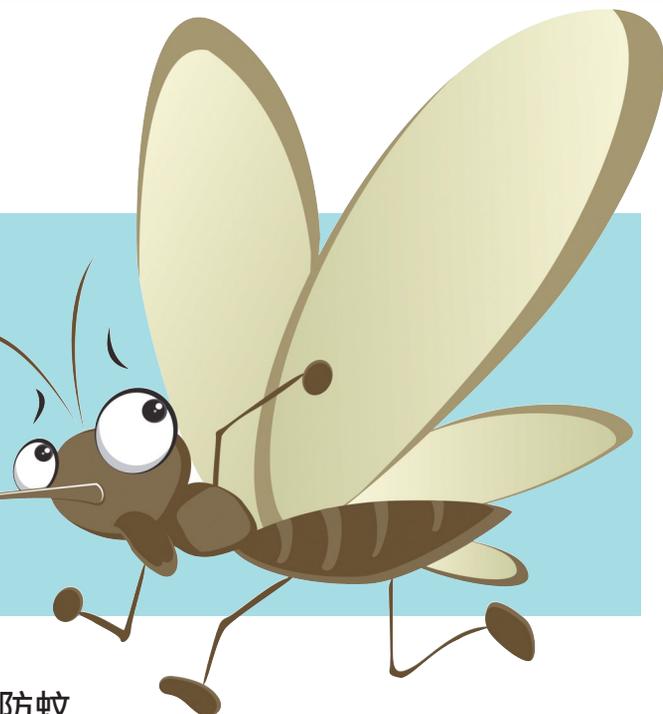


# 夏日防蚊 知多少



夜里枕边嗡嗡声不断,无奈只好各种蚊香、防蚊水齐上,哪怕坐着不动,一不留神就会出现两三个包,奇痒难忍,甚至好几天消不下去。不仅如此,蚊子还是传播各种流行疾病的元凶。因此,夏日防蚊,成了最让市民朋友纠结头疼的事情。

市疾控中心传防科科长吕梅斋提示,我市蚊子活跃的月份是每年的4到11月,6月到9月为高峰期。而蚊子多少和气温、降水有关,更与清除积水、翻缸倒罐等人为干预密切相关。

## A 日常防蚊 还是物理方法靠谱

相比较各种化学类防蚊产品,吕梅斋推荐用“闭门谢客”法来对付蚊子这个不速之客,就是给家中大小门窗装上纱门、纱窗,拒绝蚊子进入,创造一个相对宽敞的无蚊空间。

家中有幼儿的,尽量选择在床上搭建蚊帐。当然选购蚊帐时,除了要看款式外,更要注意看蚊帐网布的质地,可以用手轻轻拉扯蚊帐网布,看看蚊帐的质地是否细密。还要看蚊帐内部空间的大小,内部空间大则透气性好,睡眠时感觉会比较舒服。

## B 清除积水 让蚊子无处藏身

想要把蚊子连根拔除,就要费点心思。

吕梅斋介绍,4月份以来,多阴雨天气,农村瓶瓶罐罐较多,随着气温升高,即使是一个一次性杯子,一个小小的瓶盖,一个废弃的车轮胎也容易形成积水而成为白纹伊蚊的孳生地。

需要经常对家中的瓶瓶罐罐进行排查,减少房前屋后的容器积水,清理水沟、水池水体,彻底消除蚊虫孳生地。此外,喜欢养花种草的市民,家里养水生植物的花瓶要一周清洗一次,特别要冲洗植物的根部,保持花盆托盘不积水,如有积水应随时清干,饮水机里的水槽要及时倒水,垃圾要妥善处理,让白纹伊蚊无处藏身。

## C 外出、旅游 做好防蚊措施

市疾控中心4、5月份的布雷图指数显示,我市4月份蚊子已经开始孳生,一旦发生输入性登革热病例,存在发生二代病例可能,提醒市民要注意自身防护,防止蚊虫叮咬。

被蚊子叮咬后,不同体质的人表现不一样,一般会出现局部皮肤瘙痒、红肿,有红疹等症状。不严重的话,可以在医生的指导下使用一些皮质激素类软膏。若出现突然畏寒、发热及皮疹等症状时(特别是从东南亚、南美等国家回国人员)应提高警惕,要及时到医院就诊。

每天的日出和日落前后,是白纹伊蚊活动高峰期。吕梅斋建议外出时最好避开蚊子高峰期。到登革热流行区旅行时宜穿长袖衫及长裤,并于外露的皮肤及衣服上喷涂蚊虫驱避药物。避免在树荫、草丛等蚊虫较多的地方逗留过久。外出旅游时,选择有空调或有蚊帐、防蚊纱窗的宾馆。

# 现采的冬虫夏草, 打飞的 来永

一年中仅五六月才能尝鲜,吃上很不容易。本周末,来自青海玉树优质冬虫夏草核心产区,至为鲜活的新采冬虫夏草——2016年冬虫夏草之“头草”,直接从产地4000多米雪山中采挖,带着高原泥土清香的新鲜虫草“打飞的”来永啦!

