



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。

网传“驱蚊大法”靠谱吗？

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。但些物质平常并不会随释放出来，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

现在正是莲藕大量上市的时候，这个时候的莲藕新鲜多汁，味道甚佳。广州医科大学附属中医医院内分泌科副主任中医师赵志祥特别介绍一款适合三伏天的时令菜式：莲藕烧鳝鱼。莲藕中含有大量的水分、膳食纤维以及维生素等营养成分，既可以提供足够的饱腹感，升糖指数也不是特别高。

莲藕可生吃，有清热解烦、解渴止呕的作用，但脾胃虚寒的朋友并不适合，所以我們用了焗煮的方式。煮熟的藕性味甘温，能健脾开胃、益血补心，有消食、止渴、生津的功效。所以，在夏天的时候多吃莲藕可以达到滋补强身的效果。

鳝鱼是日常的常用食材，每百克鳝鱼肉的蛋白质含量高达18克，脂肪含量只有1克，富含钙、铁、B族维生素等营养素。此时的黄鳝尤其肥美，民间有“小暑黄鳝赛人参”的说法。从中医的角度看，鳝鱼味甘，性温，归肝、脾、肾经，能补气血、强筋骨、除风湿。夏天天气炎热，容易出现精神萎靡、疲

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，加适量生油、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，莲藕属于高纤维素低热量的主食，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



图 / 视觉中国

当孩子咳嗽时，中医大夫接诊完后会告知家长，患儿不要吃甜食，这里的甜食包括了甜点、软饮料、糖果、冰淇淋、蛋糕等，甚至一些甜的水果，这是为什么呢？广州中医药大学第一附属医院儿科廖永州副主任医师今天为读者来解答。

原因一：高糖会刺激咽喉。甜食含有糖分过高，过高的糖分会刺激我们的咽喉部产生不适，刺激咳嗽增多，会影响患儿进食、睡眠和活动。

原因二：甜食不利于排痰。咳嗽常伴有痰液，脾为生痰之源，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，就出现痰鸣流涕，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。

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耍纳凉，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（以下称“广医五院”）皮肤科门诊，就有不少因瘙痒不堪而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、蝗虫、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腺中含有多种成分，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。

应。它好发于婴幼儿及青少年，尤以学龄前更为多见。“夏天由于皮肤暴露位置较多，加上广州炎潮湿的气候，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泡，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 戚正涛

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，并在现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、高热烦躁等症的患者收效良好，临床常用于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，并在等待医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（主要成分是三硫化二砷），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。



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

医案 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，但仍有反复。近来天气炎热潮湿，外婆认准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

煲白粥，结果小周的脸色却越来越差。当小周一进诊室，德叔便看到小周瘦瘦弱弱的，小脸又青又黄，坐在那里十分安静，完全没有小孩子的活力。妈妈还说小周胃口很差，最近大便也干结、难解。德叔问起哪里痛，小周指了指肚脐周围及偏右区域，但德叔摸摸小周肚子问：“摸着痛不痛？”小周点头又摇头。德叔摸脉望舌，发现舌淡红，苔白厚，心里便有了思量。

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，可能会伴有发热、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

运化能力下降，进而出现食滞与寒湿相互纠缠，而出现腹痛。治疗应健脾化湿与柔肝并举，注意饮食调摄。小周服用中药一周后，腹痛明显缓解，后间断随诊近一月余，就没再喊肚子痛，小脸蛋也是白里透红。

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，暑湿热重，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，不宜吃太多生冷瓜果。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

5克，花椒粉5克，蜂蜜适量。上述药材中，放入适量蜂蜜，调成糊状；取少量药糊加热后放在纱布上，待温度适宜后，敷于神阙穴，待冷却后更换，每次敷约5~10分钟，1周2~3次。

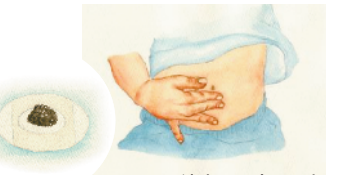


图 / 德叔医古团队

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。
功效：健脾化湿。
烹制方法：诸物洗净，虫草花放入温水中，稍浸泡。鲫鱼宰净，去内脏，置油锅慢火

煎至两面微黄；将上述食材一起放进瓦煲内，加入清水1500毫升（约6碗水量），武火煲沸后，改为文火煲1.5小时，放入打碎的砂仁，煮10分钟，再放入适量精盐即可。此为2~3人量。



盛夏养心，解决“心理中暑”

文 / 羊城晚报记者 林清清

木耳苦瓜咸蛋滚鸡心汤

【材料】干品黑木耳30克，苦瓜500克，咸蛋1个，鸡心500克，猪瘦肉200克，生姜3片。

【制作】各材料清洗干净。黑木耳洗净后泡发备用；苦瓜洗净，去瓤核，切为厚块；咸蛋去壳切小块；猪瘦肉切片飞水；鸡心对半切开飞水备用。起油镬，放入生姜片、猪瘦肉片和鸡心爆炒片刻，再加入清水2000毫升左右（约8碗分量）煮至沸腾，之后依次放入黑木耳、苦瓜片和咸蛋粒滚至熟，出锅前加适量食盐调味即可温服。因咸蛋本身有咸味，下盐前要先试味，以免汤味太咸。这是3~4人分量。

【功效】消暑祛湿，清心除烦。

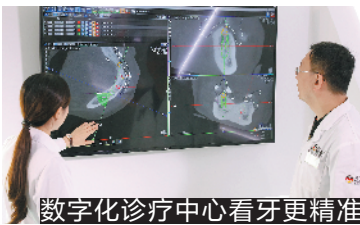
关爱缺牙长者，广东爱牙补贴种新牙

“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



79岁的陈伯伯种完牙后为种植医师点赞



数字化诊疗中心看牙更精准



专业的口腔诊疗服务



博硕学位口腔专家一对一亲诊

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医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

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。

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
· 数字化舒适无痛诊疗

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