

蚊虫也会“冬眠”

剿灭一只越冬蚊 少来千只“吸血蚊”

天冷了是不是觉得蚊子都消失不见了?其实它们只是“藏”起来过冬了!越冬的蚊虫看似沉寂,却在悄悄为来年的繁殖蓄力。若不及时清理,等气温回升,它们便会卷土重来,不仅叮咬人群还会传播登革热、基孔肯雅热等蚊媒疾病,给居民带来困扰。福建疾控中心专家帮你摸清蚊虫越冬的小秘密,手把手教大家从根源上杀灭越冬蚊虫。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 黄婧雯 章灿明

进入“蛰伏模式” 等待回暖出击

越冬是蚊虫应对冬季低温的生存智慧,此时它们的新陈代谢降到最低,进入“蛰伏模式”,只为熬过寒冬、延续后代。不同种类的蚊虫,越冬的“姿势”也不一样。

福建省有两种常见的蚊虫越冬方式:白纹伊蚊(俗称花蚊子)偏爱以卵越冬,蚊卵通常存在于各类小型容器的积水、淤泥中,或是水分蒸发后容器壁上;致倦库蚊多以成蚊形态越冬,堪称“藏猫猫高手”,会钻进地下室、防空洞、仓库、花房、墙缝、衣柜、床底、下水道、阴沟等温暖潮湿的角落,静静蛰伏等待回暖。

彻底清除积水 源头阻止繁殖

蚊虫的卵和幼虫都离不开水,只要彻底清除各类积水,就能从源头阻止它们繁殖。先找准这些易滋生的“重灾区”,再针对性处理。

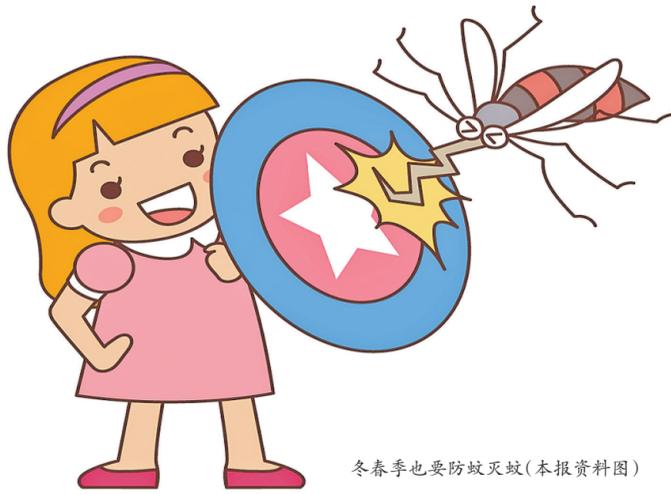
日常保洁:清死角、翻盆倒罐。彻底清理卫生死角,定期翻倒各类小型积水容器,对于暂时无法清除的容器,一定要翻倒扣放,避免再次积水。

水生植物:科学种养不招蚊。建议用防蚊蓝花瓶或沙石种养水生植物,减少积水空间。若用普通花瓶,需每3—5天检查一次,发现有蚊幼虫(孑孓)或蛹,立即换水,同时彻底洗刷容器内壁和植物根部。特别注意,带蚊卵或幼虫的水别倒进下水道(可能继续繁殖),直接倒在水泥地上,让幼虫自然干燥死亡;也可用沸水冲烫容器内壁,杀灭残留卵和幼虫。

大型蓄水容器:物理+生物双防护。莲花缸、景观池可放养本地杂食性鱼类,小积水放青鳉鱼、泥鳅,大型积水放锦鲤,靠鱼类捕食蚊幼虫;消防水池、饮用蓄水池要定期检查清洗,全程加盖密封,防止蚊虫飞入产卵。

废旧轮胎:打孔排水是关键。轮胎极易积水且不易干涸,建议叠放整齐存放在室内或避雨处。用于防撞的轮胎,需在底部打孔并固定,确保孔洞处于最低处,让积水能顺畅流出,从根本上杜绝积水。

难清除积水:覆盖或药剂辅助。对于一时无法排空的积水,可先用覆盖物密封容器,阻止蚊虫入侵产卵。也可定期投放苏云金杆菌(Bti)、S-烯虫酯、双硫磷或吡丙醚缓释颗粒剂,用量严格按照产品说明书操作,安全高效杀灭卵和幼虫。



