

如何为宝宝驱走蚊虫叮咬的烦恼

□ 刘华

夏日宝宝们痛恨的是啥？没错，就是那可恶的蚊子。半夜爬起来，眯着眼睛的睡眠，誓要把在耳朵边嗡嗡叫的蚊子“打死”的奶爸绝对不在少数吧。蚊子咬了自己是小事儿，要是把细皮嫩肉的宝宝咬出个大包，那可够心疼好几天的。那么，选择什么驱蚊产品？如何给宝宝防蚊？怎么处理被叮出来的肿包呢？

不是驱蚊成分浓度越高效果越好

美国儿科学会推荐以下四类防蚊成分：**DEET**，即避蚊胺；派卡瑞丁；植物精油成分，例如从香茅油、松柏油、桉树油、大豆油等；氯菊酯、二氯苯醚菊酯。

美国环保局和美国疾病控制与预防中心推荐使用的防蚊产品的成分包括，避蚊胺、驱蚊菊、派卡瑞丁和柠檬桉叶油。

美国儿科学会认为，天然植物精油虽然有一定的驱蚊效果，但驱蚊效果和持续时间相对较差，不足2小时就会失效，因此需要反复喷洒。

含**DEET**的防蚊剂的防蚊效果持续时间与浓度相关。但并不是浓度高了就能一劳永逸，超过30%**DEET**浓度的防蚊剂并不能更长时间的防蚊。推荐**DEET**浓度在10-30%，美国儿科学会建议在为儿童使用驱蚊剂时，应含有不超过30%的避蚊胺。

驱蚊成分及浓度	持续时间(小时)
10%DEET	2
24%DEET	5
≥30%DEET	6
10%的派卡瑞丁	6
30%-40%柠檬桉油	5.5
7.5%驱蚊菊	2
天然提取植物油成分	<2

除了使用防蚊产品也要物理避蚊

比起其他成分只能驱蚊，氯菊酯类是

能够杀蚊的。所以，除了含有氯菊酯的防蚊剂不能直接接触皮肤，上面提到的其他几种都可以直接抹在裸露的皮肤上。家长可以先把防蚊剂喷到自己的双手上，搓匀后再涂抹到宝宝身上。应避免抹在宝宝的眼周、口周、手上，以及皮肤伤口处。衣物覆盖部位的皮肤也没有涂抹的必要。使用天然驱蚊产品需要反复喷洒，会增加对宝宝皮肤的刺激。

另外，2个月以内婴儿不建议用防蚊剂，小于3岁的孩子不要使用柠檬桉油或薄荷烷二醇。防蚊剂都可以喷洒在衣服上。

除了用防蚊剂，在日常生活中还应注意以下方面。

在室内，小于6个月内儿童尽量使用物理防蚊措施，比如衣物和蚊帐。远离昆虫筑巢或聚集的区域，例如垃圾桶附近、水塘、未加盖的食物和甜点、果园，以及开花期的花园；如果孩子有可能暴露于有蚊虫的环境里，一定要给孩子穿上长袖长裤和能遮住脚趾的鞋子；避免给孩子穿鲜艳

或有花样图案的衣服，因为它们很容易吸引蚊虫；不要给孩子用香皂、香水或发胶，它们也很招蚊虫。

需要提醒的是，有些防蚊方法是大忽悠。比如，防蚊手环，哪怕是含**DEET**或者其他防蚊药的手环也只是噱头；口服大蒜或维生素**B**；超声波防蚊等，这些并没有真正的防蚊效果。

被蚊虫叮咬后如何处理

清洗：用碱性肥皂水清洗，可以中和蚊虫唾液中的酸性物质，从而减轻虫咬后的刺痒反应。也可以尝试用副作用相对小的止痒药清洗，如炉甘石洗剂。

物理止痒：尝试物理方式止痒，可以用凉毛巾或纱布包裹冰块做冷敷。

避免抓挠：如果孩子痒感很明显，一直抓挠，可以先把孩子的指甲剪短，避免指甲挠破皮肤。因为皮痒越抓会越痒，越痒越抓，包也会起得越来越大，抓破还会有感染风险。

可以用纱布包裹住皮疹部位，容许孩子隔着衣服抓，这样不让指甲直接接触皮肤，对皮肤的恢复会相对好一点。

涂抹止痒药物：痒感难忍可以适当抹些激素类软膏。很多人谈到激素就有一种莫名的恐惧，其实如果短时间、小剂量、小面积的涂抹，激素的副作用几乎可以忽略。

但是，有些含有薄荷脑成分的产品应避免为不到2岁的儿童使用。比如含有薄荷脑的复方炉甘石洗剂、风油精、清凉油等。因为薄荷脑对神经系统有抑制作用，在2岁以下婴幼儿的严重不良反应报告较多。

