

为什么被蚊子咬后会越抓越痒？

酷热天气里，当你沉浸在梦乡，或在户外享受微风时，总有一些“不速之客”——蚊子，它们似乎对我们的血液情有独钟。今天，我们一起来了解一下，如何预防蚊子送“红包”。

3 收下这些防蚊“护身符”

我们该如何避免蚊子叮咬呢？以下是一些防蚊小贴士：

隐形斗篷：首先，尽量选择长袖衣服和长裤。蚊子无法刺透编织紧密的衣服，许多合成纤维（尤其是高科技运动服）往往编织得足够紧密，能有效阻止蚊子喙的刺入，为皮肤建立一道物理屏障。

另外，也可以选择编织紧密的浅色衣服。蚊子会利用它们的视觉功能在白天寻找食物来源。由于它们飞得离地面非常近，因此蚊子倾向于寻找与地平线形成鲜明对比的物体来确定觅食目标。

魔法屏障：其次，避蚊胺（DEET）是一种传统的驱蚊成分，它是针对蚊子凭借动物呼出的二氧化碳来找到吸血的血源的原理，广泛应用于各种驱蚊产品中。它通过阻断蚊子的二氧化碳受体来起到驱蚊的作用。可以选择将不超过30%的避蚊胺涂擦在脚踝、肘部、手腕、前额及其他皮肤较薄且容易受到蚊虫叮咬的部位。

种植可以驱蚊的植物，如香茅、薰衣草、柠檬草、万寿菊和罗勒等植物足够多，也能起到一定的驱蚊作用。

科技辅助：还可以采用蚊帐和电蚊拍等驱蚊物品，让蚊子无处藏身。但要注意的是，电蚊拍虽好，使用也要当心，它也会“咬人”。电蚊拍使用后，要确保关闭电源，并将其放置在儿童无法触及的地方。

据《北京青年报》

1 不速之客源自何方

蚊子对潮湿的地方情有独钟，它们的繁殖通常在静止的水中进行，比如池塘、湖泊、积水的容器等。蚊子是典型的完全变态发育的昆虫，幼虫阶段的蚊子被称为孑孓(jié jué)，它们在水中度过童年，通过鳃呼吸，并通过成蛹实现羽化成虫。

蚊子广泛分布在全球各地，除了极地地区外，几乎每个角落都能找到

它们的身影。自然界中的蚊子幼虫适应能力是极强的，它们偏好湿润环境，不“娇气”也不挑食，水中的细菌和单细胞藻类就能成为它们享用的美食。

此外，蚊虫孳生地还包括河道、工地、闲置地、下水管井、楼房屋顶、露天游泳池、室外闲置的各类积水容器等，以及地下车库集水井、储水池、

花盆托盘、水生植物等室内孳生地。

因此，我们家里的植物托盘，甚至是你遗忘在角落里的饮料罐，都可能成为雌蚊子的产卵地和“度假村”。因此，做好各类环境中水的管理能有效降低蚊子密度，家中养花草、养鱼的水最好每7天更换一次，房屋前后如果有瓶瓶罐罐，应当翻倒放置或直接丢弃，避免积水。

2 被蚊子叮咬后不要过度抓挠皮肤

当蚊子叮咬时，会使用特殊的口器刺穿人体皮肤来吸血。准确地说，蚊子是依靠我们的血压来获取血液的，同时，它还会将其含有抗凝血和麻醉成分的唾液注入我们的皮肤。

而被蚊子叮咬后产生肿块和瘙痒，就是因为我们对其唾液产生了过敏反应。这是由于蚊子的唾液注入人体后，我们的免疫系统会迅速识别，主要是肥大细胞会释放

一种名为组胺的物质，产生炎症反应，导致皮肤表面形成蚊子包并产生刺痛的感觉。

蚊子唾液对神经的刺激，会促使我们想要抓挠被叮咬的区域。如果持续抓挠，会进一步刺激神经末梢，导致身体释放更多的组胺，形成一种“越挠越痒”的恶性循环。同时会造成细胞间的胞外基质中的胶原蛋白等蛋白质纤维进一步断裂，加重水肿。

此外，如果一不小心抓破了皮肤，还会增加感染的风险。

因此，建议大家被蚊子叮咬后，不要过度抓挠皮肤，可以选择在叮咬处冷敷或者涂抹抗组胺的药膏，以便迅速降低红肿皮肤组织的温度，收缩毛细血管，减轻炎症反应。如果出现较大的皮肤组织鼓包，患处皮肤红肿明显，上述处理未见消退，应及时就医治疗。

吃素会使人缺乏能量吗？

2024年巴黎奥运会组织者推出多项举措，践行绿色低碳理念，如奥运村采用可回收床、太阳能供电等。此外，提升素食供应比例也是一大亮点。巴黎奥运村主餐厅包含6个就餐区，每天提供约50道菜品，其中一半是素食。