会养生的市民对冬虫夏草一点儿也不陌生,其营养价值备受推崇。而新鲜的冬虫夏草更为难得,一年四季只有一个多月的采挖时间。大量研究显示,新鲜的冬虫夏草比干制的冬虫夏草营养价值更高。鲜虫草含多种氨基酸、虫草酸、虫草素、腺苷等对人体有益的活性物质,在干燥过程中营养物质会变性、挥发。吃鲜虫草1根相当于吃干虫草3根,既避免了多花钱,也更利于人体对营养成分的吸收。

新鲜冬虫夏草如保管不善易变空壳、易腐烂霉变,传统保鲜方式很难长时间保存。也正是这个原

因,新鲜冬虫夏草只能采取预售的形式,要多少挖多少,供应量很有限。

本周末,借助永康日报永康淘与青海冬虫夏草协会携手合作,精挑细选海拔4200米以上、获得国家地理标志保护的青海玉树的优质新鲜冬虫夏草,当天采挖后,人工去泥皮,并按国家中药饮片炮制标准进行虫体净化灭菌处理包装,飞速通过陆路交通和空运的无缝衔接,实现当日采挖,当晚到沪,直达永康,再送到市民手中。这样的鲜虫草,根根金黄饱满,还带着高原净土的清香。

当天50支起售,现在预订,满100支,赠同品10支。



扫一扫直接购买



## 别把牙周病 不当回事

记者 施美园

咨询读者 林先生

近几个月,早上刷牙时,牙龈经常出血,一直以为是上火,就自己买了些药服用。可是出血症状没减轻,反倒又发现口腔异味越来越重,而且出现了牙齿松动、脱落的现象。网上查了下,有点像是人们常说的牙周病,但是牙周病不是老年人才会得吗?

解答专家 康美诺口腔医院  
种植科主任施海鹏

### 年轻人也会受到牙周病困扰

牙周病的发生率的确会随着年龄的增长而增加,但并非只有老年人会受到牙周病的困扰,这其实是个误区。施海鹏介绍,除了常年抽烟的人、孕妇、老年人之外,经常熬夜,生活规律不正常的上班族同样是牙周病的高发人群。

牙周病的表现形式主要有刷牙或吃水果时伴随出血,另外诸如口腔异味、牙结石、牙龈红肿、牙松动等都是牙周出现问题的症状。

牙周病为何会掉牙?原因是口腔里的细菌环境引起牙龈改变,进而引发牙槽骨、牙周膜这些固定牙齿组织的破坏吸收。施海鹏说,牙周好比是土壤,牙齿就是树,一旦土壤出现问题,自然会影响树的健康。此外,大量研究表明,牙周病的危害往往已超出了牙齿脱落本身,并且是许多疾病的重要诱因,包括心脑血管疾病、糖尿病、呼吸道感染、胃炎、肾脏疾病、老年痴呆症等。

### 保护牙周应定期检查

预防牙周病首先要做到以下两点:第一掌握正确的刷牙方法,养成良好的刷牙习惯;第二定期洁治,如果口腔情况比较好,一年洗一次即可;口腔情况不好,半年甚至三个月就应该进行洗牙。

由于牙周病的发展比较缓慢,早期不易察觉。大多数病人都是发生了疼痛或牙齿松动才来就诊,已经是比较严重的情况,只能拔牙了。所以,要养成定期进行口腔检查的习惯。施海鹏呼吁,要重视牙周病的早期防治,千万不能等牙周病发展到很严重的程度,才去治疗。绝大多数的牙周病通过基础治疗,都会得到有效的控制。

日常接诊过程中,施海鹏也遇到很多缺牙者因为早期不重视牙周疾病,最终导致老掉牙,从而到医院来做种植牙。对于这类人群,施海鹏提示在种植牙前必须针对牙周病进行完善治疗,如果牙周组织不健全,会造成植体牙周炎。



扫一扫  
获取更多爱牙知识