服用过敏药：如果被叮咬出了比较大的肿胀或水泡，可以用西替利嗪或者氯雷他定等抗组胺的过敏药。

如果孩子既往发生过较严重的红肿或者水泡，又不得不在可能会被子叮咬的情况下外出，可以提前2小时左右使用抗过敏药来进行预防。

(作者系北京和睦家医院儿科医生)

避开误区，别让健身成伤身

□ 宋强

健身，似乎是保持好身材的唯一途径。但它是否能在保持身材的同时，保持健康呢？矫枉过正是大多数健身人面临的健康边界，欲速则不达更多健身受伤者痛苦的领悟。健身，往往是一种精神，紧绷着磨炼身体和意志的神经，用主动追寻的不适感换来身体逆龄的畅快。

无论是在健身房、户外还是居家健身，让心跳泵感十足的运动都是健身，让四肢舒展拉伸的也是健身，所有运动都需要在一定合理的范围内。什么样的运动才是适合每个人的，在健身的起步阶段该如何入场，如何避免受伤呢？

不当健身导致身体受伤

我曾接诊过一位40岁左右的女士，因不当健身导致关节错位。

她来诊室主诉的症状是，右大腿前面疼痛，尤其来例假时更甚，晚上必须服用止痛药才能勉强入睡，此种状况已持续近一年。

经视诊、触诊检查发现，其骨盆旋转错位，同时骶骨前倾。

经传统中医正骨手法治疗，七八次治疗后，症状减轻95%，来例假时不痛了，可以正常入睡。

还有一位30岁左右的女健身爱好者兼教练，因不当健身导致关节错位。她来诊室主诉的症状是：肩痛，上臂活动受限。经视诊、触诊检查诊断为肩关节错位。

用中医正骨、推拿理筋，一次治疗结束，症状基本消失，两次治疗后肩关节功能基本恢复。



视觉中国供图

运动方式宜生活化、多样化

不要指望一两次次的健身就能收到预期的效果，需长期坚持。

运动方式多种多样，不同的运动方式都可以达到强健体魄、健身养生的效果。但任何运动健身养生方式都不是一蹴而就的，需要长期坚持，循序渐进，才会取得满意的健身养生效果。

对于运动方式的选择，建议以能够融入自己生活常态的方式比较好。将运动融入生活方式中，有助于长期坚持，日积月累，慢慢凸显健身养生的效果。

运动方式应尽量多样化。一种方式，有一种方式的效果。多样化的运动方式，

可以较为全面的锻炼身体的各个部位，达到全身锻炼的效果，也可以避免运动的单调乏味。

运动强度宜适度化、多次化

运动强度不是越大越好，要因人而异。

运动强度一般通过心率、最大耗氧量的百分比等来判断。运动强度的确定与年龄、性别、身体状况、运动目的等有关。一般来说，女性运动量比男性要小一点。青少年以增强体质为目的，运动强度建议大一些。中老年人以养生保健为主，建议运动量稍微小一点。

有慢性关节炎、慢性心力衰竭、慢性阻塞性肺疾病等人群，运动量以不觉得气

促、劳累为度。体质虚弱、有运动障碍，如中风后遗症等的人群，建议低强度、多次运动，可促进身体健康。

中医认为，运动强度应控制在“微微出汗”比较好。如果运动强度太大，大汗淋漓，容易损伤津液，耗伤阳气，而且大汗当风，也容易感冒着凉。所以，医生建议，中老年人，运动到“微微出汗”，就休息一会，接着再运动到“微微出汗”。

这种低强度、多次循环的运动方式，不仅可以流通气血、舒经活络、调理脏腑，而且不会损伤津液，耗伤阳气，有助于保持精神、健康长寿。

运动部位宜全身化

不要只专注于一两个部位，全身的关节和肌肉都锻炼，方能避免运动损伤。

比如，快步走、广场舞、单车骑行等大众类健身运动方式，主要运动四肢的肌肉和关节，而较少涉及颈胸腰等部位。建议做好运动前的准备活动和运动后的拉伸运动，使全身的关节和肌肉得到充分的舒展和锻炼，同时也可以减少运动对肌肉和关节的损伤。

运动健身养生建议尽量选取可以涉及更多关节和肌肉的方式。让全身尽量多的关节和肌肉都运动起来，才能促使全身的气血流通，达到舒经活络、和调脏腑的效果。

(作者系孔医堂执业医师)