冬春季也要防蚊灭蚊(本报资料图)

精准消杀 不留死角

越冬成蚊躲得深,但只要找对位置,就能精准消杀,减少来年成虫基数。越冬成蚊主要聚集在地下车库、闲置房屋、居民楼道底层楼梯背面、公共厕所、下水道、防空洞等温暖潮湿区域。针对这些地方,可采取以下方法:

居家消杀:家中可通过手拍、电蚊拍等工具,捕杀藏在床底、衣柜、墙角等角落的成蚊,避免使用化学药剂影响健康。

滞留喷洒:在成蚊密度较高的楼梯间、通道、地下室、仓库、花房、下水道、防空洞等区域,开展滞留喷洒,长效杀灭成蚊。

热烟雾喷雾:对于成蚊密集的下水道,可统一时间开展热烟雾喷雾,穿透性强,能有效杀灭隐蔽处的成蚊。



季节交替需警惕 “骨健康”隐患

节后因颈肩腿腰痛及关节炎发作,前往医院就诊的患者不少。针对这一现象,泉州市中医院骨科主任医师苏再发结合当下冬春交替的气候特点,为市民送上一份专业的“骨健康”指南。

据了解,春节期间,不少人长时间保持同一姿势,无论是躺在沙发上看电视、低头抢红包,还是久坐打牌,都会使颈肩部和腰部的肌肉持续紧张、劳损,进而引发颈椎僵硬、腰酸背痛,严重者甚至可能出现头晕、手麻、腿麻等神经受压症状。

当下虽已入春,但冷空气交汇频繁,乍暖还寒,湿冷天气时有出现。苏再发主任解释:“春分前后,气温波动大,湿度增加,关节最易受到寒湿侵袭。”低温与高湿会刺激关节滑液分泌异常,容易诱发或加重类风湿性关节炎、骨性关节炎等疾病。尤其对于中老年人而言,关节软骨本就存在退行性变,对外界环境变化更为敏感,若忽视保暖,极易出现关节肿胀、疼痛等症状。

针对节后的骨科问题,苏再发给出以下实用建议:

给颈椎“松绑”:对于因久坐引发的颈腰痛,应尽快恢复规律作息,避免长时间伏案或低头。如出现颈部僵硬、腰部酸痛,可尝试中医手法按摩或中药热敷,以助疏通经络、缓解肌肉痉挛。若症状持续超过两周,或伴有放射性疼痛、麻木感,则需及时就医,排查是否存在椎间盘突出等问题。

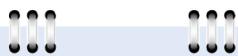
护关节先保暖:“很多年轻人觉得天气转暖,急着脱下秋裤,这其实对膝关节并不友好。”苏再发提醒,春季风大且常有“倒春寒”,膝关节皮下脂肪少,对寒冷敏感。建议市民不要过早换上春装,出门骑车或运动时最好佩戴护膝。居家可用艾叶煮水泡脚,以温经散寒、通络止痛。

运动循序渐进:节后不少人急于减肥或恢复锻炼,易导致运动损伤。苏再发提醒,春季运动应循序渐进,避免突然进行爬山、暴走等过度负重的活动。推荐游泳、八段锦、太极拳等低冲击运动,运动前务必充分热身。若出现关节弹响、疼痛或上下楼梯无力,则是关节发出的警报信号,应适当休息。

苏再发主任特别提醒市民,切勿对身体发出的疼痛信号掉以轻心。“很多腰椎间盘突出、膝关节严重磨损的患者,都是把小毛病拖成了大问题。”他建议,市民若出现颈部僵硬伴手指麻木、腰痛伴腿麻、关节持续肿胀疼痛等症状,应尽快前往正规医院就诊,明确诊断,接受规范治疗,以免延误病情。

