

手环、植物精油、各种喷雾……

到底哪种驱蚊产品靠谱

□ 王新宇

近期,广东佛山等地暴发的基孔肯雅热疫情,正是通过蚊虫叮咬传播的急性传染病,再次为我们敲响了警钟:科学防蚊刻不容缓。

然而,货架上的驱蚊产品简直让人挑花眼:手环、植物精油、各种喷雾……是不是瞅着就犯难?到底哪个靠谱?

谁才是真正的“蚊虫克星”

避蚊胺——驱蚊界的“老牌冠军”,安全使用70多年,驱蚊效果强、持续时间长,不仅能防蚊,还能防脾虫、跳蚤等害虫。

派卡瑞丁——新一代“清爽之选”,一种植物来源的化合物,无色无味不黏腻,不伤衣物,适合敏感人群。

柠檬桉油——天然植物成分,提取自柠檬桉树叶,有效驱蚊,适合喜欢天然产品的人群。

其他成分,如驱蚊酯,有一定驱蚊效果,但持久性和防护范围稍逊。

浓度越高越好吗

不少人觉得买驱蚊剂就得挑浓度最高的,效果肯定最“顶”——这种想法就“跑偏”了。

其实,驱蚊剂的浓度和“效果多强”没关系,只决定“能护多久”。在合理范围内,浓度越高,保护时间越长;可一旦浓度到了某个临界点,再往上加,防护时长也不会明显增加了。

以避蚊胺为例,日常选用10%—35%



AI制图

浓度的就够了。只有在蚊子特别多,或者天热潮湿让药剂挥发快时,才用更高浓度的。

怎么选?看你在户外待多久:小区楼下溜达半小时,低浓度的足够;要是去公园、野外待大半天,就得选能持续防护的高浓度产品。

需要注意的是,按说明正确使用的话,避蚊胺对各年龄段儿童都是安全的。但加拿大相关机构建议,6个月以下婴儿别用。至于柠檬桉油,3岁以下儿童不建议使用。孕妇也能安全使用避蚊胺,推荐用法和普通成人一样。

一些“看起来很美”的防蚊妙招

像香茅醛、肉桂油这些植物精油

类的驱蚊产品,虽然听着天然又安心,但不少研究都发现,它们的驱蚊效果和持续时间,比避蚊胺、派卡瑞丁差远了。

无论里面浸泡了什么驱蚊剂,国内外多项研究都已证实:驱蚊手环对自然状态下的蚊子基本没啥用,既挡不住也杀不死。还有电子驱蚊器号称能发出令蚊子讨厌的声音来驱蚊,可一篇汇总了10项现场研究的分析明确显示,这些声音根本没让蚊子有啥明显反应,没有任何证据能证明它们真能驱蚊。

如何正确使用驱蚊产品

正确涂抹方式:先把驱蚊剂喷在白

己手心,搓匀后再抹到孩子(或自己)的脸、脖子、手臂、腿等裸露皮肤上。衣服盖住的地方不用涂。

用量别贪多:皮肤上薄薄涂一层就够了,不是涂得越多效果越好,过量反而没必要。

避开特殊部位:伤口、发炎或过敏的皮肤不能涂;抹脸时尤其要小心,别弄到眼睛、嘴巴里,最好先喷在手上再轻轻拍涂。

注意衣物材质:穿薄衣服时,蚊子可能透过布料叮咬,这时可以往衣服上喷点驱蚊剂加强防护。但要注意,含避蚊胺的产品可能会损坏人造丝、氨纶等合成纤维衣物,别直接喷在这些面料上。

防晒和驱蚊的顺序:如果既要涂防晒霜又要用驱蚊剂,先涂防晒霜,等它完全吸收后再抹驱蚊剂。不建议给孩子用“防晒+驱蚊”二合一产品,因为防晒霜需要经常补涂,容易让孩子接触过多驱蚊成分。

给孩子涂抹时的注意事项:必须由大人操作,先喷在自己手上,再轻轻抹到孩子皮肤上。最好别让孩子自己涂,避免误触眼、口。

及时清洗:回到室内不需要防蚊时,记得用肥皂和清水把涂过驱蚊剂的皮肤洗干净。

(作者系复旦大学附属华山医院感染科副主任)

炎炎夏日,为何外出要多穿红色衣服

□ 科普时报记者 胡利娟

炎炎夏日,穿什么颜色的衣服出门防晒效果好?衣服穿得越少越凉快吗?很多人会毫不犹豫地选择浅色系衣服,也有人会自然而然地随季节和气温增减衣服:冬天多穿,夏天少穿。这似乎很符合常理,但事实果真如此吗?

