



网传“驱蚊大法”有用吗？疾控专家一一破解！

文/羊城晚报记者 林清清
通讯员 沈纪川

每到夏天，就是各种防蚊灭蚊大作战。网上热传许多“驱蚊大法”，真的有用吗？广州市疾病预防控制中心消杀部何时雨表示，这些防蚊灭蚊小妙招，看起来简单又实用，但真要严谨地论证一番，会发现仅少数有轻微效果，大多不靠谱。最简单粗暴但有效的防蚊灭蚊大招，是金底抽薪，清理积水！如果家里总会有无法清除的积水，怎么办？何时雨表示，可以用苏云金杆菌、球形芽孢杆菌等生物灭蚊幼剂或灭蚊幼缓释剂。

不靠谱1 肥皂水驱蚊

肥皂水是朋友圈传播广泛的灭蚊妙招之一，方法是把盛有肥皂水和洗衣粉混合液的脸盆放在窗前，并紧闭门窗。第二天，就会发现蚊子死在盆中。原因是，肥皂的香味可以诱使蚊子产卵，而混合液体又能杀死蚊卵和成蚊。但弊端是，肥皂水的浓度不好控制。浓度太高，蚊子吸引不过来。浓度太低，则起不到灭蚊的作用，反而容易孳生蚊虫。

不靠谱2 烧桔子皮或熏醋

网传在家里点燃晒干的桔子皮，既可驱蚊，又能使室内空气清新；把煮沸的醋装在盘子

网传“驱蚊大法”靠谱吗？

里，置于室内，蚊子就会被熏跑。但何时雨表示，这些做法都缺少科学依据，因为这些做法并不能产生具有驱蚊效用的化学成分，倒不如买些正规厂家生产的电热蚊香来得实在。

不靠谱3 喷洒维生素B1

网传直接口服或把维生素B1溶解于水喷洒在皮肤表面可防蚊。原因或许是因为维生素B1有微弱臭味和苦味，喷洒在皮肤表面想让蚊子“退避三舍”。“口服维生素B1驱蚊”的说法，也是基于人体能够通过汗液排出这种特殊味道。

但目前科学研究表明，蚊子对气味的喜好与人类不一样，让

人觉得反胃的维生素B1，并不会对蚊子产生影响。而且，维生素B1的分子结构非常不稳定，怕热且见光易分解，溶解在水里喷洒的做法，本身就不可靠。

不靠谱4 植物驱蚊

驱蚊草、夜来香，作为“驱蚊植物”在网上热卖，理由是利用这些植物散发出的特殊且浓郁的气味，达到使蚊虫不敢靠近的目的。研究表明，这类植物分泌的香叶醇、香茅醇、柠檬醛等物质，确实对昆虫有一定的驱避作用。但这些物质平常并不会随便释放出来，只有在受到机械摩擦或昆虫取食等物理损伤时，才会大量释放。就像我们搓揉一把艾蒿，才



图/视觉中国

能闻到浓浓的艾蒿味一样。因此仅靠叶片平时散发出来的气味浓度来驱蚊是远远不够的。

而长久放置于室内，夜来香等所谓的驱蚊植物可能还会对人体造成一定危害。因此，如果要在室内摆放，请尽量选择放在通风的阳台或窗口。

不靠谱5 用花露水洗澡

花露水驱蚊是有前提的，只有含避蚊胺成分的“驱蚊花露水”，才能起到驱蚊效果。但即使是含有避蚊胺的花露水，经洗澡水稀释后，防蚊的作用也变得微乎其微。更何况，花露水中还含有酒精、香精等成分，加在洗澡水里可能会导致孩子过敏。

莲藕新鲜上市，和鳝鱼一起煮补气血

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 梁译尹

倦乏力的症状，食用鳝鱼正好可以补益气血，改善各种乏力虚损的症状。

莲藕烧鳝鱼

食材：莲藕、鳝鱼、香葱、蒜瓣、生姜、剁辣椒。

步骤：1、鳝鱼切成小块，冲洗后滤去血水，在放了料酒、蒜瓣、姜片的沸水中焯烫片刻，捞出，用流水冲洗浮沫，沥干水分备用；

2、莲藕削皮，切大块，放入清水中浸泡备用，以免发黑；

3、蒜瓣、生姜、香葱分别切碎末，备好剁辣椒1-2勺；

4、坐锅热油，爆香蒜末、姜末，入藕块，略翻炒；下入鳝鱼，加适量生抽、老抽、盐，1-2勺剁辣椒，翻炒入味；倒入温水或高汤，刚好没过食材，小火煨至汤汁收干，出锅前撒上葱花即可。

建议：莲藕含有丰富的淀粉，所以在糖尿病饮食中按照主食来管理。但相对于米饭，莲藕属于高纤维低热量的主食，糖尿病患者可以适当食用。

咳嗽为什么不能吃甜的？

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 江美容 欧阳学认

原因二：甜食不利于排痰。咳嗽常伴有痰液，肺为生痰之源，甜食容易碍滞脾胃，使脾胃运化水湿的功能受到影响，则水湿凝聚成痰，痰液上聚于肺脏，就出现痰鸣漉漉，迁延不愈，对于咳嗽能力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。

