

“今年蚊子史诗级加强”？

疾控部门提醒



“今年蚊子可能迎来史诗级加强”话题引发广泛讨论。近日，多地相继入春，多位网友发帖称，蚊子提前登场了。

蚊子流行季持续时间不断延长

国家疾病预防控制局日前举行新闻发布会。其中提到，当前，蚊媒传染病在全球范围内广泛流行，随着我国出入境人员数量的明显上升，境外疫情输入我国的风险将增加。加之气候变暖、降水增加等变化，导致伊蚊在我国的孳生地不断扩大，流行季持续时间不断延长。

专家研判认为，2026年登革热、基孔肯雅热等重点蚊媒传染病境外疫情输入，引发本地扩散的风险较往年上升，部分地区存在发生聚集性疫情的风险。

华中农业大学动物科学技术学院粟绍文教授表示，今年春节以来天气就比较暖和，气温比常年同期偏高，再加上近段时间空气湿度大、降雨频繁，为蚊虫繁殖创造了有利条件，导致蚊虫提前出现。

疾控部门提醒：预防蚊子咬，春天就得开始

3月27日，中国疾控中心发文提醒：预防蚊子咬，春天就得开始。

那么，到底是哪些蚊子在咬人？中国疾控中心介绍了以下“吸血蚊”：

1、淡色库蚊或致倦库蚊（常见的“家蚊”）

苏醒条件：气温持续稳定在15℃以上。

藏身地：地下车库、楼道、管道井、居民家中的温暖角落。

行为：从半休眠状态“开机重启”，急需吸血来启动繁殖。因此，早春甚至在冬季供暖的室内被叮的“第一口”，几乎都来自它们。它们是惊蛰后最早需要防范的“偷袭高手”。

2、白纹伊蚊（俗称“花蚊子”）

苏醒机制：它们的卵以

滞育状态越冬，抗寒抗旱能力极强，附着在小型积水容器的内壁。不需要成虫苏醒，只要遇到积水，卵就能被“激活”，逐渐孵化。

行为：春季日照变长，第一场雨水形成的积水，就是它们的“孵化指令”。因此，冬春季节清理积水容器，并在春雨后再次检查，是遏制“花蚊子”夏季暴发的最关键措施。

当然，在南方温暖地区，蚊虫越冬条件较好，成虫、幼虫和卵都可能以不同比例存在于适宜的小环境中，它们的活动会随温度和资源变化而调整。

【防蚊攻略】

针对不同蚊虫的“苏醒剧本”，我们也该有对应的“防蚊攻略”：

1、早春时节，重点防控室内“苏醒”的越冬成蚊

环境清理：检查并清扫地下室、楼道、阳台角落，减少成蚊藏身地。

物理阻隔：安装纱窗、使用蚊帐，是安全有效的防蚊首选。

化学辅助：必要时，可在室内使用蚊香或电热蚊香液，争取“室内无蚊”。

2、源头清除蚊卵和幼虫，才是“治本之策”

翻盆倒罐：立即行动，彻底清除房前屋后、阳台楼顶的各类积水容器，如花盆托盘、废弃轮胎、塑料薄膜等。这是对付“花蚊子”最有效、最环保的方法。

管理水体：疏通沟渠，防止积水。观赏水体可养鱼或使用安全微生物制剂。

3、科学认识“不咬人”的摇蚊

遇到摇蚊群，不必恐慌喷洒杀虫剂。可关闭门窗、减少灯光吸引，它们的羽化高峰通常只持续几天。

早春，是生命复苏的时节，了解蚊虫苏醒的次序与奥秘，就能从被动拍打转为主动清源。让我们从今天起，翻盆倒罐清积水，清理室内外环境卫生，从源头降低夏季蚊虫密度，享受一个安心、清爽的春天！

据光明网

17岁女生为光速瘦身 加量服用“减肥药”差点没了命

医生紧急提醒：瘦身没有捷径可走

天渐渐热了起来，很多人又把减肥计划提上了日程。

17岁高中女孩朱朱（化名）也是这么想的：身高1米6，体重160斤的她为了快速瘦身，听人说网上有款“减肥药”效果不错，便瞒着父母偷偷下单。

虽说吃了一段时间，体重确实有所下降，可心急的朱朱仍觉得这样的进度还是太慢，为了早点穿上漂亮的小裙子，她咬牙拼了，不光自行增加药量，还提升服药频率，结果没过多久竟出现不停冒冷汗、脸色惨白等症状。几天前，朱朱在吃饭突然眼前一黑，晕倒在地，家人急忙将她送往医院。

