

蚊子最喜欢O型血？ 这七类人在它们眼里才是“真香”

夏季气温高、雨水多，蚊子整夜“嗡嗡”，一晚上被叮好几个“包”，痒得人根本睡不着！



真有“招蚊体质”吗？ 这7类人群确实更容易招蚊子

有传言说“蚊子更偏爱某种血型的人”，事实并非如此！蚊子咬人是不挑血型的，爱出汗、新陈代谢快、汗腺发达的人相对来说更容易被蚊子咬。

“招蚊体质”有啥特点？注意啦，符合以下任意一种情况，说明你很容易被蚊子“盯上”。

呼出气体二氧化碳浓度较高人群 蚊子只能看到距离眼前10米左右的物体，头顶上的两个化学感受器能帮蚊子感受周边二氧化碳的浓度，因此它们更喜欢二氧化碳浓度高的地方。有一部分人呼出的气体中，二氧化碳浓度较高，会比较容易招蚊子。

运动后人群或较胖人群 运动后，新陈代谢快，皮肤汗液中乳酸、尿酸浓度大，同时，氨的排放量增加。此时，二氧化碳的浓度也会升高，更受蚊子“青睐”，较胖的人群也容易因此“中招”。

皮肤表面菌群二氧化碳浓度高人群 有些人皮肤表面有纤毛菌、放线菌或葡萄球菌，这些细菌在代谢过程中会产生二氧化碳，吸引蚊子。

饮酒后人群 夏日炎炎，不少人喜欢喝点啤酒或白酒，皮肤会因此分泌更多的二氧化碳，容易招蚊子。

孕妇 孕妇的新陈代谢比正常人多21%，体温也会高0.5℃~0.7℃，更容易招蚊子。

穿深色衣服的人群 蚊子喜欢深色，身着红色、黑色等颜色较深的衣服时，容易吸引蚊子。

遗传因素 “招蚊体质”也有遗传因素，爱招蚊子的朋友可以观察一下，家人是否有相同的烦恼。

蚊子叮咬后别乱挠 后果可能很严重

被蚊子叮咬后，千万别乱挠。如果皮下组织和筋膜由于感染而造成坏死性病变，可能导致坏死性筋膜炎。出现这4种情况不能大意，应及时就医。

有蚊虫叮咬史，并形成直径1厘米以上的大包，或出现局部成片起包的情况。

蚊虫叮咬一到两周内，出现持续高烧的情况。

蚊虫叮咬后，明显伴有关节和肌肉酸痛。

就诊时，发现血小板、肝功能指标出现异常。

被蚊虫叮咬后如何有效止痒？掐蚊子

包止痒靠谱吗？专家表示，这种方法不科学，只是用疼痛感代替了瘙痒感，指甲里的细菌还有可能引发感染。

被蚊子咬了 能迅速止痒的4个方法

冷敷 可以用冷毛巾或者湿巾覆盖在被叮咬的地方，帮助缓解瘙痒。冷毛巾通过降低皮肤温度，能减缓周围神经纤维的传导速度，降低瘙痒感受器的敏感性，暂时抑制瘙痒信号的传递。

此外，冷敷还可以收缩皮肤的血管，减少炎症介质向组织扩散，减少组胺等瘙痒介质释放。少了这些炎症介质和瘙痒介质后，瘙痒自然也能够得到缓解。同时，冷敷还能起到缓解肿胀和疼痛的作用。

操作方法：冷敷时间没有严格要求，可以主观感受为主，要想到到缓解肿胀的效果，可能需要10~20分钟。要注意，冷敷期间，如果温度升上来了，就要及时更换(加冷水)。

冰敷 冰敷是冷敷的加强版，温度更低，作用机制和冷敷一样，效果会比冷敷要好一点。

操作方法：冰敷可以选择冰袋、碎冰块甚至是吃的冰棒。要注意的是，冰敷会有冻伤风险，在皮肤和冰之间最好垫一层毛巾，避免直接接触。冰敷每次5~10分钟基本就够了。如果有需要，每天可以重复多次。

