

蚊子为啥爱咬“我”

本报讯(记者 刘涛)“医生,前天我左上肢被蚊子叮了一个包,一痒我就挠,今早起来胳膊肿了。”太原市第二人民医院皮肤科诊室内,郭女士着急地询问医生。7月18日,太原市第二人民医院皮肤科主任医师李晓为表示,夏季天气炎热,且潮湿,蚊虫滋生,蚊虫叮咬进入高发季。蚊子咬人不看血型,而是依靠人体排出的二氧化碳量、散发的体味等多种混合因素寻找目标。

“太原居住环境常见的蚊虫以淡色库蚊为主,另一种是白纹伊蚊。水体多的地方,蚊子就多,如有喷泉、水系的小区,公园树木草丛环境等。”太原市疾控中心有害生物控制科副科长王志强提醒,蚊子是在水中下卵,所以有水的地方容易滋生蚊虫,而且蚊子

一般在日落、日出前后活动频繁。

“蚊子咬人不看血型,而是依靠人体排出的二氧化碳量、散发的体味等多种混合因素来寻找目标的。”王志强提醒,蚊子对新陈代谢旺盛、出汗多、体味大的人“情有独钟”,如小孩、孕妇、爱出汗者、肥胖者等人群。

这是为什么?王志强分析,对蚊子而言,人体排出的二氧化碳具有强烈的趋食性。蚊子主要依靠嗅觉器官(一对小触角)来感知空气中传来的人体“信息”,二氧化碳排得多的人,聚集在身体周围的二氧化碳浓度相对较高,在蚊子独特的视野中所呈现的“图像”就会更清晰,便于蚊子锁定目标。

蚊子喜欢出汗多的人。爱出汗的人,其血液中的乳酸含量较高,排出的汗液酸度也较高,这种酸度对蚊子具

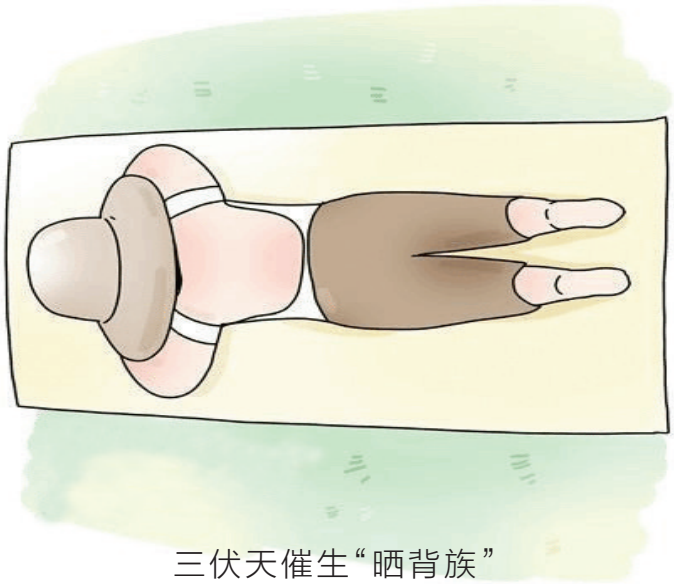
有吸引力。此外,蚊子喜欢新陈代谢旺盛的人,如小孩、孕妇,孕妇较正常人呼气量增多21%,呼出的二氧化碳浓度大,就会吸引蚊子过来,且孕妇基础体温高于常人,更容易招蚊子。

“被蚊子叮咬后,千万别挠。很多人被蚊子咬出包,甚至导致皮肤红肿发炎,一旦出现此现象,要及时就医,采取相应治疗。”李晓为表示,近期每日门诊接诊患者中总有3人至5人因被蚊子叮咬发生皮炎。

如何减少被蚊子叮咬?“尽管我们无法完全避免被蚊子叮咬,但可采取一些措施降低被蚊子叮咬的概率。”李晓为提醒,外出时,可选择含有驱蚊成分的防蚊喷雾、防蚊液等防蚊产品,涂抹在暴露的皮肤上;穿着长袖长裤、袜子,选择浅色衣服;蚊子喜欢静止的空



气,保持室内空气流通,可使用电风扇或空调,减少被蚊子叮咬的机会;保持室内卫生,及时清理并清空积水,家中养水植的,要勤换水,减少蚊子的滋生。



三伏天催生“晒背族”

冬病虽能夏治 “烤”验也有讲究

本报讯(记者 张秀丽)7月18日9时,初二学生张泽凯把垫子在小区的空地上铺好、把遮阳伞撑在头顶,趴在垫子上开始晒太阳。“入伏后,他每天晒背20分钟,坚持到伏天结束,看看鼻炎能不能好转。”张泽凯的妈妈。中医认为“夏养三伏,冬补三九”,又到了“冬病夏治”的时节,很多人加入了“晒背族”,接受“烤”验。

到公园和小区里走走,晒背的人还真不少,理由也是五花八门——有治疗痛经的、有缓解腰痛的、还有立志减肥的……有些人表示晒晒确实有效,一定会利用这个时段坚持下去,巩固疗效;有的则表示,晒得头晕上火、流鼻血、吃不下饭……