有网友提出，吃素会不会让人缺乏能量？记者就此采访了相关专家。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式，分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍，素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如，全素者不吃所有动物性食品，只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素者不吃肉类食物，不限制摄入鸡蛋、鹌鹑蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与

人体氨基酸模式接近，被认为是营养价值高的优质蛋白。奶素者不吃肉类，不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来，如果科学饮食，只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中；脂肪大都存在于肉类食物中，但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪；蛋白质的来源比较广泛，可以来自动物，也可以取自植物。除此之外，鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富，且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示，素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者，但蛋白质供给能比两者无明显差异。据《科技日报》

祛湿，从日常生活做起

中医认为，“诸湿肿满，皆属于脾”，湿气引百病。湿气重的表现有：大便不成形、排便黏腻且多便、身体困重、头发油腻、疲倦无力、舌头边缘犹如锯齿一般，遇到阴天下雨，上述症状还会加重。

日常生活中哪些行为会造成湿气重，又该如何祛湿？

缺觉。中医认为，缺觉十分容易伤脾，熬夜后所表现出的乏力、无神、肢体困重通常都是脾虚的典型症状。建议晚上11点前睡觉。如果白天适当进行一些体育运动，会让睡眠质量更高。

口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢，最好的养胃方式是适量、均衡饮食。油腻、过咸、过甜或过辣的食物是最不易消化的，容易造成肠胃闷胀、发炎。建议日常多食清粥小菜清肠胃，养成清淡饮食的好习惯。可结合体质调整饮食结构，增加

食用山药、冬瓜、薏米等健脾祛湿的食物。

贪寒凉。过食生冷食物会影响肠胃消化吸收功能。在烹调时可加入葱、姜来减弱食物的寒凉性质。

过量喝酒。过量饮酒是加重湿气的因素之一。建议少碰酒精，更不能借酒浇愁。

运动少。运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。建议坚持体育锻炼，养筋健肾、舒筋活络，增强自身抵抗力，达到强身健体的目的。

久坐。久坐会使人的脑供血不足，导致脑缺氧和营养物质减少，加重乏力、失眠、记忆力下降等症状，还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼。建议办公久坐者，多起身运动，促进气血循环，加速体内湿气代谢。

据《人民日报》

立秋后，中医专家推荐这样养生

8月6日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况，并回答记者提问。

会上，北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰表示，立秋后，早晚的风虽有一些凉意，但是白天还是很闷热，这和立秋时秋还在伏天有关系，所以这个时候说“秋燥”还有点早。此时，除了要避免凉风的侵袭，还要继续防暑祛湿，要兼顾祛湿和祛寒。

为此，龚燕冰推荐一款代茶饮，即陈皮姜茶。陈皮有健脾、祛湿兼理气的作用，生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用，可以各取3至6克泡水喝。

“立秋过后的一段时间，可能会出

现肺燥，比如口干、咽干等。”龚燕冰说，中医认为五色对五脏，燥邪是伤肺的，白色入肺，这时可以进食一些白色的食物，有滋阴润燥的功效，比如百合、梨、银耳等。如果出现感冒的症状，比如流鼻涕、咽痛等，可以揉按列缺穴，会起到宣肺解表、温经通络的作用。

龚燕冰表示，在起居方面，立秋时节白天越来越短，夜晚越来越长，《黄帝内经》中提倡顺应天时“早卧早起”，等到了冬天，夜晚会更长，提倡的是“早卧晚起”。提倡早睡，是顺应秋季收敛的特性，早起是为了防止收敛得太过，帮助阳气的生发。

据人民网

少糖饮食能使身体更年轻

美国加州大学旧金山分校的研究人员发现，遵循富含维生素和矿物质的饮食，尤其是不添加太多糖的饮食，与细胞水平上更年轻的生物年龄之间存在联系。相关论文7月29日发表于《美国医学会杂志》网络公开版。

该研究是最早表明添加糖与表观遗传衰老之间存在联系的研究之一，也是第一个在不同种族女性群体中探索这种联系的研究。

参与这项研究的女性每天摄入的添加糖从2.7克至316.5克不等，平均每天摄入量为61.5克。一块牛奶巧克力含有约25克添加糖，而一罐350毫升的可乐含有约39克添加糖。而美国食品药品监督管理局建议成年人每天摄入

的添加糖不超过50克。

研究人员研究了三种不同的健康饮食安排如何影响“表观遗传时钟”（一种可以估算健康和寿命的生化测试）。他们发现，人们吃得越健康，细胞看起来就越年轻。其中，坚持地中海饮食与较低的表观遗传年龄相关性最强。研究还发现，即使饮食健康，人们摄入的每1克添加糖也与表观遗传年龄的增加相关。

这项研究有助于加深人们对于糖与健康之间关系的理解。研究人员表示，表观遗传模式似乎是可逆的，如果坚持每天减少摄入10克添加糖，可能相当于将表观遗传时钟逆转2.4个月。

据《科技日报》