



盛夏到来，蚊子也多了起来。于是，各种驱蚊方法轮番上阵，驱蚊液、驱蚊手环、驱蚊草……纷纷登上商家的销售排行榜。那么，究竟哪些方法能有效驱除蚊虫呢？

# 植物能驱蚊？噱头大于效果



## 呼吸快的人爱招蚊子

“怎么一堆人里，蚊子就只咬我一个人啊？”现实中，不少人发现自己特别招蚊子。

对此，北京市疾病预防控制中心副主任曾晓芃指出，在同一环境中，确实有些人很受蚊子的青睐，可另一些却让蚊子退避三舍。蚊子爱叮什么人，主要是看人体向蚊子发“信号”的能力强弱，强烈的信号通过空气传播，能够引导它便捷地找到“食物”。

据了解，蚊子的头上和腿上长着触角和刚毛，有感觉作用，对湿度、温度、汗液都很敏感。蚊子喜欢汗腺发达、体温较高的人，因此出汗多的人就容易被蚊子咬。

另外，蚊子也特别喜欢叮咬小朋友，那是因为儿童皮肤娇嫩，新陈代谢快，皮肤上的毛孔挥发汗液快，所以常挨蚊子叮。

蚊子还喜欢劳累或呼吸频率较快的人，这是因为人在运动或体力劳动后呼吸会加快，有些人肺活量较大，或呼吸节奏本身较快，这样呼出的二氧化碳相对较多，二氧化碳

气体会在头上约 1 米的地方形成一股潮湿温暖的气流，蚊子对此比较敏感，会闻味而至。科学家很早以前就发现，二氧化碳对蚊子有很强的吸引作用。

## 驱蚊植物效果不理想

为了躲避蚊虫叮咬，很多人准备了驱蚊液、花露水、驱蚊手环、驱蚊贴，甚至买来驱蚊植物摆在家里，以避免自己成为蚊子的“目标”。不过，这些驱蚊方法效果如何呢？

中国中医科学院望京医院皮肤科主任李广瑞告诉记者，驱蚊手环、驱蚊贴的原理是在超微纤维纺织布中加入天然精油成分，利用这些精油挥发时散发的香味达到驱蚊的目的。因此，驱蚊手环在刚开始的时候是有一定效果的，可是当精油挥发完，驱蚊手环也就和一个纯粹的装饰物差不多了。

曾晓芃也表示，经过测试，目前最有效的驱蚊产品就是含有避蚊胺成分的驱蚊剂，其他一些产品不是完全无效就是效果微弱。至于很

多人喜欢在家摆放驱蚊植物，李广瑞指出，目前驱蚊植物主要包括驱蚊草、茉莉花、夜来香、薄荷、丁香花等，这些植物都含有一种叫香茅醛的化学物质，有一定的驱除蚊虫作用。不过，要利用驱蚊植物达到驱蚊效果，空气中必须有足够的浓度才行。因此，仅靠植物叶片散发出来的气味驱蚊，是远远不够的。所以，驱蚊草、夜来香等植物的驱蚊效果并不理想。此外，他还提醒，驱蚊草气味特殊，喜欢的人会说香，但对于不喜欢这种香味的人来说，闻着则是种折磨，可出现头晕、恶心等症状。

## 驱蚊不如清洁自身

曾晓芃还提醒，积极防蚊需要从自身预防和环境治理两方面做起。

环境治理主要是指要注意清除积水，不给蚊子幼虫繁殖创造“安乐窝”。地漏、下水道等处防止积水，并时常喷点杀虫剂，不给蚊子生存空间。家中的水生植物要定期换水。注意关好纱窗、纱门，不要把易拉罐、矿泉水瓶、鸡蛋

壳等容易积水的垃圾乱扔，垃圾桶最好用有盖的那种。还可在室内放置几盒揭盖的清凉油和风油精。

自身预防主要是让自己成为蚊子厌恶的对象。要常洗澡，保持皮肤清爽，流汗时及时擦去汗液。在蚊子活动高峰期，最好穿长袖衣服，穿袜子，这样可以遮掩汗液气味。少用香皂和香水，蚊子喜食花蜜露，使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后，被蚊子叮咬的概率会上升。

不过，并非所有的香味都会招惹蚊子，如男士常用的古龙香水中因带檀香味，反能起到驱蚊作用。让自己身上带一些蚊子不喜欢的气味，如月桂叶、柠檬草油、香茅和香叶醇这些气味。

还要多吃蔬菜，蔬菜中有一些含有蚊子不喜欢的气味，如含胡萝卜素的蔬菜及大蒜等有辛辣味的蔬菜，人吃下后，蚊子会远离你。户外运动时，最好穿浅色衣服。尽量穿袜子，穿袜子后，蚊子感觉人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少，会减少叮咬。

(京华)