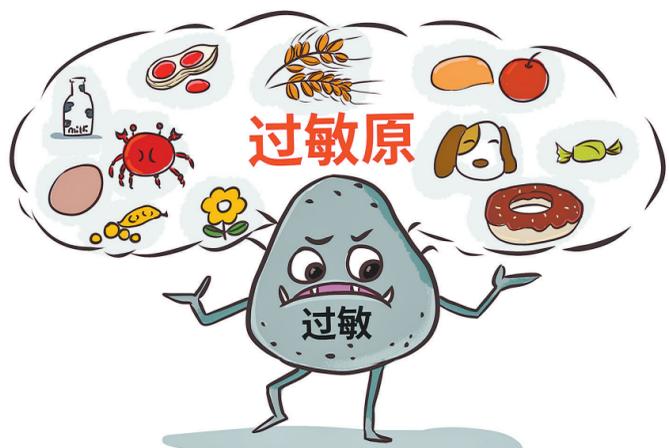
□融媒体记者 张沼焯

宝宝食物过敏 火眼金睛识别



在临床工作中,不时会遇到因为宝宝反复起疹子、腹泻或哭闹不止而焦虑不堪的母乳妈妈。当妈妈怀疑这一切可能与她吃下的某样食物有关时,这已经是一位非常细心的妈妈了。识别食物过敏,就像一场侦探游戏,我们需要从宝宝身体发出的各种“信号”中寻找线索。泉州市妇幼保健院(儿童医院)消化内科主治医师陈德森教大家识别过敏的“信号”。

□融媒体记者 张沼焯



日常生活尽量避免接触过敏原(本报资料图)

识别过敏的“典型信号”

食物过敏的反应通常涉及皮肤、消化系统和呼吸系统。妈妈可以对照以下清单,观察宝宝是否有这些表现。

湿疹:不是普通的干燥,而是反复发作、形态多样(红斑、丘疹、水疱、脱屑),伴有剧烈瘙痒的皮疹。典型部位在面部、耳廓、头皮、四肢伸侧和关节处。宝宝会因此烦躁不安,睡眠不稳。

荨麻疹:来去迅速的“风疙瘩”,表现为皮肤上突然出现红色或肤色的、大小不一的隆起斑块,非常痒,可能几小时内消

退,也可能在其他地方再起。

口周或眼周红肿:在您进食特定食物并喂奶后,宝宝嘴唇、眼眶周围出现快速、明显的红肿。

消化道“求救”

频繁吐奶/呕吐,超出正常溢奶范围,

呈喷射状呕吐。

腹泻/便秘:腹泻时,大便可能很稀,带有黏液或肉眼可见的血丝;部分宝宝反而表现为好几天不排便的顽固性便秘。

肠绞痛/腹胀:宝宝无法安抚持续哭闹、双腿向腹部蜷缩、腹部摸上去鼓胀、排气多。

屁屁“报警”:每次大便后,肛门周围

都异常红肿,难以用普通护臀膏缓解。

呼吸道“提示”(需要警惕)鼻部症状:无明显感冒原因的打喷嚏、流清水样鼻涕、鼻塞。

呼吸道症状:不明原因的慢性咳嗽、喘息,或在吃奶时后出现呼吸急促、费力。

全身“紧急警报”

急性过敏反应:这是医疗急症。表现为在短时间内(几分钟到几小时内)出现两种或以上系统的严重症状,例如:全身性荨麻疹+声音嘶哑/呼吸困难,或呕吐腹泻+面色苍白/精神萎靡/休克。一旦出现,立即拨打急救电话。

陈德森提醒,仅仅有症状还不够,还需要用系统的方法来锁定“真凶”。建立“侦探档案”——饮食与症状日记,这是最核心、最有效的方法。请准备一个本子,记录以下内容。

妈妈饮食栏:详细记录妈妈每天吃的、喝的所有东西,包括正餐、零食、饮料,甚至调味品。

宝宝症状栏:同步记录宝宝皮肤、大便、情绪、睡眠等所有异常情况,以及出现的具体时间和严重程度。

坚持记录1—2周,可能会发现关联,例如:“妈妈周一中午吃了奶酪蛋糕”,“宝宝周二凌晨开始腹泻、屁屁红肿”。

健康新知

胡吃海喝后 胆囊更脆弱

正月里,大鱼大肉、高脂油腻美食摆满餐桌,不少人开启“胡吃海喝”模式,顿顿吃到撑,零食不离手。殊不知,这不仅会让肠胃超负荷运转,还会大幅增加胆囊炎的发病风险。胆囊炎的典型症状有哪些?怎么吃才健康?清华大学北京清华长庚医院肝胆胰中心副主任医师王学栋给出了答案。

