



## 日常养生

### 球赛很精彩 熬夜需谨慎

欧洲杯赛事将在本周进入高潮,半决赛即将开锣。但细心的球迷会发现,这些精彩赛事不仅场场在更深半夜,更扎心的是还次次都赶上工作日。

一次熬夜看球可能心情愉悦,但如果连续几天熬夜看球,身体也可能给您发出“黄牌”警告。熬夜看球除了会导致睡眠不足,还可能“附赠”不少危害。

首先,容易导致肥胖。睡眠不足是肥胖的一个“帮凶”,而熬夜看球,往往会搭配夜宵,比如烧烤、啤酒、零食等。胃肠道在夜间消化能力较弱,熬夜看球的人又往往久坐不动,摄入能量大大超出消耗能量,体重就会蹭蹭上涨。

其次,可能引发心血管疾病。观看精彩的比赛会让情绪长时间亢奋,如果同时喝点咖啡、浓茶、可乐等具有兴奋神经作用的饮料,有可能引发心律失常。患有高血压、糖尿病、冠心病等心血管疾病患者,建议避免熬夜看球。

最后,还会影响眼部健康。熬夜看球除了会看出“黑眼圈”,还可能引发其他眼部疾病。深夜看球,室内常常光线昏暗,如果屏幕亮度较大,而且眼睛盯着小球一动不动,则可能诱发干眼症、视神经炎、青光眼等疾病。

那么该如何正确看球呢?

熬夜前先补觉。不少球迷熬夜看球后还得准点上班,为了补充睡眠,可以在开球之前先睡1至2个小时,即使睡不着,闭目养神也能让身体休息一下。

夜宵要健康。熬夜看球可以适当准备一些健康的夜宵,肉类可以选择低脂高蛋白的鱼、蛋、豆类,搭配蔬果,还可以准备一些绿豆汤、百合银耳汤、菊花茶等茶汤。

中场要休息。一场球赛将近100分钟,比赛中场休息时,您也应该站起来伸伸懒腰,活动一下。

看球要佛系。虽然球赛很精彩,但情绪不能过于激动,如果比赛结果不尽如人意,也不要过于沮丧。足球是圆的,什么结果都可能踢出来。

及时停止熬夜。再强壮的人也禁不住天天熬夜,如果身体已经发出“黄牌”警告,比如白天出现眩晕、心慌、胸闷等不适症状,那晚上就应该早点休息,不要熬夜了。 据北青报



# 梅雨季 蚊子“梅”完“梅”了

疾控专家:蚊子活跃度看天气

眼下,南通还处于梅雨季。潮湿的环境是蚊子繁殖的必要条件,和梅雨一同而来的还有没完没了的蚊子。

## 哪些人更招蚊子? 新陈代谢越旺越受宠

“我是O型血,更容易招蚊子。”“我的血是甜的,蚊子更喜欢。”“蚊子叮了不要紧,涂抹唾沫、掐十字就好。”这些民间流出的说法似乎已经深入人心,但是这些说法都有科学依据吗?

记者来到了崇川区疾控中心,咨询了消毒与病媒生物防制科科长张立新。他表示:“蚊子的叮咬与人的血型无关,与人体排出的二氧化碳量、散发的体味、体温等多种混合因素有关。因此,蚊子对新陈代谢旺、出汗多、体味大的人情有独钟。”

同时,张立新还告诉我们,被蚊虫叮咬后掐十字、涂抹唾沫并不能止痒。“掐十字止痒是因为皮肤感受到压力和疼痛时会抑制痒感神经的传递,‘疼’代替了‘痒’,只是暂时的。”“唾沫中也并没有止痒的有效成分,其实是唾沫中的水分带来了短暂的清凉感。”

张立新建议,如果被蚊子叮咬后出现局部红肿且瘙痒,切记不要抓!因为感到痒,其实是免疫系统释放的组胺导致的过敏反应。如果去抓被叮咬的地方,会加快血液流动,导致局部分泌的组胺扩散,最后变得越抓越痒。“快速止痒可以使用肥皂涂抹被叮咬的部位,涂得稍微厚一点,很快瘙痒就会减轻。也可以使用花露水、风油精来止痒,但要注意不要涂抹在皮肤破损处。”

## 蚊虫密度如何监测? 开灯诱“蚊”深入

在常规的蚊虫密度监测方法中,诱蚊灯法被广泛采用于成蚊监测。张立新介绍,每年3~10月,蚊虫活跃期,他们每月都会展开两次蚊虫常规监测,每次间隔不少于10天。“我们会选择远离干扰光源和避风的场所作为挂灯点,诱蚊灯光源离地1.5米,日落前1小时接通电源,开启诱蚊灯诱捕蚊虫,直至次日日出后1小时密闭收集器后,再关闭电源。然后收集、分类和记录雌蚊数。记录温度、湿度和风速。”

目前,崇川区疾控中心对于幼蚊的监测采用的是布雷图指数法和幼虫勺捕法。布雷图指数法每月中旬监测1次,选择街道或农村自然村的居民区共两处,其中每个街道的居民区调查不少于100户(入户不少于20户),每个农村自然村的居民区调查不少于30户。幼虫勺捕法则是选择池塘、湖泊、河流等大中型水体,监测采样勺指数。