“手机脖”呈现低龄化趋势

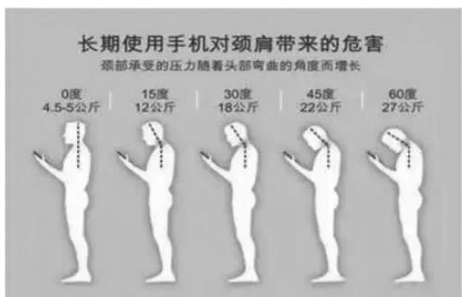
□ 郭树章

进入手机和网络互联时代，手机给我们带来了便捷和快乐，也给我们的健康带来了潜在的危害。如何正确合理使用电子产品，成为人们关注的问题。

日前，门诊来了一位脖子疼得厉害的年轻人。经过询问得知，患者每天看手机的时间都很长。在进一步检查后，我告诉患者，他得了“手机脖”。其实，不只是年轻人，现在很多中学生，甚至小学生，因为长时间低头使用电子产品，颈部出现了同样的问题。

“手机脖”已成为新一代全球疾病

“手机脖”，顾名思义就是因为看手机引起的脖子不适等一系列症状。广义上讲只要是跟着手机相仿的动作引起的颈肩背部不适，都可称之为“手机脖”，实质上就是长期玩手机等电子设备引起的颈椎的病



图片由作者提供

变。欧洲脊柱协会近日发表声明称，“手机脖”已成为新一代的全球疾病。现在，不当使用手机或电子手持终端设备造成的颈部危害，已经给人们造成了严重的困扰。

“手机脖”最常见的表现是：颈部强直、疼痛或肩背疼痛、发僵症状；有时

有颈部活动受限，头晕、头疼、心慌、胸闷、恶心等症状。

为啥低头看手机会给颈部乃至全身带来这么大的危害？因为一个人的头部重约5公斤，看手机时，通常至少60度角，那么这时由于物理杠杆作用以及重力作用，一个人颈部肌肉就要承受25公斤以上的重量。颈椎的稳定性在整个脊柱中是较低的，长期低头会导致颈椎间盘的压力不平衡，以及颈后部肌肉和韧带的松弛和肌肉的僵硬，致使颈椎正常的生理前凸消失变直，甚至“反弓”。

预防“手机脖”要双管齐下

想要避免“手机脖”，说起来简单，但坚持做到很难。

首先要注意的是改掉不良姿势，在看手机的过程中，有意识地将手机抬高，

使手机屏幕中心与眼睛在同一高度，让颈部保持直立；其次是尽量缩短使用手机等电子设备的时间。如果必须长时间使用手机，最好经常变换姿势并活动颈部，以改善颈部肌肉群的紧张度，缓解颈部肌肉疲劳。

还要适当做颈部锻炼，可以双手交叉重叠置于头后上部，手轻轻向前拉头部对抗头后仰的力量，持续5—10秒后，放松3—5秒，再静力对抗，5—7次为一组，每天可做多组。

需要提醒的是，对于其他类型颈椎病应遵医嘱进行功能锻炼，不可盲从。

(作者系天津市第三中心医院骨科主任医师)



提高抑菌耐磨性 结构化义齿或成新选择

□ 徐锦焯

牙齿是口腔中的重要器官，不仅承载了在日常生活中所必要的咀嚼功能，同时还在发音、语言及面部正常形态保持方面起着至关重要的作用。有数据统计，我国大部分人面临牙齿健康问题，平均每人约有2.5颗乳牙或恒牙需要修复治疗，牙体、牙列缺损、畸形或缺失更是口腔多发、频发的病症。

当前，我国人口老龄化严重，大多数老年人口腔卫生习惯不良、对口腔疾病重视不够、口腔卫生状况不佳，导致口腔疾病在老年人群中高发。即使在成年人中，也有90%以上存在不同程度的牙齿疾病，其中包括牙齿缺失、牙齿松动及牙齿不齐等，而义齿修复是目前治疗牙列缺损、牙列缺失的唯一途径。

义齿是一种具有复杂外形的个性化的生物制品，在极潮湿的口腔唾液等复杂的生物化学条件下服役，承受咀嚼力、温度和pH值的频繁变化。随着口腔材料的发展，齿科修复材料已由金属材料

料、高分子材料转向生物陶瓷材料。在众多陶瓷材料家族里，氧化锆陶瓷因具有卓越的物理性能、优异的生物相容性以及接近天然牙齿的自然色泽，在义齿修复领域备受瞩目，现已广泛应用于口腔牙齿的修复治疗中。

