

被蚊虫叮咬后可这样处理

夏季被蚊虫叮咬是很难避免的事情，而且有些人更容易被蚊虫叮咬。一些皮肤比较敏感的老年人，被蚊虫叮咬后，很容易出现皮肤红肿等情况。夏季，老年人被蚊虫叮咬后要注意哪些事项？如何正确处理？7月13日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

蚊子喜欢叮咬O型血的人？

刘艳称，有的人认为蚊子喜欢叮咬O型血的人，一些O型血的老年人就怕被蚊子“盯上”。其实，蚊子只是一种简单的昆虫，没有分辨血型的能力，它们吸血主要是为了获取人体内红细胞中的血红蛋白，来帮助促进卵巢发育。不同的血型本质上是红细胞膜上的抗原类型不同，目前还没有实验能证明不同血型中的血红蛋白含量不同，所以蚊子喜欢O型血的说法不成立。然而，蚊子会凭气味选择叮咬对象。蚊子体内有一副“生物天线”，可以探测到人体呼出的二氧化碳和其他气味，还能探测出所有温血动物向外散发的热量，甚至还能嗅到人体皮肤上因肌肉运动分泌的乳酸。所以，蚊子更喜欢叮咬爱出汗、体温较高、肺活量大的人。

由于蚊虫叮咬皮肤的同时会注射毒素，因此被蚊虫叮咬的部位会发痒，抓挠后还可能出现红肿的现象。皮肤敏感的老年人，在蚊虫叮咬后需注意以下几个方面：

酸性物质注入。蚊虫在叮咬时会向皮肤内注入酸性物质，这种酸性物质会刺激皮肤表面的感受器，从而引发瘙痒感。

炎症反应。蚊虫叮咬会引起皮肤炎症反应，释放出多种炎症介质，如组胺、前列腺素等。这些炎症介质会进一步加重瘙痒感，还会导致红肿、疼痛等症状。

神经递质作用。炎症反应和酸性物质会刺激皮肤内的感觉神经末梢，释放神经递质，如乙酰胆碱、血清素等。这些神经递质作用于神经受体，就会产生瘙痒感。

个体差异。每个人对蚊虫叮咬的反应程度有所不同，这与个体的皮肤敏感性、免疫系统状态、遗传因素等有关。

搔抓行为。搔抓是人体对瘙痒的一种自然反应，但会进一步刺激皮肤，导致炎症反应加重，瘙痒感更明显，形成恶性循环。

被蚊虫叮咬后如何处理？

为缓解蚊虫叮咬后的瘙痒，可以采取以下措施：

冷敷。用冰袋或冷毛巾敷在叮咬处，有助于减轻瘙痒和红肿。

避免搔抓。尽量避免搔抓叮咬处，以免引起感染或加重症状。

涂抹止痒药物。可以使用含有薄荷、樟脑、炉甘石等成分的止痒药膏或乳液来缓解瘙痒感。

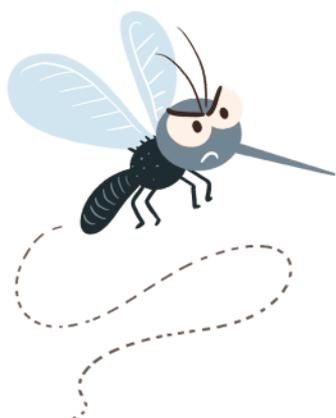
用肥皂水清洗。蚊虫叮咬皮肤时注射的毒液是酸性的，而肥皂水是碱性的，用肥皂水清洗叮咬部位可发生中和反应，起到止痒的作用。