知多D：有些止咳药为何越喝越咳？

上面两点也为我们解释了为什么一些患儿在服用一些止咳化痰的成药后咳嗽反而加剧，因为小儿服药困难，为改善口感，止咳化痰类的成药经常以糖浆的形式存在。因此患儿在咳嗽期间，我们建议饮食要清淡，少吃或不吃甜食，这对于患儿的咳嗽是大有帮助的。

高温天，游果园，这种皮炎多人中招

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王威

广州连日发布橙色高温预警，进入“烧烤模式”的天气让不少人纷纷喊“热到变形”。在持续火热的天气里，有不少市民都会选择去果园、树林、河边等户外避暑胜地去玩要纳凉，谁知道回来却发现被蚊虫叮咬，身上长出红风团还奇痒无比。

近日，广州医科大学附属第五医院（以下简称“广医五院”）皮肤科门诊，就有不少因瘙痒不堪而前来就诊的虫咬皮炎患者。

5岁的小患者小辉就是其中一员，手上一片奇痒无比的小红包，让他不断地哭闹着。上周末小辉与父母一起去附近的果园摘果子后，手上长了一颗颗的小红点，初时父母

以为是普通的蚊虫叮咬，过几天就好。然而几天后，红点不仅一点没消，面积还越来越大，红肿的地方更奇痒无比。担忧的父母赶紧带着小辉来到皮肤科就诊，才知道原来小辉患的是虫咬性皮炎。

“虫咬皮炎是夏季非常常见的皮肤病。”广医五院皮肤科主任医师雷水生介绍，“虫咬皮炎就是虫叮咬或其毒汁刺激引起的皮炎，一般是由螨虫、蚊、跳蚤、蜜蜂、蜱虫、蜈蚣等节肢动物门昆虫纲中的虫类所引起的。”

据介绍，这些昆虫的唾液或毒液中含有很多成分，当其口器刺伤皮肤时，其唾液或毒液也随之进入，引起局部毒性反应和（或）过敏反应。

它好发于婴幼儿儿童及青少年。它好发于婴幼儿儿童及青少年。尤以学龄期前更为多见。“夏天由于皮肤暴露位置较多，加上广州炎热潮湿的气候，蚊虫活动频繁，最近不少市民都频频中招”。

雷水生提醒，暑假将至，如家长带孩子去郊外、森林或水边时，应准备好防蚊虫装备，如防蚊液、防蚊贴、防蚊喷雾等，同时穿着浅色长袖衣服、长裤、帽子，减少皮肤外露。一旦被蚊虫叮咬，切勿抓挠以免抓烂引起感染。

如果被叮咬后，出现成群的鲜红风团样丘疹，皮损中央有时可见水疱，个别敏感人群，叮咬处可发生大片红斑，明显水肿，甚至起大疱，就得赶紧就医治疗。

不是所有昏迷病人都适合用安宫牛黄丸

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 戚正清

很多家庭，特别是有老人的家庭都会常备安宫牛黄丸，以便在关键时刻有“起死回生”的效果。安宫牛黄丸真的有那么神奇吗？广州中医药大学第三附属医院急诊科主任李辉介绍，并不是所有昏迷的病人都适合吃安宫牛黄丸，在日常生活中，如果发现家人陷入昏迷，应该第一时间呼叫120，并在场做力所能及的抢救。

不是所有昏迷患者都适用

李辉主任介绍，安宫牛黄丸的主要成分多为牛黄、水牛角、黄连及黄芩等苦寒之品，功效为清热解毒、开窍醒神，对热入心包证表现为神志昏迷、高热烦躁等症状的患者收效良好，临床常用与治疗有上述症状的中风急

性期、颅脑外伤昏迷等患者。但并不是所有昏迷的患者都适合服用，比如说伴有二便失禁、大汗淋漓、全身发冷的神志昏迷患者就不适合。

安宫牛黄丸中的牛黄、水牛角、雄黄、黄连、黄芩、栀子等药材都为大寒之品，易损伤脾胃，故平时经常腹泻的脾胃虚弱患者不宜服用。安宫牛黄丸中含麝香等走窜之药，孕妇服了容易导致堕胎，故孕妇应慎用。

李辉主任建议，如果发现家人昏迷，又一时无法判断原因，不要盲目喂食药物（包括安宫牛黄丸），否则轻则容易反流和误吸入气管，引起吸入性肺炎；重则会堵塞患者气道，出现窒息。这时更明智的做法是，第一时间拨打120，并在等待救护人员到来前在现场做力所能及的抢救。

如患者仍有呼吸和心跳，则将其摆放到一个舒适的体位、开放气道即可；而如果患者已经没有了呼吸和心跳，则应立即进行心肺复苏，直到救护人员的到来。

更不可当保健品长期服用

广州中医药大学第三附属医院急诊科戴凤翔住院医师还提醒，安宫牛黄丸中的成分中有朱砂（主要为硫化汞）和雄黄（主要成分是二硫化二砷），这是两味险药，前者有镇静、安神的作用，后者有解毒之效，但长期服用可能会导致其中少量可溶性汞和砷被机体吸收，对肾脏、血液系统产生一定慢性毒副作用。故安宫牛黄丸只能作为特定疾病的急救用药，不可久服或者当做保健品而日常服用。



