

近期高发!这种“蚊子包”,真的别挠!



盛夏来临,蚊虫活动频繁,因虫咬引发的皮肤问题进入高发期。不少市民发现,身上出现的“蚊子包”不仅红肿难消,甚至越挠越重。医生紧急提醒:有些看似普通的虫咬反应,其实是丘疹性荨麻疹,切勿随意抓挠,严重者需及时就医。

小区散步被咬,几天后进了医院

58岁的方女士前几天在小区散步时,被蚊子叮咬了几口,腿上和胳膊上当即起了几个红硬块。起初她并未在意,认为只是普通蚊虫叮咬。但几天过去,红点非但没消退,反而逐渐加重,中间演变成小水疱,瘙痒剧烈,越抓越肿,持续多日不见好转。方女士这才赶到浙江大学医学院附属第二医院就诊。

接诊的过敏科医生告诉她,这不是普通的“蚊子包”,医学上称为丘疹性荨麻疹,也叫虫咬皮炎。其本质并非虫子直接“咬”出的伤口,而是皮肤对节肢动物叮咬时注入的唾液、分泌物产生的过敏反应。方女士疑惑:自己家里很干净,怎么会被咬得这么严重?医生解释,致病“元凶”远不止蚊子,还包括蠓虫、跳蚤、臭虫,以及藏在凉席、地毯、旧衣物中的各类螨虫(如尘螨、蒲螨、粉螨),甚至隐翅虫、恙螨等。当前季节,高温高湿环境让这些节肢动物大量繁殖,其分泌物接触皮肤后,极易触发人体免疫反应,带来不同程度的瘙痒和皮损。

这样睡比熬夜还伤身 抓住这个“黄金补觉点”很关键

世界杯激战正酣,许多球迷和伪球迷都会选择熬夜观赛,感受这四年一度的激情与快乐。熬夜过后,第二天头晕脑胀、精力不济、注意力涣散,欠下的“睡眠债”让人苦不堪言。补觉有用吗?还是只能“痛并快乐着”?其实,补觉并非“睡够就行”,也不是“睡得越久越好”。

补觉有用吗?为什么必须补?

熬夜后及时补觉,绝非自我安慰,而是真的有用。

睡眠是身体的修复“工厂”。熬夜会严重干扰生长激素、褪黑素的正常分泌,而这类激素是身体开启修护、维持免疫力的关键。

如果不补觉,身体会陷入缺觉应激状态,导致交感神经长期亢奋,进而出现记忆力下降、免疫力降低等问题,心血管疾病患病风险也会随之升高。

补觉≠狂睡!睡太久反而累

不少球迷陷入“昨晚熬多久,白天就睡多久”的误区,于是一觉睡到大中午,其实补觉绝非越长越好,盲目狂睡反而伤身。

打乱生物钟,陷入恶性循环:人体生物钟受褪黑素调控,晚上10点后

为何越挠越重?抓挠是“元凶”

很多患者不解,为什么一个小虫咬会发展成红肿、硬结甚至水疱?医生指出,抓挠这个看似平常的动作,正是症状加重的核心诱因。抓挠会破坏皮肤屏障,加速炎症介质扩散,使红肿范围扩大;皮肤破溃后,夏季汗液、衣物摩擦等刺激叠加,极易继发细菌感染,不仅恢复变慢,严重时还会留下永久性疤痕。临床中,不少患者反映“明明没看到虫子,怎么就被咬了”——其实螨虫肉眼不可见,凉席、床垫、布艺沙发都是其“大本营”;而小区绿化带、河边草丛中的蠓虫叮咬时几乎无痛感,回家后才开始红肿发痒,让人防不胜防。

三个特征,快速识别虫咬皮炎

医生提醒,虫咬皮炎有典型表现,可通过三个特征初步判断:形态——皮损多为纺锤形红色硬丘疹,黄豆至硬币大小,顶端常有小水疱,部分可发展为大疱;瘙痒——瘙痒剧烈,夜间常加重,影响睡眠,儿童反应通常比成人更强烈;病程——新旧皮疹分批出现,旧的未消新的又起,病程可持续1~2周,消退后易留下深色色素沉着。如果符合上述特点,就要高度警惕丘疹性荨麻疹。

据《宁波晚报生活号》微信公众号

分泌增加,凌晨2—4点达到峰值,是深度睡眠修复黄金期。白天长时间补觉会推迟褪黑素分泌,导致当晚失眠,形成“白天睡不醒、晚上睡不着”的恶性循环。

睡眠质量低下,越睡越昏沉:白天补觉多为浅睡眠,难以进入深度修复阶段,即使睡够8小时,也无法达到夜间睡眠的修复效果,睡醒依旧腰酸背痛、头昏脑沉、疲惫不堪。

抓住这个“黄金补觉点”

熬夜后补觉,核心是重质不重量,怎么补觉最管用?

