

8月20日是世界蚊子日。全球每年因被蚊子叮咬而患上疟疾的人数超过2亿，约72.5万人被蚊子夺命。远离蚊子叮咬是防范蚊媒传染病最直接有效的办法。那么——

哪些人爱招蚊子

□ 衣晓峰 陈秋菊 曾陈震 科普时报记者 李丽云

据媒体报道，近日，湖南的张先生在河边钓鱼时，双腿被蚊子叮了十几个包，起初并未引起警觉，谁知后来竟然因感染而演变成脓毒症，造成多器官功能衰竭，经抢救才捡回来一条命。

今年，我国各地持续高温、降雨增加，导致蚊子滋生，很多人不堪其扰。哪些人容易招致蚊子叮咬？该如何预防蚊媒传染病？科普时报记者为此专访了中华医学会热带病与寄生虫分会艾滋病学组委员、哈尔滨医科大学附属第四医院感染科三病房主任陈晓红。

六大人群易被蚊子叮咬

陈晓红介绍，有六类人容易受到蚊子“青睐”。一是流汗多的人。人体的汗液中含有大量氨基酸、乳酸及氨类化合物，蚊子对这些化合物特别敏感，只要闻到这些气味就食欲大开。

二是化妆的人。很多发胶、护手霜、洗面奶等化妆品在使用之后都会散发特殊气味，这些气味对蚊子的诱惑力很强。

三是体温较高及呼出二氧化碳多的人。蚊子的触角对温度十分敏感，可以在50米左右的地方锁定目标。一般体格魁梧、体温较高的人容易吸引蚊子。另外，人运动后除

了体温较高外，呼出的二氧化碳也增多，蚊子也会被吸引来。

四是孕妇。孕妇被蚊子叮咬的概率是其他女性的一倍，因为孕妇呼出的气体中含有多种易招蚊子的化学物质，并且孕妇的腹部温度较高，皮肤表面的挥发性物质也相对较多，容易使蚊子不请自来。

五是奶味重的婴幼儿。婴幼儿之所以总是被蚊子叮咬，并不是因为他们细皮嫩肉，而是因为他们没有抵御蚊子的能力，更容易被袭击。另外还有一个原因就是宝宝身上有着香浓的奶味，蚊子会更喜欢叮咬。

六是穿深色衣服的人。蚊子最喜欢在弱光环境下吸血，穿深色衣服没有什么反光作用，容易被蚊子叮咬，而且深色衣服的吸热能力强，蚊子又喜欢体温较高者，这使得身着深色衣服的人更容易成为蚊子攻击的对象。

慎用化学合成杀虫剂

据世界卫生组织（WHO）的统计显示，全球每年因被蚊子叮咬而患上疟疾的人数超过2亿，每年约有72.5万人死于蚊子叮咬。研究表明，蚊子传播的疾病高达80多种，其中登革热、乙脑、疟疾、丝虫病等都能置人于死地。

1897年8月20日，英国微生物学家罗纳德·罗斯爵士在蚊子的体内首次发现生长中的疟疾寄生虫，由此打开了人类了解疟疾及其传播途径的大门。尽管到今天，人类仍然没有找到理想的疟疾疫苗，但罗斯的研究让公众知道，远离蚊子的叮咬才是防范蚊媒传染病最直接、最有效的办法。

陈晓红建议，预防蚊媒传染病，首先要搞好环境卫生治理，及时清理生活垃圾和房前屋后的积水，从源头上消灭蚊虫的滋生场所，减少其密度和数量。同时，建议采用物理办法防蚊，如安装纱窗纱门、配备蚊帐及电蚊拍；也可配合使用化学合成杀虫剂，如电蚊香、杀蚊气雾剂、驱蚊贴、花露水等。

但需要提醒的是，不管商家如何宣传化学合成杀虫剂这类产品的安全性，这些产品里面都含有苯酚、二甲苯、乙醚等多种化学成分，并且内含助燃物等佐剂，婴幼儿、老人、孕妇、过敏体质者等特殊群体要慎用，遇到劣质品甚至还有致癌的风险。