接诊的宁波市北仑区第二人民医院医生在了解情况后，迅速为朱朱完善相关检查，在测血糖时，仪器竟显示“LOW”——这意味着朱朱已出现较为严重的低血糖，若不及时救治，多脏器都可能遭受损伤，严重甚至威胁生命。此外，她还有电解质紊乱、酸碱失衡等问题，多项指标严重异常。

在这争夺分秒的时刻，北仑二院迅速组织多学科专家会诊，并展开应急处理。好在，经全力救治，朱朱最终脱离生

命危险，并在接受个性化治疗后，身体逐渐恢复。

“你到底吃了啥？”在内分泌科医生余京京的吩咐询问下，朱朱这才让家人把藏在枕头下的“减肥药”带到医院。在详细了解成分后，余京京发现这只是一种用于糖尿病患者的降糖药物。

“该药物会促进胰岛素分泌，却并没有任何减肥功效，在非糖尿病人身上使用，极易导致严重且致命的低血糖，尤其是脑细胞极度依赖葡萄糖，一旦血糖降低，脑功能会受到显著影响。”余京京提到，朱朱的故事在生活中并非个例，近期医院已连续多位因盲目使用“减肥药”或“减肥针”而出现身体不适的患者，其中年轻女性占比很高。

爱美之心人皆有之，但瘦身这事没有捷径可走，切勿轻信网传的“暴瘦神器”，有减肥意愿的人群可在专业医生指导下进行综合管理。

“以现在关注度很高的减肥针为例，是通过延缓胃排空、抑制食欲、调节糖脂代谢等实现体重管理，但其都属于处方药，需严格把握适应证。”余京京提醒。

据钱江晚报微信公众号

米饭在电饭煲保温超4小时 是否会变成“细菌温床”



中午吃不完的米饭放在电饭煲里，设置保温模式，方便晚上继续吃，这可能是很多家庭的习惯做法。但近日有一种说法广为流传，即这样的操作会让电饭煲变成细菌的“繁殖天堂”，甚至可能悄悄产生致癌物。对此，记者采访南京明基医院营养科主任周彤了解到，电饭煲保温状态其实是可以延缓细菌繁殖的，但4小时也并非绝对安全值，只是安全风险相对较小，而“致癌”说法缺乏科学依据。

电饭煲保温模式下，米饭温度通常维持在60℃至75℃之间，从理论上讲，这一温度区间能够抑制大部分细菌的活跃繁殖，但问题是，实际情况远比理想状态复杂。周彤解释，上层米饭因远离加热源，温度可能降至60℃以下；频繁开盖取饭，也会使温度迅速下降，落入5℃至60℃的“危险温度带”，这一温度区间正是细菌最易繁殖的范围。“更关键的是，如果盛饭时使用了被口水污染的勺子，细菌便已被‘接种’到米饭中。保温模式只能延缓细菌的滋生，并不能彻底杀菌。”周彤介绍。

米饭中常见的致病菌之一是蜡样芽孢杆菌。这种细菌广泛存在于谷物和

环境中，耐热性较强，即使经过烹煮，芽孢仍可能存活。在适宜温度下，它们会迅速繁殖并产生毒素，引发呕吐或腹泻等急性食物中毒症状。周彤强调，这类细菌主要导致的是急性肠胃炎，而非癌症，大家不必将“隔夜饭”与“致癌”直接画上等号。“在极其罕见的特定条件下，米饭若发霉变质，可能产生黄曲霉毒素，主要损害肝脏。但黄曲霉毒素通常出现在常温长期存放或储存环境潮湿的变质谷物中，电饭煲保温状态下的米饭温度较高、湿度相对可控，几乎不具备产生此类毒素的条件。”周彤说。

周彤介绍，米饭安全储存的关键在于“尽快降温、避免污染、控制时间”。若中午米饭吃不完，可以在饭后尽快将剩余部分分装至干净密封容器中，放入冷藏室（4℃以下）保存。当然，最好在24小时内食用完毕。如需更长时间保存，冷冻（-18℃以下）是更安全的选择。再次食用时，应彻底加热至中心温度达到75℃以上，以杀灭可能存在的致病菌。“家庭日常生活中，应树立‘少量多次、即煮即食’的理念，既保留米饭口感，也能最大限度降低食品安全风险。”周彤说。

据《扬子晚报》