最佳时间:下午1点—3点

这个时间段贴合人体睡眠规律(午后困倦期),入睡快、睡得香,能高效恢复精力,是白天补觉的“黄金时间段”。

最优时长:不宜超1小时

这个时长不影响夜间正常睡眠,超过1小时身体进入深睡眠,醒来反而会头昏脑涨,得不偿失。

饭后别立刻睡

建议午饭后休息20—30分钟再睡,伏案午睡最好用午睡枕,避免压迫眼球和胃部。

据新华社微信公众号

两台风将接续影响我国

注意防范强降雨风险

新华社北京7月6日电 中央气象台6日预计,第10号台风“美莎克”带来的强降雨将持续至8日,其间,广西至山东等地将有强降雨。9日开始,第9号台风“巴威”将给我国东部地区带来强风雨影响,公众需提前做好防范措施。

连日来导致华南地区强降雨的台风“美莎克”目前已减弱为热带低压,但受其减弱后的低压环流和西南季风共同影响,6日晚至8日白天,广西至山东等地将有强降雨天气。其中,广西、广东、湖南、湖北、江苏、安徽、河南、山东及辽宁等地部分地区有暴雨或大暴雨,广西东部等局地有特大暴雨。上述地区发生山洪、地质灾害、中小河流洪水和城市暴雨积涝

的气象风险高,需注意防范。

中央气象台预计,台风“巴威”可能10日夜间至11日白天登陆或擦过台湾岛北部沿海,然后于11日夜间至12日上午在浙闽交界附近沿海登陆;也可能在台湾岛以东洋面北上,之后直接登陆浙江沿海。

中央气象台专家表示,从9日开始,台风“巴威”将给我国东部地区带来强风雨影响,东海大部、黄海南部、钓鱼岛附近海域、台湾海峡、巴士海峡、台湾以东洋面、南海东北部以及华东沿海、广东东部沿海有强风,出海船只及海上作业人员要及时回港避风,注意安全。台湾岛及华东等地将有暴雨到大暴雨、局地特大暴雨,需提前做好防台风措施。

黄河壶口瀑布迎来汛期



7月6日,游客在山西吉县黄河壶口瀑布景区游览观瀑(无人机照片)。

近日,受上游降雨增多和水库调节放水影响,位于山西吉县和陕西宜川县交界的壶口瀑布迎来汛期。壶口瀑布主副瀑布连成一线,形成恢弘壮阔的瀑布群,独特景观吸引大批游客驻足观赏。

新华社 发 刘宏达 摄

浙江公安便民服务再升级 身份证办理进度掌上随时查

记者从浙江省公安厅居民身份证制作中心了解到,7月1日起,浙江省居民身份证办理进度查询功能正式上线“浙里办”App,便于群众实时掌握身份证申领、换领、补领的办理进度。

过去,群众在办理身份证申领、换领、补领业务后,仅能查询寄递环节的物流信息,办理、审核签发、制证等关键节点无法获知,反复咨询、焦急等待等情况较为普遍。

此次上线的查询功能全面打破户籍地域限制和业务类型壁垒,覆盖省内和省外户籍所有在浙办证人群。群众可通过“浙里办”App、浙江政务服务

网、支付宝“浙里办”小程序搜索“浙警在线”进入查询,也可通过微信“浙里办”小程序直接进入,均可实时查询身份证办理全流程动态节点,让办证进度“触手可及”。

“这是中心深化‘高效办成一件事’改革、以数据赋能政务服务的举措。”省公安厅居民身份证制作中心相关负责人表示,公开透明的全流程进度公示,可有效化解群众等待焦虑,切实提升办证体验。下一步,省公安厅居民身份证制作中心将聚焦群众高频办事需求,持续精简办证流程,拓宽服务渠道、提升服务效能。

据《浙江日报》