盛夏养心，解决“心理中暑”

文/羊城晚报记者 林清清

盛夏酷暑，不少人常常莫名其妙地失眠，感到困倦、情绪烦躁、爱发脾气、心情低落、闷热不安等。这很可能是“心理中暑”了。这时要使自己平静下来，注意养心，以防心火内生。

广东省人民医院中医科副主任医师林举泽表示，夏季是心脏病的高发期，中医认为“心与夏气相通应”，心的阳气在夏季最为旺盛，所以夏季更要注意养心。夏季养生还需注意在精神上做好调摄，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。这时夏至之后的养生不妨适当吃点“苦”。林举泽为读者推荐一款略带点苦味，发挥解暑祛湿、除烦安神，补益心脾食疗作用的节气养生汤，适合现时暑热难耐，出现心神不宁，心烦失眠等病症的人群。

【功效】消暑祛湿，清心除烦。

2020年7月28日/星期二/品牌运营中心主编
责编 张华/美编 黄文倩/校对 赵丹丹

A14

羊城晚报 专题

关爱缺牙长者，广东爱牙补贴种新牙

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电 020-8375 2288 申领 5000 元/颗种牙补贴，抢 0 元种植牙方案设计名额，0 元数字化矫牙口扫名额，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！

文/华章



缺牙危害大，补救要及时

很多人觉得缺一两颗牙没什么，其实，缺一颗牙往往会引起其他牙齿的缺失，严重时甚至导致无牙颌的现象。广东省口腔医学会口腔种植专委会常委、中华口腔医学会口腔种植专委会常委、德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总院技术院长徐世同提醒道：“缺牙要及时补救，因为牙齿是互相依靠并排站的，缺了一颗牙，旁边的牙齿会失去依靠而长歪，牙

齿长歪以后，邻牙和旁边的牙之间的缝隙变大，容易塞牙，进而导致蛀牙、牙周病、牙槽骨吸收，旁边的牙也会逐渐松动、脱落！”

古稀老人种新牙，晚年享口福

79岁的陈伯伯一直饱受缺牙的困扰，全口仅剩寥寥几颗牙齿，脸颊凹陷更显苍老，讲话口齿不清阻碍日常交流。因为缺牙，就连吃饭也都成了问题，导致身体因营养不良而日渐消瘦、精神不振。

家人对此十分着急，多方寻医问诊终于来到了德伦口腔看牙。

经过一系列口腔检查及德伦口腔博硕学位口腔专家的联合诊疗，为陈伯伯量身定制了数字化亲骨型无牙颌即刻修复种植牙方案，重建全口新牙。

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广州广播电视台《G4出动》主办、广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位，德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的援助活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打020-8375 2288申领补贴：

- 5000元/颗进口种植体补贴
- 9000颗明星时尚美牙1折起
- 8000元起矫牙补贴
- 10元购德伦口腔【全家福卡】

通 知

《广东省爱牙工程》

进口种植牙

补贴5000元/颗

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 数字化种植方案多重把关
- 数字化舒适无痛治疗

适用人群：
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线：020-8375 2288



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

孩童腹痛久不休，寒湿食滞纠缠致

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

小周，5岁，腹痛两月多

5岁的小周原是个调皮的小男孩，平时也很少生病，但两个月前开始出现腹痛，就诊于某儿童医院诊断为肠系膜淋巴结炎，其间吃了不少药，但仍反复。近来天气炎热潮湿，外婆认为小周的肚子痛是湿热导致，于是天天给小周煲苦瓜、冬瓜、鸡骨草、土茯苓等清热利湿的汤，谁知道小周腹痛不但没缓解，反而加重了。近段时间小周持续腹痛，小周妈妈认为饮食应该清淡，经常

德叔解谜 脾虚为本，饮食不当，寒湿食滞纠缠所致

肠系膜淋巴结炎在儿童中十分常见，腹痛常出现在脐周及右下腹，多以间歇性为主，可能伴有发热、恶心、呕吐等症状，现代医学主要以对症处理为主。德叔认为，小周的腹痛，主要是脾虚，饮食不当，脾阳受损，导致

预防保健 管住嘴，忌寒凉，配合艾灸

德叔强调，这类患儿多数与不良饮食习惯有关。进入三伏天，暑湿重，人们喜欢喝冰冻饮品、西瓜、香瓜等解暑之品，但此类患儿不能贪凉，不宜多吃生冷瓜果。平时可以用掌根轻轻按揉腹部，也可配合使用穴位贴敷。具体如下：艾绒

Tips：

神阙穴：即肚脐，有调补元气之效。



图/德叔医古团队

德叔养生药膳房 虫草花砂仁煲鲫鱼

材料：鲫鱼1条，砂仁3克，虫草花（干品）20克，生姜3~5片，食用油、精盐适量。</p