

# 蚊虫叮咬后别喷花露水

## 非但不能止痒,还可能加重损伤

花露水驱蚊、止痒,被蚊虫叮咬后,许多人会在红肿处涂一点。其实,这个大家都习以为常的处理方法大错特错,非但不能止痒,还可能导致中毒。

花露水之所以可以预防蚊虫叮咬,是因为其中含有“驱蚊酯”。

但它仅有“预防”作用,被叮咬后涂抹,起不到任何效果。不仅如此,花露水中的驱避剂含有轻微的毒性。人体被蚊子叮后,皮肤上会留下创口,加上很多人会因痛痒挠破皮肤,甚至出血。这时涂花露水,其中的酒精、驱避剂等化学物

质会直接通过创口刺激皮肤,进入人体,不但不能减轻炎症,反而加重皮肤损伤,甚至引起中毒。所以,被蚊虫叮咬以后,千万不要喷花露水,也不要用手搔抓患处,以免引起感染。可以先用肥皂水或小苏打水冲洗,中和蚊子分泌的酸性

毒素。  
用花露水预防蚊虫叮咬,也不能直接涂在身上。应滴 2~3 滴花露水在水里,稀释后洗澡,或将其滴在凉席上。需要提醒的是,给婴幼儿使用,至少要稀释 4~5 倍。  
(王永春)

医学专家温馨提醒

## 好睡姿要配好枕头

床柔软舒适,一觉醒来,却感觉腰酸背痛;另一半没有健康问题,却总时不时打鼾,让人难以入睡……有时,这不是人们身体出了问题,而是睡姿不对,或缺少一个好枕头。近日美国《健康》杂志载文,请专家为您解析睡姿与枕头间的奥秘。

**仰卧 易打鼾, 枕头应松软**

**优点:** 纽约按摩师史蒂文·迪曼特说:“仰卧时,头、颈和脊柱自然弯曲,腰背不会出现侧弯扭曲。”对于常泛酸的人,这也是理想的体位,头枕得稍高,胃部低于食管,胃酸就不易返回。“仰卧还避免脸部被挤压出皱纹,尤其对女性来说,乳房不受挤压,可减轻下垂状况。”圣路易斯大学皮肤科教授迪伊安娜·格拉泽说。

**缺点:** 仰卧时头部若过高,会阻碍呼吸,因此采用这个睡姿最容易打鼾,对心肺疾病患者也极为不利。

**选个好枕头:** 最好选择蓬松柔软、约 10 厘米高的枕头,既能让头颈得到足够的支撑,又不会太高。

**侧卧 脖子疼, 枕头加厚些**

**优点:** 侧卧总体来说对健康有利,它可以减轻打鼾及泛酸现象,保持脊柱正常舒展,避免腰背疼痛,并且最适合孕妇。需要提醒的是,孕妇应向左侧卧,这样能保持血流通畅。

**缺点:** 侧卧会挤压脸部产生皱纹,并易使乳房下垂。侧卧时,人们通常会蜷缩身体,这有助于缓解脊椎间盘压力,但头不宜过高或过低,否则醒后易头颈痛。“侧卧还限制了膈肌移动和腹式呼吸。”康奈迪克州格林威治医院综合医疗中心针灸师多迪·常说。

**选个好枕头:** “经常侧卧的人,需要一个稍微厚点的枕头,躺下后,枕头的侧面应形成马鞍状。这样才能填补头和肩膀之间的空隙,使头、颈、脊椎处于一条直线上。”波士顿伯明翰妇科医院理疗师肯·莎伦说。另外,侧卧时,两膝之间还可以夹个小枕头。

**俯卧 爱落枕, 薄枕头最好**

**优点:** 气道更通畅,最不易打鼾。

**缺点:** 最不利于健康。“俯卧不利于脊柱保持在一条直线上,容易引起落枕等。”莎伦解释道,“关节和肌肉都会产生一定的张力,刺激神经导致疼痛、麻刺感。”此外,俯卧时胸部受压,会加重心肺负担。

**选个好枕头:** 夜间不知不觉就会俯卧睡觉的人,最好选一个薄薄的枕头,或者干脆不枕枕头。睡觉时,还可以在肚子下垫一个柔软的薄枕头,以减轻后背压力。

(李方路)

美国皮肤病专家提出防晒新原则

## 抹完防晒再涂层保湿

夏日来临,防晒问题又成热议焦点。如何防晒更有效?美国《健康》杂志最新载文,总结出防晒的 4 个新旧原则。

一、旧原则:出门半小时前涂防晒指数为 15 的防晒霜。补充原则:仅仅涂防晒霜还不够,还要再涂富含抗氧化剂的保湿霜。纽约市皮肤病专家弗雷德里克·布兰特表示,紫外线不仅会晒黑皮肤,暴晒还会导致人体产生自由基,破坏皮肤角质和弹力纤维。此外,多吃大豆、喝绿茶,其中的抗氧化剂及维生素 C 也能防止自由基损伤人体。