眼下的季节乍暖还寒,人体的新陈代谢自然减慢,胆汁分泌与排泄也相应减少。同时,人们在正月里往往容易摄入大量高脂肪、高热量的食物,这些食物需要更多胆汁来帮助消化,迫使胆囊过度收缩。这种“供需矛盾”容易引发胆囊强烈收缩,导致已经存在的结石卡在胆囊颈部的壶腹位置,引发急性胆囊炎。

王学栋解释,胆囊就像一个储存胆汁的小仓库,当我们进食油腻食物时,大脑会发出指令让胆囊收缩,让储存的胆汁进入肠道,帮助消化。若胆囊内已有结石,这种收缩可能导致结石堵塞胆囊出口,引起剧烈疼痛。

王医生表示,饮食管理是预防疾病的关键,尤其在脂肪的摄入方面更有讲究。首先,建议将每日脂肪摄入量控制在30—40克(相当于两汤匙植物油的量)。值得注意的是,控制脂肪摄入不是要完全避免摄入脂肪,而是要选择“好脂肪”,控制“坏脂肪”。优先选择植物油、鱼类中的不饱和脂肪酸,避免动物内脏、肥肉、油炸食品等高胆固醇食物。

另外,控制脂肪不等于完全不吃肉,可以选择去皮禽肉、瘦牛肉、鱼类等。烹饪方法上,蒸、煮、炖、凉拌会比煎、炸更健康。

其次,每日三餐应定时定量,避免暴饮暴食,尤其要重视早餐。经过一夜的空腹,胆囊内胆汁浓度最高,及时进食可以促进胆汁排出,防止过度浓缩形成结石。

最后,注意增加膳食纤维的摄入,如燕麦、糙米、新鲜蔬菜和水果,它们能促进胆固醇排泄,减少胆汁中的胆固醇含量。同时,保持充足饮水,帮助稀释胆汁。(来源:央视网)



新鲜蔬菜和水果能促进胆固醇排泄,减少胆汁中的胆固醇含量。(本报资料图)

乍暖还寒换季时

三种泉州家常食材助你增强免疫力

最近泉州的天气乍暖还寒,正是“倒春寒”容易侵袭人体的时节。针对这一季节特点,记者特邀泉州市营养健康协会常务副会长杜三元,为大家推荐三种本地餐桌上常见的食材,助你增强免疫力,安稳度过季节交替。

泉州人自古就有用姜养生的传统,产妇坐月子要吃麻油鸡酒加老姜,感冒初期要喝红糖姜茶,这都是老祖宗留下的智慧。”他建议,这段时间做菜时可以多放些姜丝,或者每天早晨切两三片嫩姜佐餐,既能暖身又能开胃。

老萝卜干 消化化痰的“黑金子”

说到泉州特有的食材,他特别提到了存放多年的老菜脯(老萝卜干)。他介绍,老萝卜干在闽南被称为“黑金子”,经过多年陈化,具有消化化痰、理气健脾的功效。“春季湿气重,很多人感觉胃口不好、痰多胸闷,用老萝卜干炖汤喝,效果特别好。”他推荐一道简单易做的老菜脯炖鸡汤,将老萝卜干洗净与鸡肉同炖,汤味咸香回甘,既能祛湿开胃,又能增强体力。

金桔

润肺止咳的“黄金果”

永春的金桔也值得一提。他分析,金桔富含维他命C和金桔苷,有理气止咳、化痰润肺的作用,对春季常见的感冒咳嗽有很好的预防效果。

“泉州永春的金桔蜜饯很有名,但新鲜金桔洗净切片,用热水冲泡代茶饮,也可以加入少许蜂蜜,每天喝一杯,既能补充维生素,又能保护呼吸道。”

杜三元提醒,虽然这些食材好处多,但也要根据自身体质适量食用。例如,体质偏热的人不宜过量吃姜;胃酸过多的人吃金桔要适量。通过合理的饮食搭配,我们可以好好利用身边的食材,筑牢身体的免疫防线。

□融媒体记者 张沼焯/文 CFP/图



姜可温中散寒



吃老萝卜干有利消化化痰



金桔蜜饯有理气止咳、化痰润肺的作用

姜

驱寒暖胃的“天然暖宝宝”

杜三元首先推荐了姜。他分析,姜富含姜辣素,能促进血液循环,温中散寒,特别适合“倒春寒”时驱除体内寒气。“泉