



关于蚊子到底爱叮谁的问题，一直有很多说法，其中很多人认为蚊子偏爱O型血，事实真的如此吗？针对此问题，记者联系到潍坊高新区人民医院公共卫生科主任李振宇进行解答。

健康谣言粉碎机

蚊子偏爱O型血的人?不见得

蚊子对气味很敏感

研究表明，蚊子侦测和定位目标主要靠二氧化碳、热量、挥发性化学物质等因素，目前没有证据可以证明不同血型的人对蚊子的吸引力有差异。

蚊子的触须有化学感受器和机械性刺激感受器，一般通过人体的温度、湿度、呼出的二氧化碳、散发的的气味以及视觉线索来锁定目标。因此，蚊虫对血型是没有“偏爱”的。

蚊子到底喜欢叮咬哪类人呢？

蚊子具有趋暗的习性，所以穿深色衣服，肢体皮肤暴露也易受蚊虫叮咬。

有研究表明，蚊子喜欢深色和黑色，对人体呼吸产生的二氧化碳，人体代谢排出的汗液等气味很敏感。

有两类人可能比较“招”蚊子：一是二氧化碳排出较多的人，比如肺活量大、肥胖人群和新陈代谢相对活跃的孕妇、儿童；另一类是汗腺发达、体温较高的人，这类人爱出汗，皮肤表面排泄出带气味的乳酸或其他成分，会吸引蚊子。

防蚊还应注意安全性

人体被蚊子叮咬之后，受蚊子释放到人体内的“唾液”的侵扰，会在叮咬的位置发生过敏反应，引起瘙痒。用手挠来止痒只是一时爽，并不能从根本上止痒，反而容易把皮肤抓破，引发感染。

被蚊子叮咬后，可以外涂清凉油、风油精等止痒、消炎。

如果你比较受蚊子偏爱，外出时可以穿长袖上衣和长裤遮挡皮肤，或是在暴露的皮肤或衣物上使用驱蚊剂。

在家做好防蚊工作。现在市面上的驱蚊产品有很多，首选天然驱蚊方式，比如安装纱窗、纱门等，既可以通风透气，又能阻隔蚊虫。

如果使用防蚊产品，要注意使用方法，比如蚊香尽可能放在房间的上风方向。气雾剂正确的喷法是以45度角向上喷，而不是向下面喷。在使用涂剂，包括蚊不叮、加了避蚊胺的花露水等产品时，注意防过敏，如果家中有两岁以下的小孩，不建议使用。



枇杷营养丰富 但这些人不宜多吃

如今正是吃枇杷的时节，枇杷有“果之冠”的美称，不但营养丰富，还有止渴、润燥、清肺、止咳等功效，《本草纲目》中记载：“枇杷叶气薄味厚，阳中之阴，治肺胃之病。”枇杷叶可用来治疗胃病。潍城区人民医院治未病科主任姜伟提醒，吃枇杷的好处虽多，但有些人群需要谨慎食用。

现代营养学研究认为，常吃枇杷可以促进消化并有止咳的功效，因为枇杷果中含有的有机酸成分可刺激消化腺分泌，从而促进消化、增加食欲。而且枇杷含有丰富的苦杏仁苷，有止咳的功效，对于各种咳嗽均有一定的缓解作用。此外，枇杷还含有丰富的胡萝卜素，有助于保护视力。

对于如何食用，姜伟建议，除了直接吃，还可将枇杷果洗净去皮去核，放入榨汁机中榨汁饮用，不仅能够清肺化痰止咳，还有降逆止呕的功效。枇杷加上百合和银耳一起炖煮也是一种不错的选择，有滋阴润肺、清热止咳的效果。

需要提醒的是，枇杷果性微寒，脾胃虚寒者不能多吃，以免造成腹痛等消化道不适。另外，成熟的枇杷果比较甜，含糖量相对较高，糖尿病患者要控制食用量。

此外，很多人发现吃完枇杷后手指和指甲会被染成黄色，那是因为枇杷中含有较高的铁元素，在剥完枇杷后，随着汁液快速氧化，手指和指甲也随之呈现出黄色。如果介意的话，食用枇杷的时候可以戴上一次性手套。