炉甘石洗剂 炉甘石洗剂是很多人都知道的一款常用非处方药物，在药店很容易买到。它的应用场景很多，对荨麻疹、痱子都有一定的作用。

不过，炉甘石洗剂的作用不是很强，仅适用于比较轻微的瘙痒。如果有效果可以按需使用，或者搭配其他止痒措施，且不用严格限制次数(安全性足够高)。

薄荷膏 薄荷膏(薄荷脑软膏、复方薄荷脑软膏等)是一类经典的外用止痒剂，对多种瘙痒都有缓解作用，其活性成分一般是薄荷脑，另外还可能含有樟脑等物质。

它发挥作用的主要机制在于活性物质可以激活皮肤冷觉感受器，产生清凉感，并一定程度(暂时性)抑制瘙痒信号向大脑中枢传递。由此可见，这是一种欺骗大脑的做法，只是主观上让人觉得不痒。

操作方法：薄荷膏的优势在于起效快，一般涂抹后5~10分钟就有明显的改善。不过也有不足之处，比如止痒的持续时间短，往往不会超过2个小时；除了止痒没有确切的抗炎作用。此外，薄荷膏不宜用于2岁以下的孩子。

据“央视新闻”客户端

夏季首开空调 警惕肺部感染

建议彻底清洗滤网和冷凝水盘

夏天到了，快给空调洗个澡吧



随着天气逐渐变热，人们纷纷打开空调纳凉。在四川成都，有市民开启尘封一年的空调后，患上了严重的肺炎。为什么会出现这种情况？夏季如何正确纳凉？记者采访了四川大学华西医院呼吸与危重症医学科副主任医师余荷。

“这是典型的军团菌肺炎。感染军团菌后，轻症患者会有发热、头痛、轻微咳嗽等症状，病情严重者则会出现肺部感染。”余荷解释，久未清洗的空调冷却塔是军团菌繁殖的温床，突然打开，就像按下了一个“细菌发射按钮”。机器内部的冷水会雾化，变成细小的气溶胶，携带着大量军团菌。一旦吸入，机体免疫系统开始反击，就会出现相应症状。

军团菌的生存和繁殖需要温暖潮湿的环境。空调冷却塔、淋浴喷头或热水管道长期不用，积水易滋生军团菌，未定期消毒的喷泉、加湿器、热水浴池可产生军团菌气溶胶。

余荷介绍，军团菌肺炎是由军团菌引起的严重肺部感染，多发于6~9月，慢性心肺疾病等基础病患者、免疫力低下人群容易感染。军团菌肺炎潜伏期一般在2~10天，主要症状有高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等呼吸道症状，以及头痛、恶心、呕吐、腹泻、肌肉酸痛等肺外表现，严重者甚至导致呼吸衰竭、横纹肌溶解、急性肾损伤。

日常如何预防？余荷建议定期清洁水源系统。

对空调、热水器、淋浴喷头等设备清洗消毒，可以避免管道积水滋生细菌。清洗期间，要注意戴好密闭性好的口罩，以免吸入致病菌。长期不用的水龙头、花洒等，用之前要先放水一两分钟，排出滞留的污染水。此外，加湿器需使用纯净水，且每天换水清洗。

同时，保持环境通风干燥，每天开窗通风，减少空调持续密闭运行。“对于易感人群，要加强防护，老年人、慢性病患者、免疫力低下者等尽量避免接触被污染的水雾。”余荷说。

夏季纳凉，还有哪些注意事项？余荷介绍，首次启用空调之前，要彻底清洗滤网和冷凝水盘。建议空调温度设定在26℃左右，避免冷风直吹，每运行两三个小时就通风换气。

若是游泳，建议选择消毒规范的泳池，避免吸入喷雾式降温设备的水雾。户外活动时，也要避免接触积水、喷泉水池、景观水池等不洁水源，戏水后及时冲洗身体。

余荷提醒，大家在使用空调期间若出现发热、咳嗽、胸痛、呼吸不畅等症状，有可能不是普通感冒，应及时就诊，警惕军团菌肺炎发生。

据《人民日报》