被叮咬后用唾液止痒很危险

被蚊子叮咬后，体内的免疫细胞很快会察觉到蚊子释放到人体内的物质，并释放组胺清除这些外来异物。组胺一方面会使毛细血管扩张，让细胞之间充满液体形成红色的

“蚊子包”；另一方面还会刺激感知神经细胞，产生刺痒感觉。抓挠“蚊子包”会刺激组胺不断分泌，让被咬皮肤之处越来越痒。所以被蚊子咬了尽量不要抓挠，万一抓破皮肤反而有感染的可能。

被蚊子叮咬后，可以用盐水或牙膏涂抹在患处，能够帮助迅速止痒。但生活中很多人喜欢用唾液止痒，其实这种方式既不能止痒，还会增加创口感染的危险。

唾液80%以上的成分是水，内含有限的有机物质如消化酶、溶菌酶、胆固醇和黏蛋白。从化学成分看，这些物质并没有对抗组

胺的效果。唾液微弱的杀菌抑菌效果与其本身环境内的菌群含量来比，也可以忽略不计。人体口腔中大约含有500—1000种微生物，构成了一个庞大的“口腔菌群”，这些微生物的和谐与平衡维护着口腔健康。当人体患某些疾病时，其病毒就可能现身于口腔中，最常见的是腮腺炎病毒。而那些通过血液传播的病毒，比如艾滋病病毒和疱疹病毒也会在感染后现身于人们的唾液液中。蚊虫叮咬给人们的皮肤造成了创口，这时再用饱含病原体的唾液去涂抹创面，或许会诱发更严重的皮炎甚至是全身感染。

驱蚊防咬小妙招

陈晓红给大家介绍了几个简单易行的驱蚊防咬小妙招。

一是在卧室窗台或床头柜放置几盒揭开盖的清涼油和风油精，摆放一两盆盛开的夜来香、茉莉花、米兰、薄荷或玫瑰，这样的气味蚊子不堪忍受，就会躲得远远的。

二是在室内安装橘红色灯泡，或用透光的橘红色玻璃纸套在灯泡上，开灯后产生的橘红色光线会让蚊子惧怕，使它们退避三舍。

三是生吃几片大蒜，或者口服维生素B，出汗时就会散发出一种特殊气味，让蚊子不敢接近。此外，自制中药驱蚊包也是一个很好的选择。配方为薄荷、丁香、艾叶、金银花、白芷、广藿香、石菖蒲、紫苏叶等，各取10克左右，适量粉碎后，用透气布料制成小袋挂在身上或放置于卧室。这些药草富含挥发油，香气浓烈，会让蚊子逃之夭夭。

另外，不妨把艾叶做成艾条、艾炷，点燃后也会让蚊子迅速远离。

预防胃癌为何要先根治幽门螺杆菌

——体检报告背后的健康解读（四）

□ 黎 源 高平采

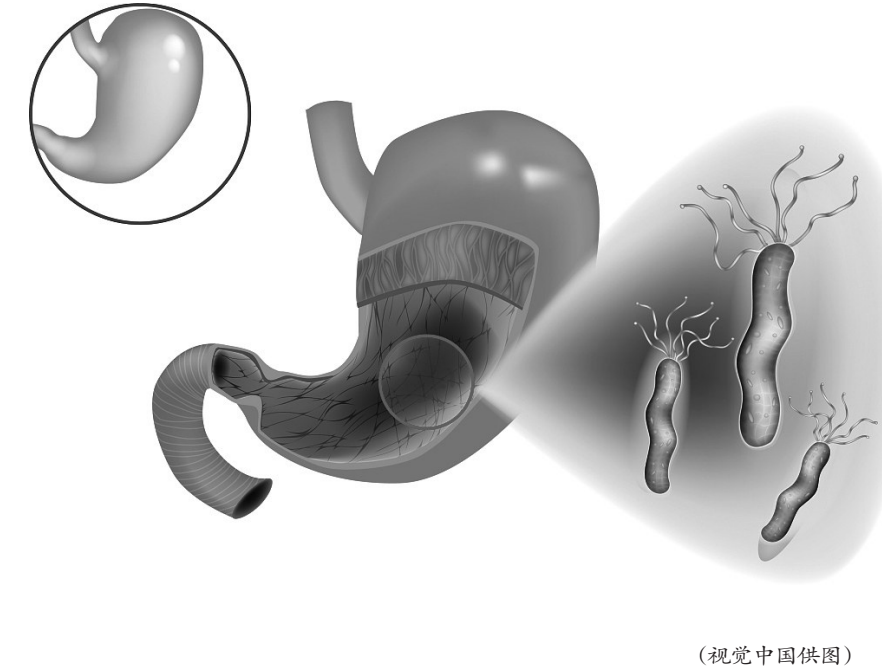
今年50多岁的老陈夫妇到医院做了个全面的体检。由于老陈爱人近两年经常觉得上腹部不适，还伴有口腔异味，医生怀疑有幽门螺杆菌（Hp）感染，特意让老陈夫妇做了“吹气”（尿素酶呼气试验）检查，结果二人都是阳性。在进一步胃镜检查时，老陈爱人被确诊为胃炎，而没有症状的老陈反而被查出早期胃癌。那么，体检报告Hp呈阳性需要根治吗？感染Hp会增加胃癌风险吗？

