通过将两只包装塑料袋吹起来,便能有效减轻心理压力,缓解紧张情绪。



2 准备一个握力器

在你的办公桌上准备一个握力器或是一个网球,每当感到紧张时可以拿起它抓握几下,当然这种方法比较适合男性。美国焦虑症治疗中心主任卡迪说:“当出现紧张的心绪时,抓握运动刚好能够使我们紧张时的‘战斗和逃跑’反应得到释放。”



3 一本便笺一支笔

当一个有计划的人面对繁重的工作和紧迫的时间时,往往表现得从容不迫,有时候他们仅仅得益于一支笔和一本便笺纸。把要做的事情记录在纸上,但每张纸上记录的事情不要超过5项。这样,你就更可能按时完成纸条上的任务,而且还能有助于

提高成就感,消除紧张不安的情绪。如果事情实在多,忙不过来,也可以把一些事情分别列在几张便笺纸上,一张张去完成。



4 桌上放个“微笑的苹果”



将一只红苹果放在桌子上会有助于消除紧张的情绪。一项研究结果表明,如果将正在接受紧张的数字测试的人置于一个弥漫红苹果香味的房间里,他的紧张情绪会得到不同程度的缓解。所以你可以去超市买一些香味比较浓郁的富士苹果或者蛇果。买来的新苹果还可以在上面画上一个可爱的笑脸,当你紧张或者心情抑郁的时候看着可爱的笑脸,就会轻松愉快起来的。

(通讯员 刘小倩)