# 15 岁前尽量少戴胸罩

近日，法国贝桑松医疗机构发布了“不戴胸罩，乳房会更坚挺”的消息，结果显示，胸罩会使支持乳房的组织萎缩。那么，戴胸罩对乳房有没有影响？究竟该不该戴呢？

解放军总医院第一附属医院普通外科主任王世斌解释说，胸罩对乳房有支撑作用，能缓解乳房下垂，并在一定程度上保护胸部免受撞击、挤压的伤害。但是少女到了 10 岁前后乳房开始发育，经过 4~5 年的发育，乳房会基本定型。如果发育期过早佩戴胸罩，易限制乳房的正常发育，导致乳腺功能退化，乳房变形，甚至影响日后的哺乳。因此，青春发育期应尽量少戴胸罩。一般情况下，在 15 岁左右乳房发育定型后就可以戴胸罩了。

王世斌说，目前还没有证据表明佩戴胸

罩会引起乳腺疾病，但是如果胸罩选择不合适或者佩戴方法不当，就会给健康带来一系列问题。乳房上分布着丰富的血管、腺管、淋巴管及神经，如果胸罩过小，尤其是聚拢型胸罩，会对乳房造成挤压，影响血液循环，导致乳房缺血、痉挛和淋巴腺堵塞，容易引起感染或乳腺增生。

王世斌建议，第一，佩戴胸罩时间不宜过长，每天最好不超过 8 小时，回家后应立即取下胸罩，给乳房“松绑”；第二，棉质胸罩更舒适，吸湿性、柔软度较好；第三，胸罩的尺寸要宽松一些，最好选比自己乳房大一号的，胸部较大的女性，肩带要宽一些；第四，最好不要选择聚拢型和有钢圈的胸罩，否则会阻碍淋巴液回流。

(时报)

# 蓝色让人提不起劲 黑色令人压抑 穿错衣服，一天都会累

黑色令人压抑，蓝色让人没干劲。黑色通常给人稳重、端庄的感觉，颇受职场人士的欢迎，但黑色会令人神经紧张，导致压力不易缓解。如果经常穿着黑色的衣服，会让人承受的压力越来越大。红色衣服会给人以热情、积极的感觉，但红色也会令神经兴奋。假如你工作了好多天，身体疲劳的时候还穿红色衣服，就会镇静不下来，身体无法充分休息，反而会增加压力。蓝色给人清凉的印象，但在疲劳时最好避开。蓝色能令神经镇静下来，如果工作消沉时再穿蓝色，会让人更提不起干劲。

设计复杂让人心不在焉。有些衣服镶嵌了很多碎钻、亮片等细小的饰物，看上去华丽亮眼，但这些装饰容易因碰擦、洗涤等原因掉落，令人看上去失色，同时还会让穿着的人小心翼翼，无形中让人心不在焉。

易起静电让人焦虑。衣服产生静电会刺激皮肤，令人不适，一天下来让人压力更大。

紧身衣让人手足无措。领口、袖管窄，衣身紧，会让人有手足无措的感觉，因此，上班时最好穿着胸部、腹部、领口等部位稍微宽松的衣服。

(力杰)

# 成天没话说 很久不亲热——婚姻亮红灯的危险信号

每对夫妇结婚时都希望地久天长，但每天都有数千人因为各种原因分道扬镳。民政部发布的数据显示，中国每年大约有 182 万对夫妻离婚，平均每天有 5000 对。其实，婚姻出现问题时有一些征兆，及时处理可以预防婚姻破裂。近日，美国《婚姻网》给出了婚姻出现问题的一些信号，让大家防患于未然。

没有共同语言。即使和伴侣独处几个小时，也不会有多少谈话，沉默无交流，是婚姻的大忌之一。

做什么都不对。在一方眼里，另一方做什么都不对，总要受到责备，进而发展成因为鸡毛蒜皮的事也要互相指责和争吵。

总从别人那里得到伴侣消息。伴侣的工作近况、身体问题，你是怎样知道的？是通过面对面的交流，还是从第三个人那里听到的？如果对方不再向你告知近况，要注意婚姻的沟通可能出现了重大问题。

突然的外表改变。即使是幸福家庭，双方的外表和打扮也会改变，但前提是双方都乐于接受彼此的改变。但在婚姻危机出现时，伴侣可能出现突然的改变，平时整洁变得突然邋遢，说明对方可能不再在意你的看法。

逃避问题。如果夫妻双方无法在安静的环境中共处，总是找理由看电视、看书或者各干各的，那么，可能说明你们在故意逃避婚姻中的问题。糟糕的是，没有人愿意积极主动为这些问题寻找办法。

总因为相同的原因吵架。夫妻吵架在所难免，但如果反复因为一个问题争吵不休，又没有解决办法，可能意味着婚姻陷入了僵局或者进入死胡同。此时，应该尽早寻求他

人的帮助，让问题得以尽快解决。

很久没有亲热。肢体亲密是彼此对婚姻关系的认可和许可，如果对方不再表示出这方面的兴趣和意愿，也将给夫妻情感蒙上阴影。

(静超)

