

# 网传“驱蚊大法”靠谱吗

## 疾控专家一一破解

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，是釜底抽薪，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 烧橘子皮或熏醋

网传在家里点燃晒干的橘子皮，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。

### 不靠谱3 喷洒维生素B<sub>1</sub>

网传直接口服或把维生素B<sub>1</sub>溶解于水喷洒在皮肤表面可防蚊。原因或许是因为维生素B<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>，并不会对蚊

子产生影响。而且，维生素B<sub>1</sub>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。但这些物质平常并不会随便释放出来，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。

据人民网



## 食品卫生健康教育

1. 人体消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠、肛门。
2. 腐烂、变质和受污染的食物不能吃。
3. 发芽或变绿的土豆含有有毒的龙葵素，不能吃。
4. 野生蘑菇不能随便采来吃，有毒蘑菇误食会发生严重的中毒，甚至危及生命。
5. 不要随便在路边、树木、河沟边采摘野果吃。
6. 桃、李、杏、梅等果仁，含有植物毒素，严禁食用。

据新华网



## 超实用的小妙招

1. 炖汤放点醋  
炖排骨或炖汤时，放点醋，有利于钙的吸收。
2. 蒸锅做饭加点盐  
用双层蒸锅做饭时，水里加点盐，食物会熟得更快。
3. 煮面加匙油防溢  
煮面时在水面加一汤匙油，面条就不会粘了，还能防止面汤起泡沫溢出锅外。
4. 蒸米饭加点生油  
蒸米饭时，在锅里加几滴生油并搅一搅，蒸出来的饭一粒一粒的且不粘锅。

据新华网

## 天热压力大 减压好眠吃四样

天气太热，学习、工作又压力山大，晚上睡不着觉怎么办？广医三院营养学科医师刘佳博士建议可适当吃些有助于舒缓压力、促进睡眠的食物。

**牛奶** 牛奶含有色氨酸和天然吗啡类物质，有助于缓解疲劳；另外，睡前喝一杯牛奶，其温饱感也能增加催眠效果。

**核桃** 核桃可用来缓解神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状，可配以黑芝麻，捣成糊状，在睡前服用15克左右。

**蜂蜜** 滴几滴蜂蜜到温牛奶中有助于睡前放松。据刘佳介绍，蜂蜜中所含的葡萄糖能促进大脑停止产生进食素，是一种与保持清醒有关的神经过递素。

**红枣** 刘佳从中医的角度解释说，红枣性温、味甘，有助补五脏、益脾胃、养血安神之功效，对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有缓解作用。可取红枣去核加水煮烂，加冰糖、阿胶文火煨成膏，睡前食1~2调羹。

据人民网



作为“热带水果之王”，芒果有着浓郁的果香和甜美的果肉，一口咬下去满满的幸福感。吃完了芒果可别丢核啊，它还是味中药，具有止咳的作用。

## 吃完芒果别丢核，还有这个妙用

广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任林国华教授介绍，生活在湿热地区的人们，无论大人、小孩，咳嗽时不妨试试芒果核。“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，脾病生痰往往也会导致痰停于肺，出现咳嗽咯痰等症状，多为咳声重浊、痰白质黏。

林国华认为，此类咳嗽，应当肺脾同治方可止咳，宣肺化痰以治其标，健脾燥湿以治其本。肺的宣发肃降与脾运化水湿的功能恢复，气机升降和水液代谢正常，标本同治，痰湿已去，咳嗽即愈。芒果核性味酸、涩、平，具有健脾消食、化痰止咳、行气散结的作用，正适合此类咳嗽。

止咳食疗方：芒果核生鱼贝母汤

材料：芒果核（干品）约100克，生鱼1条，贝母15克，生姜片适量。

方法：将处理好的生鱼洗净，擦干水分。烧一壶水，备用。开火热锅后加入适量油和生姜片，放入生鱼，用慢火煎至微黄色，加入烧好的开水，盖上锅盖，快火煮6分钟-7分钟。将剩余材料一同加入锅中，慢火煮1小时，适当调味即可饮用。

功效：此汤适用于脾虚痰湿导致咳嗽咯痰的人群，此外，过食、脾虚导致的食积、消化不良者，或是病后、术后的人也可食用，尤其适合脾胃虚弱的老人和小孩。需要注意的是，对芒果过敏者请谨慎食用。

据人民网