然而，由于氧化锆陶瓷自身具有极高的硬度，其与天然牙间的摩擦磨损匹配性较差，更易对与之咬合的天然牙产生潜在的破坏性，诱发天然牙釉质的过度磨损，此外，氧化锆陶瓷材料的牙菌斑抑制能力较差，患者在种植治疗后如未定期维护，其发生种植体周围炎的风险将急剧增加，甚至导致手术治疗的失败。为提高义齿的抗菌耐磨特性、菌斑抑制能力，国内外研究者已尝试应用表面织构技术来提高义齿的服役性能，制备所谓的高性能义齿。

表面织构技术是指通过在材料表面制备一定尺寸、几何形貌和排列方式的图案，来赋予原始材料特殊的性能，从而实现宏观表面特殊的光、声、热、电、

磁、力和生物相容性等性能的改变，达到功能化表面制备的目的。

目前，该技术已在生物、材料、能源、航空航天、机械制造等众多领域获得广泛的应用。如应用表面织构技术在潜艇表面制备类似鲨鱼皮表面纵向微结构，可有效降低其在水中的行驶阻力；利用表面织构技术在材料表面制备类似荷叶表面微纳结构可形成超疏水表面，能够有效减少灰尘的堆积。

近些年，上海交通大学团队已尝试通过激光加工、超声振动铣削等表面织构技术在氧化锆陶瓷表面制备各类微细结构，以提高陶瓷义齿的抑菌性、浸润性与耐磨性。研究人员应用仿生设计原则，仿照人类天然釉面横纹结构，利用皮秒激光加工，成功地实现了在氧化锆陶瓷表面制备不同尺度的微细结构。

团队研究发现，通过合理制备陶瓷表面微细结构形貌能够显著提高义齿的浸润性、摩擦磨损及抑菌性。然而，现有的织



视觉中国供图

构制备方法仍存在加工效率低、织构成型精度低等技术问题，制约了表面织构技术在口腔义齿制备中的推广应用。

未来，随着微纳制造技术的快速发展，先进的织构制备方法有望应用到口腔义齿表面改性中，进而开发出性能更优、质量更好的义齿产品，造福人类社会。

(作者系上海交通大学副教授)

长期喝牛奶，会致乳腺癌？

流言：近日，在《国际流行病学杂志》上发表了一项最新研究“喝牛奶可能会致乳腺癌”。该研究调查了50000多名美国女性，随访了7.9年，出现了1057例乳腺癌病例。因此网络上便有了“不能喝牛奶，会得乳腺癌”的说法。

真相：该研究并不能说明“喝牛奶会导致乳腺癌”。第一，研究中的受访者是平均年龄为57岁的北美中老年女性群体，不能代表亚洲中青年女性的情况。第二，这是一则“相关性”研究，而非“因果性”研究，就像天热吃冰淇淋的人多，中暑的人也多，但不能表明吃冰淇淋会导致中暑。根据世界癌症研究基金会关于乳腺癌的报告，喝牛奶与癌症的关系尚无一致结论，而且在亚洲人群中的部分研究表明，乳制品摄入与乳腺癌风险降低相关。

《中国居民膳食指南》修订专家组梳理了目前为止的多项相关研究证据，认为奶类摄入与乳腺癌发病风险无关。目前公认饮肉、摄入红肉过多或全谷杂粮较少、运动不足、肥胖、精神压力等因素与乳腺癌风险相关。因此，每天喝牛奶补钙，不会增加乳腺癌风险，健康生活方式才是最重要的防病要点。

鱼腥草含马兜铃酸，会损伤肾脏？

流言：鱼腥草又叫折耳根，是一种分布很广泛的野菜。不过由于其味道特殊，人们对它的评价呈现出明显的两极分化：爱它的人对它欲罢不能，嫌弃它的人又恨不得退避三舍。如果是味道上的喜好就算了，要命的是，还流传着很吓人的说法：鱼腥草含有马兜铃酸，吃了会损伤肾脏，甚至致癌。

真相：食用鱼腥草与肾病、泌尿系统疾病及恶性肿瘤之间没有相关性。马兜铃酸肾病是由于摄入过多的马兜铃酸，损伤了肾小管上皮细胞，最终导致细胞坏死，引起器质性病变；马兜铃酸能诱导肿瘤生成，具有致癌作用。但鱼腥草并不属于马兜铃酸植物，而是三白草科植物，所含的也不是马兜铃酸，而是马兜铃内酰胺A II，且含量低。目前尚未见马兜铃内酰胺A II会导致肾脏疾病的报道，也没有足够的证据证明这种物质会损害肾脏。

(科学辟谣平台供稿)