夏季饮食保健 专家给出建议

春温，夏热，秋凉，冬寒，气候的变化会给人体带来不同程度的影响。因此，膳食结构也要随季节的变化进行调整，根据个人的具体情况合理安排饮食。饮食上顺应四时，可保养体内阴阳气血，使正气在内，邪不可干。夏季饮食保健应注意什么？阳光融和医院临床营养科主任杜慧真对此进行了讲解。

夏季天气炎热，饮食与健康的关系极为密切。饮食得当，就能顺利地度过夏天，如稍不注意，就有可能感染疾病，有损于健康。

首先要注意饮食卫生。夏季气温高，剩饭、剩菜容易被细菌污染，最好不要食用。如果食用，必须经过高温处理。生吃瓜果时要洗净削皮。做凉拌菜时，菜一定要洗净，最好在开水中焯一下，可以在菜中放点蒜泥和醋，不仅好吃，还有助于消化，并有杀菌解毒作用，预防肠道传染病的发生。切熟食的刀、板，要和切生肉、生菜的分开。

其次，夏季气温高，人体神经经常处于紧张状态，消化功能也受影响，常出现消化力减弱、食欲不振现象，应适当吃些清淡而易消化的食物，如豆制品、蛋类、乳类、鸡、鱼、新鲜蔬菜、瓜果等，少吃油腻食物。

夏季人体水分和盐丢失较多，一定要多喝水，并注意适当补充盐分。但切忌饮水过量，以免增加心脏和消化系统的负担，应采取少量多次的饮水方法。可以经常喝绿豆汤、赤豆汤等，既能防暑清热，又能解毒开胃。

杜慧真表示，一些保健茶也有解暑热及爽身提神的功效。

杜慧真表示，一些保健茶也有解暑热及爽身提神的功效。

保健茶推荐

盐茶 食盐1克，茶叶5克，加开水500毫升，冲泡后放凉饮用。此款保健茶有祛热解暑、补液止渴作用。

菊花茶 白菊花5克，用500毫升开水冲泡，凉后饮用可清热解暑。

冬瓜茶 冬瓜500克，切块后放入水中煮，少加盐调味，1日服3次。

鲜藕茶 鲜藕250克，白糖适量，放在一起煮，每日1剂。此款茶饮特别适用于年迈体弱者，能起到预防中暑的作用。

湿气重 “一泡二不三穴四食”

湿邪分为内湿和外湿，外湿多因天气潮湿、淋雨涉水所致，夏天湿气很重，易因湿邪致病；内湿多因先天禀赋不足，嗜食肥甘厚腻，过食生冷，造成脾失健运，湿自内生。对此，潍坊市中医医院的专家支招，教市民如何赶走自身的湿气。

首先是“一泡”。中医认为湿邪越重，热水泡脚就越有必要，热水泡脚可以刺激胃经、膀胱经等足部的6条经络，从而起到健脾、除湿、通经、利水的作用。

其次是“二不”。不贪凉。炎炎夏日，很多人喜欢吃冷饮等，由于此类食物温度太低，吃完后容易出现暖气、腹胀等症状；不淋雨。尽量避开潮湿的环境，避免外感湿邪，这样可

避免脚气、湿疹等病症的发生。

再次是“三穴”。常按丰隆穴。此穴位于人体的小腿外侧，外踝尖上八寸，距胫骨前缘二横指，用拇指或中指端按揉，一天2次，每次3分钟；常按足三里穴。穴位在膝盖骨外侧下方凹陷处，往下约4指宽，胫骨前缘一横指，一天2次，每次3分钟，可以调理脾胃、驱赶内湿；常按中脘穴。穴位位于上腹部前正中线上，胸骨下端和脐连线中点(脐上4寸)，用指端或掌根在穴上揉2分钟-5分钟，可和胃健脾。

最后是“四食”。养生粥汤可以和胃健脾、祛湿气。日常饮食中可多饮用芡实莲子粥、山药冬瓜汤、鲫鱼汤等，这些汤粥有很好的清热利水、滋阴祛湿等功效。