三伏天为何要晒背?晒背有什么讲究呢?7月18日,记者来到山西中医药大学附属医院,采访了耳鼻喉科副主任医师南志

勇。“中医很重视阳气。背上有很多经脉和穴位,晒背能在短时间内振奋阳气,排出体内寒湿,起到补阳、祛湿、增强抵抗力等作用,同时也能促进钙的吸收。”南志勇解释说,晒背就是给督脉充电。《黄帝内经》说“腹为阴,背为阳”,背部的督脉是阳脉之海,是阳气最旺盛的经脉,晒背对于一些虚寒性慢性病有一定的治疗作用,跟“三伏贴”有异曲同工之妙。

针对一些人反映晒背后的不适症状,南志勇表示,晒背是一个循序渐进的过程,如果没有做好防晒,晒背时间过长,或者阳光过于猛烈,出现麻和刺痛感等症状,应停止晒背。如果是在做好防护前提下,出现轻微的麻、痒或者刺痛,伴随微微出汗,说明阳气正慢慢温通,气血逐渐舒畅。晒后出现上火,是体内阳气过多吗?南志勇认为,晒背后阳气

振奋,身体无法很好地吸收运行,阻滞局部容易出现上火情况,这时候可以吃些“酸”的东西,把漂浮的阳气收敛,比如温热的酸梅汤,也可以适当运动,让阳气通畅。

对于如何科学晒背不伤身,南志勇认为,晒背要因人而异,防暑避风,量力而行。对于身体虚寒、阳气不足,平时容易精神疲惫、大便溏泄、手脚冰凉的人群更为适合。对气阴两虚或阳盛体质人群,婴幼儿、孕妇等人群,以及高血压、高血脂、糖尿病、冠心病患者,则不适合晒背。

南志勇提醒“晒背族”,晒背的时间要在10时到16时之间日光阳气较充足的时间段,其间要避开11时到14时过于猛烈的阳光。中医认为,“头为诸阳之首”,也就是所有阳气汇聚的地方,晒背时要遮挡住头部,晒久了容易头晕、胸闷。

失眠分类型 中医来把脉

“医生,我最近总失眠,睡不着。”“医生,我半夜总是醒来,睡不踏实。”……如今,失眠已不是老年人的专利,许多年轻人和小孩也加入失眠的大军。7月16日,太原市中医医院心脑科主任医师王晓梅表示,失眠不是小问题,会引起人的疲乏感、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、注意力不集中等症状。失眠的起因各有不同,需要辨证调理。

“失眠是指经常不能获得正常的睡眠,轻者入寐困难,或寐而不酣,时寐时醒,醒后不能再寐,严重者可整夜不能入眠。”王晓梅介绍,睡眠是维持生命极其重要的生理功能,如同水、食物一样,是人体必不可少的一部分。

“许多人认为,失眠对身体健康影响是短暂的,只要好好地补上一觉,就能恢复。”王晓梅提醒,其实不然,临床表明长期睡眠不足或失眠,危害人体健康,乃至寿命。

中医认为,失眠多为脏腑失和,气血失调所致。王晓梅表示,人的作息应该和自然界保持一致,日出而作,日落而息。

中医将失眠分为六种类型:第一种,肝郁化火型。此类患者主要表现为急躁易怒、不寐多梦,常伴有头晕头胀、目赤耳鸣、口干而苦,便秘溲赤等症状。治疗上,应清肝泻火,镇心安神,方用龙胆泻肝汤加减。

第二种,痰热内扰型。此类患者主要表现为不寐、胸闷心烦、泛恶,伴有头重目眩、口苦等症状。治疗上,应清化痰热,和中安神,方用黄连温胆汤加减。

第三种,胃气失和型。此类患者主要表现为不寐、脘腹胀满、胸闷暖气,或见恶心呕吐、大便不爽等症状。治疗上,应和胃

化滞,宁心安神,方用保和丸加减。

第四种,阴虚火旺型。此类患者主要表现为心烦不寐、心悸不安、腰酸足软,伴头晕、耳鸣、健忘、口干津少、五心烦热等症状。治疗上,应滋阴降火,清心安神,方用六味地黄丸合黄连阿胶汤加减。

第五种,心脾两虚型。此类患者主要表现为多梦易醒、心悸健忘、神疲食少、头晕目眩,伴有四肢倦怠、舌淡苔薄等症状。治疗上,应补益心脾,养心安神,方用归脾汤加减。

第六种,心胆气虚型。此类患者主要表现为心烦不寐、多梦易醒、胆怯心悸、触事易惊,伴有气短自汗、倦怠乏力、舌淡等症状。治疗上,应益气镇惊,安神定志,方用安神定志丸合酸枣仁汤加减。

如何调理失眠?王晓梅建议,睡前用温水泡脚,通过泡洗揉搓脚部,可活血舒筋,宁心安神,改善睡眠;用手指梳头发,将双手五指分开,代替梳子,从前额及两旁一直梳到脑后;临睡前,按摩足心涌泉穴,双手互相搓热后,左手按摩揉擦右足涌泉,右手按摩揉擦左足涌泉,速度稍快,以足心发热为度。

生活中,要合理作息,劳逸结合;居室温度适宜,安静舒适,避免噪音;睡衣宜宽松柔软,右侧卧位;睡前不宜多看书、说话及思考问题;夜间失眠者,可酌情不睡午觉;清淡饮食,忌辛辣、肥甘、厚味;晚餐不宜过饱;睡前不宜吃零食、喝浓茶和咖啡、抽烟喝酒。

记者 刘涛