涂抹芦荟。芦荟中含有绝佳的消炎抗菌成分，具有收湿止痒、清热消肿的作用。皮肤被蚊虫叮咬后出现红肿瘙痒时，可以切一小片芦荟叶，洗净掰开后涂抹在红肿处，帮助消肿止痒。

注意清洁。保持叮咬部位的清洁，避免感染。

为防止蚊虫叮咬，可以使用蚊香、蚊帐、驱蚊剂等降低被蚊虫叮咬的几率，还可以通过穿长袖衣物保护皮肤，暴露的皮肤可涂抹防蚊液等。

如果瘙痒严重、持续时间较长或出现其他异常症状，如发热、肿胀、水泡等，建议及时就医。此外，一些对蚊虫分泌液过敏的人，可能需要特殊的处理和治理。总之，老年人要注意保持身上干净清爽，特别是在运动出汗后应及时冲澡，可减少被蚊虫“盯上”的几率。



天气炎热没胃口？ 可以吃点苦瓜

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

夏季天气炎热，很多老年人胃口不佳，那么，什么食物可以增加食欲？7月13日，记者采访了国家一级营养师王潍青，他建议老年人夏季可以适当吃些苦瓜，不仅清心解暑，还能降血糖。

王潍青表示，人类先发现了苦瓜的药用价值，后来才把它当作食物食用。苦瓜是一种味道独特的蔬菜，具有丰富的营养价值和药用功效。苦瓜富含多种维生素和矿物质，包括维生素C、维生素A、维生素K、叶酸、钾、镁和锌等。苦瓜还含有黄酮类天然化合物，具有抗氧化的作用，可以抵抗自由基的损害。多项研究表明，苦瓜所含的苦瓜苷与类胰岛素类似，对降低血糖有益，所以特别适合糖尿病患者食用。《滇南本草》记载，苦瓜有“泻六经实火、清暑、益气、止渴”的作用。所以，苦瓜是夏季消暑的时令菜。一些在夏季容易食欲不振的老年人，不妨吃点苦瓜。

苦瓜的烹饪方法众多，既可单独成菜，也可搭配其他食材一起烹饪，可凉拌、爆炒、煎烧、炖、酿等。那么，想吃点苦瓜清心解暑，但吃不惯怎么办？不妨试试下面这几种做法：

苦瓜鸡蛋饼 王潍青称，苦瓜虽苦，但和其他食材搭配食用可降低苦味，例如苦瓜炒鸡蛋，也可以做成苦瓜鸡蛋煎饼。具体做法为：将苦瓜切丁或薄片，加盐腌制，去掉部分苦味，如果还觉得苦，可以焯水15秒，然后加入面粉、虾皮、鸡蛋搅拌成面糊，倒入煎锅中煎至两面金黄就可以食用了。

苦瓜红烧肉或苦瓜红烧鸡翅 将苦瓜提前焯水或者用盐腌制一会儿；红烧肉或红烧鸡翅即将出锅前放入苦瓜，炖煮5分钟即可。苦瓜富含膳食纤维等，可以很好地中和和红烧类荤菜的油腻。

苦瓜酿肉 这道菜的做法也不难，先将苦瓜洗净，切段去瓤焯水备用，调好肉馅后填入苦瓜段中，放入蒸锅内，大火蒸10分钟-20分钟即可。

皮蛋苦瓜汤 喜欢吃皮蛋或喝皮蛋瘦肉粥的，可以根据皮蛋瘦肉粥的做法做皮蛋苦瓜汤，味道也很好。

苦瓜炒虾仁 这道菜营养丰富、口感鲜美。

冰镇苦瓜 除了美味菜肴，还可以将苦瓜做成饮料。选择颜色浅些的嫩苦瓜，去掉瓜瓤后切成薄片或细丝，加入适量盐腌制，去除多余的水分和部分苦味的同时，也能保持苦瓜的翠绿色泽和爽脆口感。如果选择焯水，捞出苦瓜后要立即放入冰水中浸泡，以保持苦瓜的颜色和口感。最后，可加入蜂蜜、雪碧、苹果味汽水等，放入冰箱冰镇10分钟-15分钟，就可以饮用了。不过，肠胃脆弱的老年人慎饮。

王潍青提醒，苦瓜虽适合老年人夏季食用，但不能贪多。