红色衣服防晒效果最佳

“许多人认为夏天穿浅色衣服更防晒,但事实恰恰相反。”中国气象学会科普部助理研究员赵芃表示,在相同面料下,颜色越深防晒效果越好,其中红色衣服的防晒效果最佳。这是因为衣服的防晒性能取决于其吸收紫外线的能力。



AI制图

赵芃介绍说,紫外线是太阳光谱中波长最短的射线,它容易被波长较长的颜色吸收。而在所有颜色中,红色光波最长,能够吸收、过滤掉更多的太阳紫外线,从而减少紫外线对皮肤的损害。

此外,深色衣服不仅能吸收紫外线,其吸收的热量还能促进衣服内外空气对流,加速汗液蒸发,有助于降低体感温度,因此,深色衣服特别适合长时间户外活动。相比之下,浅色衣服虽然能反射部分光线,不容易吸收热量,可以带来短暂凉意,但时间一长,紫外线会直接穿透衣服,导致皮肤晒伤。

赵芃提醒,红色衣服在防晒的同时,可能更容易吸引蚊虫。研究表明,蚊子对红色、橙色和黑色有明显偏好,而对绿色、蓝色、白色等颜色则反应较弱。因此,在阳光减弱时,应及时更换其他颜色的衣服。

衣服穿得少不一定凉快

很多人认为

夏天衣服穿得越少越凉快,但赵芃指出,夏天衣服穿得少不一定更凉快。虽然衣服穿得少可以减少衣物对身体的包裹,增加皮肤与空气的接触面积,有助于散热,但也有一些其他因素需要考虑。

“尤其是环境温度。”赵芃解释,当外界气温低于人的体表温度(约36℃至37℃)时,阳光相对温和,少穿衣物确实能增加皮肤与空气接触,帮助散热;但是当外界气温超过人的体表温度,且阳光比较“毒辣”,皮肤不仅无法散热,反而会吸收外界热量,导致体温升高,此时穿得越少反而更容易中暑。

此外,衣服的宽松程度也很重要。穿宽松一些的衣服会更凉爽,领子、袖口和裤腿,也不宜过紧,宽松的剪裁更利于通风散热。

在面料选择上,棉、麻、丝等天然纤维比化纤更透气,是高温天气下穿衣的首选。其中,棉质吸汗性好,亚麻透气性强,而丝绸亲肤轻薄,都能提升夏季穿着的舒适度。



扫描二维码,了解夏天外出为何多穿红色衣服。

立秋:吃瓜“啃秋”



三彩西瓜 陕西历史博物馆藏

8月7日,迎立秋节气。立秋之际,民间讲究“啃秋”,又叫“咬秋”。历史上“啃秋”的食物有很多种,比如西瓜、桃李等时令瓜果,寄托了人们对健康、丰收的祈愿。

藏于陕西历史博物馆的三彩西瓜,出土于西安东郊田家湾砖厂墓中。瓜上用绿彩画成粗条瓜皮纹理,上有瓜蒂,造型逼真。据推定,三彩西瓜的制作年代在公元七世纪末到八世纪初,即盛唐时期。

从词义上来说,西瓜,本是从西方传来。明徐光启《农政全书》中说:“西瓜,种出西域,故名之。”

西瓜原产于非洲,人类栽培西瓜已有四千多年的历史。西瓜传入我国的时间,主流的说法是在五代时期。

南宋初年,西瓜种植从中原逐渐向长江流域推广,到南宋中后期,西瓜已在江南地区获得普遍种植。

(李梦一)