二、旧原则:阳光下别穿太暴露。补充原则:阳光强的时候出门,若没穿防晒服,可以穿深色、编织密集的衣物。美国皮肤癌防治基金会建议,防晒衣物紫外线防护系数(UFP)应至少为 30。

三、旧原则:防晒霜用量为脸上一茶匙,身上一小杯。补充原则:使用防晒霜应分层涂抹,全面覆盖。迈阿密皮肤病专家艾丽萨·赫尔曼表示,谁也不会测量每次防晒



霜用量。但是,应注意脖颈、胸口和手背等易漏抹的部位。喷剂防晒霜使用方便,不黏手,覆盖面广,适合身上使用。

四、旧原则:日光浴有助于身体产生维生素 D。补充原则:纽约

皮肤病学专家弗朗西斯卡·弗斯科表示,人体的确需要维生素 D,但即使短时暴晒也会导致衰老和癌症。因此外出或晒太阳时不做保护措施并非明智之举,使用维生素 D 补剂更安全。  
(陈宗伦)

## 红枣不能补血是真是假

中医认为,吃红枣补的是“气血”,很难短时间纠正“贫血”



红枣素来被奉为“补血圣品”。但近日,不少媒体指出:“红枣并不能补血。”一位北京营养师的观点也被广为援引:鲜枣晒干成红枣后,所含维生素 C 会随水分流失,其铁含量也不如动物肝脏及猪、牛、羊等瘦肉,因此不会有补血功效。一时间,老百姓没了主张:说了那么多年的红枣补血,怎么一下子就没功效了呢?

上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏介绍,该营养师说的“补血”,应该是从西医角度理解的,补的是“贫血”。而老百姓说的补血,多是从中医角度理解,补的是“气血”。前者是后者的一部分。

首先,西医“补血”,多是指通过增加铁元素的吸收,改善血的具体有形成分,包括红细胞、白细胞、

血小板等。若要通过饮食在短时间纠正贫血状态,难度很大。中医“补血”则是在改善有形成分的基础上,增加了活血、调整凝血因子等功能。有些人尽管血常规化验正常,但有面色萎黄、眩晕、心悸、失眠、脉虚细等表现,中医辨证就属于血虚。此时吃红枣,可以利用其良好的健脾功效。“‘健脾’对应西医的说法,即指保护、改善胃肠道功能,促进消化吸收。如此一来,身体底子好了,血气自然补得进。”蔡骏说。

其次,虽然经过干制,红枣中的维生素 C 和叶酸等有所流失,但还是有一些残余的,甚至优于一些新鲜水果。拿维生素 C 来说,据《中国食物成分表 2002》,干枣中的维生素 C 就优于或等于桃。而维生素 C 等营养素,有助于促进铁的吸收,提升补气血的功效。

可见,血虚者适量吃红枣,是有补血益处的。蔡骏介绍,市场上有不同种类的红枣,若是要补脾气进而补气血,适合选用大红枣,如新疆的和田大枣。小红枣更偏向于补心血,能缓解焦虑、紧张,改善失眠等。红枣的吃法也有不少,蔡骏推荐用枣熬粥,这样较易吸收,并且粥也有补脾胃的功效。(徐李燕)



## 脖子、手腕是最佳降温点

用凉水冲 3~5 秒,能驱热避暑

近些天烈日炎炎,酷热难耐,稍一动就大汗淋漓,让人不由地心生烦躁。美国“生活黑客”网站撰文提醒,身体有几个降温点,保证这些地方凉爽,就能很快使全身都凉快下来。

这些部位一般都是动脉或血管密集的地方,可迅速降低血液温度,带走体内多余热量。主要有以下几个部位:耳朵、脖子、手臂内侧、手腕内侧、大腿内侧、膝盖后方、脚背、踝关节内侧(如上图)。其中脖子和手腕是最佳降温点。感觉热时,用冰袋或者其他低温物放在这些降温点上,或是用凉水冲 3~5 秒,不一会儿就能驱散热气了。(龚磊)

## 贴墙睡易受寒

引起痛经、关节炎、心血管疾病

很多家庭的床都是靠墙放的,觉得既节约了空间,又不会在睡梦中掉下床。但专家认为,睡觉离墙太近其实对健康并不好,床与墙壁保持 20 厘米以上才是最佳距离。

哈尔滨医科大学附属第四医院门诊部主任王秀菊介绍,墙壁的温度和室温可以相差 3℃~8℃,如果中间没有 20 厘米以上的距离,或者没有木质材料等的阻隔,墙壁的寒气极可能诱发一些寒证,如关节炎、风湿、类风湿等,女性还可能导致痛经,严重的甚至可能导致心脑血管、消化道疾病的发作。尤其在夏天,靠墙睡觉开更大,人的汗毛孔都是张开的,长时间挨着墙睡,受风寒的影响更大,使各种疾病发生的几率大大增高。此外,如果靠床的墙壁是邻居家的电视墙,就更易遭受辐射的风险。

床与墙应保持 20 厘米以上;床两侧应留出活动通道,方便上下床,被褥的潮气也更容易散发。  
(岳金凤)