40岁以上感染Hp会增加胃癌风险

胃癌是亚洲地区常见恶性肿瘤之一。我国2020年最新数据显示，我国人群胃癌发病率和死亡率在各类恶性肿瘤中均位居第三，且多数患者确诊时已处于进展期，错过了早期胃癌治疗的最佳时机，预后差，5年生存率不足50%。

尽管近年来我国胃癌的发病率有下降趋势，但每年新发病例的绝对数量仍在增长，其主要原因是由于人口老龄化。胃癌尤其是肠型胃癌的发病规律是随年龄增长，发病率增加。尤其是在40岁以上人群，胃癌发病率明显增加，其中男性胃癌发病率约为女性的2倍。

在胃癌发生的高风险因素中，首先是遗传因素，直系亲属有患过胃癌的人，罹患胃癌的风险较一般人高；其次，年龄超过40岁，特别是男性，发生胃癌的风险也会增加；存在吸烟、饮酒，高盐饮食、腌腊制品、不新鲜蔬菜和熏制食物摄入过多，新鲜水果蔬菜摄入量不足等不良习惯的人，胃癌也容易“不请自来”；而存在Hp感染、慢性萎缩性胃炎、恶性贫血、肠化生、胃息肉、家族性腺瘤样息肉病、遗传性非息肉病性结直肠癌等病变的人群，



（视觉中国供图）

也是胃癌的高发群体。

由于Hp感染在胃癌的发生过程中起重要作用，而且是一种既明确又可控的致病因素，因此预防胃癌首先是要根治Hp。

在治疗Hp之前应进行胃镜检查

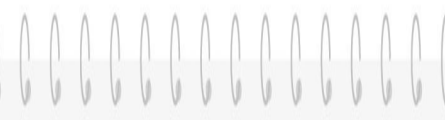
在我国，早期胃癌的检出率仍偏低。这主要因为早期胃癌常常没有任何症状，只能通过胃镜检查发现，因此，早期胃癌极易被忽略。这也是上述患者老陈没有症

状却被查出胃癌的原因。另外，部分患者早期可能出现上腹饱胀不适、隐痛、食欲减退、嗝气、反酸、恶心、呕吐等类似胃炎和消化性溃疡的症状，常常被当做普通胃病进行治疗。

随着病情的进展，胃癌患者可出现腹痛、黑便、呕吐、体重减轻等进展期症状，晚期则可出现严重消瘦、贫血、发热和恶病质。也有少数患者是在触及上腹部肿块、左锁骨上淋巴结肿大后，进一步检查时才发现的。

爱打小报告？你或许在寻找缺失的归属感

□ 曹大刚



大耳叔叔：

您好！

我爸妈离婚后，姑娘接我去她家生活，还托人把我从普通中学转到一所重点中学。但我在这里成绩垫底不说，而且还养成了一种不好的习惯，喜欢有意无意地去办公室向老师打小报告，甚至还向校领导反应班级不好的情况。同学们不喜欢我，班主任也对我一脸嫌弃，搞得我灰头灰脸的，但我就是控制不住自己。