有人表示入梅后,感觉蚊虫数量变多,除了赶不走的炎热外,还有打不完

的蚊子。张立新告诉我们,截至今年6月10日,崇川区疾控中心病媒生物生态学常规监测、病媒生物密度控制水平、登革热蚊媒专项监测等项目均按计划正常开展,其中共放诱蚊灯60灯次,捕获蚊27只,监测数据均正常。“不过梅雨季节的温度和湿度确实比较适合蚊子生长。但是照往年数据蚊密度都处于正常范围,等到梅雨过后,迎来高温少雨的天气,蚊虫的活跃性会明显下降,叮咬人的频率也会下降。”

张立新表示:“崇川区疾控中心会根据环境中蚊子的密度、不同时间数量的变化等监测结果,及时给予市民防蚊和疾病预警。”

## 蚊子叮咬致病? 驱蚊防蚊措施学起来

今年4月,南通市第三人民医院感染性疾病科收治了一名32岁的登革热患者。

“登革热是由登革病毒引起的急性传染病,主要通过伊蚊传播。目前,东南亚、西太平洋地区和美洲的流行最为严重。”经感染性疾病科主任汪美华告诉我们,患者一周前从印度尼西亚回国,6天前就开始出现反复发热、畏寒、四肢酸痛等症状。细致的病史采集、查体及完善的相关检查,明确诊断为登革热感染。

“虽然目前登革热临床治疗无特效药,国内也没有经审批注册的疫苗上市。但是如不小心感染了登革病毒也不必惊慌,登革热患者一般愈后较好,患者现已痊愈出院。”汪美华提醒,如果就诊延误,易发展为重症登革热,大家如从疫区回来出现发热要警惕,及时前往南通三院感染科就诊。

据悉,目前,南通常见的蚊种有淡色库蚊、白纹伊蚊和中华按蚊等。其中,白纹伊蚊就是我们俗称的“花蚊子”,是传播登革热病毒的主要蚊种。蚊类传播的疾病统称蚊媒病,当前流行的蚊媒病主要有疟疾、丝虫病、乙型脑炎和登革热。

每年的5~11月是登革热的传播流行季,流行高峰是7~9月。崇川区疾控中心提醒,大家进行户外活动时,尽量选择浅色的长袖长裤,尽可能使用驱蚊剂或其他驱蚊药物,避免被蚊虫叮咬。同时,家里可以安装纱门、纱窗、蚊帐等设备,阻挡室外的蚊子进入室内。若发现蚊子,可以点上蚊香,蚊香散发的气味能够驱离蚊子。另外蚊子喜欢在有积水的地方产卵,所以家中的水桶,盆等凡是有积水的地方,都要将水清理干净。总之要注意个人卫生及自身防护,采取避、驱、灭等措施,减少蚊虫叮咬的机会。

本报记者朱颖亮

## 疾病防治

### 隐秘的负担 须对症下药

每个女孩都会在青春期迎来一位新朋友——月经。月经来得或先或后、或多或少,经期或短或长,淋漓不尽,痛经难忍,这些“月经不调”之症,是很多女孩隐秘的负担。

月经不调一般表现为月经周期、经期和出血量的异常,常常伴有经期或经前的腹痛和全身症状。正常的月经周期一般为28±7天,经期一般为3~7天,月经的血量一般在30~50ml。其中,不管是周期,经期还是月经量的不正常都可以归为月经不调的范畴。

此外,正常的月经是有规律的,而没有规律的阴道出血则需要引起警惕。两次正常的月经中期出现规律的阴道出血,一般称为经间期出血,血量较少,点滴即尽,是因为排卵期激烈的激素水平变化而引起的,尚可接受。但是如果出血淋漓不止,或量较月经量更多,或有异味等则往往提示有其他病变,需要及早去医院治疗。

很多人会把“月经不调”简单归因于“宫寒”,事实上,中医学辨证中很少提到“宫寒”二字。

中医辨证分寒热,很多月经不调的女性有怕冷、痛经得热缓解的症状,这些往往属“寒”,但依然要进一步辨证是“实寒”还是“虚寒”。

“实寒”之证可见小腹冷痛,得热痛缓,经色黯有块,畏寒身痛,手足不温,舌黯苔白,脉沉紧。而“虚寒”之证可见小腹绵绵作痛,喜温喜按,经色淡质稀,舌淡苔薄白,脉虚细。

这两类的治则治法是完全不同的,自然不可一概而论。同时,“月经不调”的常见证型还包括“气滞血瘀”“脾肾两虚”“冲任不固”等数十种证型,这些不同证型的症状、舌脉表现都不一样,治则治法也大相径庭。把“月经不调”简单归因“宫寒”,何其荒谬。

其实月经也是一个观察病人体质的重要窗口,依据月经的表现,通过辨证论治不仅可以治疗月经不调,也可调理全身的病证。一些月经的伴随症状,比如腹痛、腹胀、腰酸等等,都提示不同的证型,需对症下药,才可以药到病除。如果辨证不准确,那不仅不能治病,甚至还会加重症状。

所以,中医用方如同排兵遣将,用药对症,便可使疾病溃不成军。临床曾见有患者自服乌鸡白凤丸治疗实热型崩漏,服药后出血反而加重,这就是辨证不准,良药反变为毒药。

仲宣 朱颖亮