班里有些老师不知道的事情，我就很想让老师知道。比如，张同学爸妈离婚了，欧同学和孟同学恋爱了，还有大家在课堂上给英语老师一个生日惊喜……诸如此类的事情我都忍不住想提前告诉老师；上个期末，班费结算每人还有3.8元，老师自作主张转到下个学期的班费里，我向政教处主任打了小报告，结果当天余下的班费很快就下发了，但收到钱后我却一点也不高兴。老师，你说我这是图什么呢？我是心理有问题吗？

小蔡（化名）

小蔡同学：

你好！

我很能体会你现在的感受，但老师首先要表扬你，你能把自己纠结的感受用文字表达出来，这很不错！你的来信我看了几遍，发现你打小报告有一个螺旋上升模式，报告对象先是老师，然后是校领导，反映的问题也是刚开始针对的是同学的问题，然后是班级的问题，而且你打小报告的内容主要是以对方的隐私为主。

我们先切换一个话题。你闭上眼睛慢慢想想，踏进这所重点学校之前，你有哪些理想抱负，哪些实现了，哪些没有实现？在新的学校，你是否很希望得到老师和同学的认可，在集体中体现自己的存在价值？

据你所说，你打小报告的习惯是在这个学校开始出现的，你向老师打小报告的内容都是一些同学的个人隐私之类的。这些内容是否和你的生活经历有一定的关联和相似，是不是你在经历这些事件的过往中有被打过小报告的体验？

记得心理学上有个实验，研究人员把几只割掉尾巴的猴子放在一起，然后又放进一只长着尾巴的猴子，再扔进一把刀，这些猴子很快就团结起来，捡起刀，把新来的猴子按倒在地，模仿自己曾被割尾巴的样子，不顾新猴子的哀嚎，割掉它的尾巴。不久，研究人员再放进来一只新猴子，那只被割掉尾巴的猴子也参与到割新猴子尾巴的行动中。这个实验说明，高级灵长类动物在没有处理

好自己的创伤体验的时候，会把自己曾经遭遇的创伤转嫁给他人。

老师是班级的核心人物，你喜欢向老师打小报告其实反映的是，你希望拉近跟老师的关系，想要寻找一种稳妥安全的依恋关系。在重点学校成绩没有得到认可，你可能会有些焦虑不安，希望通过打小报告的方式获得自我价值，得到老师的认可。如果这种形式在老师那里得不到认可，你不安的依恋关系会继续驱使你向更高的权威领域探索安全可行的路径。但这种向上级打小报告的行为，得到的结果往往不会很好地安抚你内心深处的需求，你可能依然会陷入不安与无助之中。打小报告这种形式，等于无形中把别人的隐私公开了，在生活中不太讨喜，会影响到师生关系和同学关系。

其实，老师看完你的来信，也感受到了你的不易和顽强。你在高手如林的集体里，顽强地背着重重的壳慢慢爬行，但你没有放弃，而是尝试去改变现状，希望在集体中得到认可。你非常坚强，坚强到让人有些心疼，你的不安全感让你背负了沉重的负担，但用打小报告等一些不恰当的行为却达不到改变现状的目的。

如何缓解内心的不安全感？你可以尝试着这样一步一步做。首先，你需要静静地发现自己内心的成长，发现自己那些点滴变化。把现在的自己和以前的自己进行比较，看看有哪些成长和改变。其次，找到自己的兴趣爱好，坚持下去，如果能有

成果展示会更好，没有的话也可在未来职业选择上作为一个参考。最后，学会在群体中寻找能谈得来的同学，或者能够接纳自己的朋友，用自己的真诚去维系、发展固定的友谊关系。

慢慢来，心灵阳光，一切都会好起来的！

大耳叔叔

案例反思

心理学上有个观点，跟人分享一个秘密会更加巩固双方的关系。有些人在沟通中为避免尴尬，会想方设法创造一些话题，而有些话题可能就涉及到泄露他人的隐私。在生活中，打小报告的内容一般是没有公开的信息，内容以诋毁、嫉妒、攻击、恐惧、传递隐私等为主。但每个人打小报告的目的有所不同，有的是以竞争、打压为目的，有的是为了建立亲近关系，有的是因为在集体中缺少安全感，希望向权威人物打小报告可以得到认可和欣赏。总之，打小报告背后的深层动机多是归属感的缺失。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）



“明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。”

这只半夜歌唱的蝉，居然还是一味不可多得的中药！

蝉，别名知了、知了猴等。很多人都喜食蝉蛹，因为其营养价值颇高。殊不知，蝉蜕下来的壳，在《本草纲目》中名曰“蝉蜕”，更是一味不可多得的良药。

蝉蛻有哪些作用

蝉蛻味甘，性寒，能疏散肺经风热以宣肺利咽开音，对于风热郁肺、声音嘶哑或咽喉痒痛和咳嗽者，尤为适宜。常以之与薄荷、牛蒡子、金银花、连翘等药配伍使用。

蝉蛻还可以祛风止痒，用于风邪外郁所致的多种皮肤瘙痒证。如临床常用的消风散，与荆芥、防风、苦参等药同用，用以治疗风湿浸淫肌肤血脉所致的皮肤瘙痒。

蝉蛻能疏散肝经风热，又兼明目退翳之功，故可用治风热上攻或肝火上炎之目赤肿痛和翳膜遮睛。

蝉蛻既能疏散肝经风热，又可凉肝、息风止痉，故可用治小儿急慢惊风、破伤风等肝风内动证。

不仅如此，蝉蛻还可用来治疗小儿夜啼不安。现代研究也证实确有镇静作用。

不可自行大量服用蝉蛻

蝉蛻的服用方法是多样的，可煎汤服用，也可单味药研末冲服。生活中可泡茶，可煲汤，不过用量都不宜大。

比如茶泡方，可以用蝉蛻、薄荷、牛蒡子、金银花、连翘每样少量，沸水冲泡，闷泡10分钟，即可饮用。还可酌情加上几朵菊花（疏散风热宜用黄菊花，平肝、清肝明目宜用白菊花），可治疗外感风热表证兼郁肺及温病卫分证。症见声音嘶哑或咽喉痒痛、咳嗽者尤为适宜。加上疏散风热、解毒利咽的药，效果更佳。体虚多汗、气虚便溏者慎用。

又如食疗方——蝉蛻冬瓜汤。如果最近吃太多，上火、口干咽又涩，加上夏至湿热，总觉得疲软无力，全身黏糊糊的不舒服，暑热烦恼、汗多尿黄、咽喉干热，那就喝一碗冬瓜蝉蛻汤吧。它能清热利水、生津除烦。具体做法是鲜冬瓜1000克（有白灰的老冬瓜更好，不去皮不去籽）、生苡仁50克、蝉蛻6克、灯芯草4扎。将冬瓜洗净连皮切成块，生苡仁、蝉蛻用水浸泡片刻，洗去杂质，灯芯草用清水洗净，然后将4种药料一同放进砂锅内，加进适量水煲汤，煮开后用文火煲约1小时，调味即可。需要注意的是，蝉蛻是一味中药，有药物的偏性，所以不可随意自行大量服用，生病需要找医生辩证论治，开方用药。

不是所有蝉都可以入药

目前世界上已知的蝉有2000余种，常见的有蚱蝉、螳螂、鸣鸣蝉、蒙古寒蝉、高砂熊蝉等。是不是所有这些蝉和蝉蛻都可以入药呢？答案是否定的。

《药典》明文规定：蝉蛻为蝉科昆虫黑蚱若虫羽化时脱落的皮壳。而从学名上说的话，金蝉是指山蝉，与黑蚱不是同一种蝉。

蝉要完成一生的使命，要经历很多磨难。而蝉在幼虫期，可能会感染某种真菌死去。号称“南方冬虫夏草”的药材，正是蝉通过死亡而得到的升华。

蝉花，别名虫花、冠蝉，因其来源是山蝉，所以蝉花又叫金蝉花。其性味咸、甘、寒，归肝、心经。功能主要是疏散风热、透疹、息风止痉、明目退翳。用于外感风热、发热头昏、咽痛；麻疹初期，疹出不畅；小儿惊风、夜啼；目赤肿痛，翳膜遮睛。

（作者系成都中医药大学附属医院药剂科中药师）