

夏季灭蚊大作战

物理灭蚊、化学灭蚊、自然驱蚊
不同年龄人群对驱蚊产品各有所好

□记者 吕鹏

入夏后,蚊蝇日趋增多,尤其关灯准备睡觉时,“嗡嗡嗡”的声音更是不胜其烦。

每个人都有被蚊子叮咬的经历,并且叮咬后还会导致瘙痒,禁不住一直用手抓挠。所以,驱逐蚊虫成了不少人入夏后必做的一件事。

“蚊帐、防蚊喷雾、花露水……”在总部中心上班的小李掰着手指给记者细数购买的防蚊“装备”。“去年毕业后,我就来到永康工作,可没想到这儿的蚊子这么毒,手臂上被叮了好几个大包,整个手臂显得胖了一圈。”回想去年遭受蚊子的叮咬,小李仍然记忆犹新。今年一入夏,她就开始在网上查了很多防蚊的知识,早做准备,力求可以远离蚊子,不再遭这种罪。

近日,记者在城区一家大型超市发现,已上架的驱蚊产品数量不在少数,蚊香、灭蚊器、电热驱蚊液、杀蚊喷雾、花露水等等都被摆放在了醒目的位置。记者从导购员那儿了解到,不同年龄层次的人群对驱蚊产品也各有不同,老年人更倾向于传统的蚊香、杀蚊剂,而年轻人则是更乐于购买现代的电驱蚊液。

“还是电蚊香好用,比老式蚊香安全还方便,插上电源就能用,还没气味。”市民徐女士选购了一套电蚊香放在了购物车内。同样,近几年流行的防蚊喷雾也很受年轻女性的喜爱,“这种喷雾很方便,出门前在手臂和腿上等部位喷一喷就可以起到防蚊效果,也能随身携带。”另外,上架的产品中还有专门针对婴儿使用的。

记者在采访中发现,除了许多花“重金”购买防蚊用品的市民,也有不少另出奇招。黄大伯就向记者分享了他的自然驱蚊方法,将喝完的茶叶保存起来,在太阳底下晒干后,入夜前点着,散发出的气味就会使蚊虫仓皇而逃,这样就能睡个安心觉。

此外,善于动手的俞女士从网上学习了自制防蚊喷雾。“准备一瓶维生素B1,一盆清水和一个喷雾瓶,清水倒入瓶中,然后加入维生素B1,维生素B1和水的比例为1:100。拧紧盖子后,摇晃均匀,直到维生素B1充分溶解到水里,自制驱蚊水就做好了。”俞女士称,自己很招蚊子,以前出门都穿长衣长裤防蚊,在网上听说了这一方法后,就回家试着做了一下,发现效果不错。

众所周知,蚊子的繁殖区,离不开水,它们尤其偏爱一潭死水。所以夏季防蚊,我们还可以从根源抓起,进行防范。如果家中有人造水景设计,比如:人造池塘,需要将里面的水排空,尽量保持干燥。若您是平房住户,可以将家中的接雨装置封住。这样便可从源头控制蚊子的繁衍了。



小暑将至出汗多 青草腐、择子豆腐、绿豆汤,你准备好了吗

再过4天,就将步入小暑。小暑是夏天的第五个节气,在《月令七十二候集解》云“六月节……暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”暑,表示炎热的意思,意指天气开始炎热,但还没到最热。小暑虽不是最炎热的节气,但紧接着就是一年中最热的大暑,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。由于出汗多,消耗大,再加之劳累,人们更不能忽略对身体的养护。

小暑是人体阳气最旺盛的时候。“春夏养阳”,所以人们在工作劳动之时,要注意劳逸结合,保护人体的阳气。

天气热的时候要喝粥,用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、猪苓、泽泻、木棉花等材料煲成的消暑汤或粥,或甜或咸,非常适合此节气食用,多吃水果也有益防暑,但是不要食用过量,以免增加肠胃负担,严重的会造成腹泻。也可以多做青草腐、择子豆腐、绿豆汤等食物以备消暑。

民间还有“冬不坐石,夏不坐木”的说法。小暑过后,气温高、湿度大。久置露天里的木料,如椅凳等,经过露打雨淋,含水分较多,表面看上去是干的,可是经太阳一晒,温度升高,便会向外散发潮气,在上面坐久了,能诱发痔疮、风湿和关节炎等疾病。所以,尤其是中老年人,一定要注意不能长时间坐在露天放置的木料上。

小暑勿赤膊

有些人喜欢在夏天光着上身乘凉,认为赤膊凉爽,其实未必如此。当气温接近或超过人的体温,赤膊不但不凉爽,反而会感到更热。因为人的体温调节不仅靠皮肤蒸发,还和皮肤辐射有关,当外界温度超过37℃时,体温主要靠皮肤蒸发来散热;当气温继续升高时,皮肤不但不能通过辐射方式来散热,还会从外界环境中吸收热量,使人感到更加闷热。所以,盛夏时节最好不要光着上身,相反,应适当穿些衣物,一来可隔热,二来可以阻挡紫外线的照射。

“苦夏”可适当进补

有些老人在此季节,常感到烦躁疲乏无力、食欲减退甚至头晕胸闷恶心等这些症状,中医讲“暑伤气”,民间则说“苦夏”。对此可适当进补,以补充身体中气之不足,并且要保证睡眠的充足并利用午睡以弥补夜晚睡眠之不足。小暑的时候,我们要注意的就是避暑了。如果处于阳光的直射下,那么无疑是会伤害我们身体的了。

不过量食用瓜果

夏季瓜果对维持人体内酸碱度平衡有很好的作用,但过量食用会增加肠胃负担,重则会造成腹泻。这是由于此节气中阴气已生,所以生冷硬的食物会对肠胃有所伤害,这样的食物吃起来味道非常好,而且营养价值也很不错,但是如果吃得太多,也是不利于健康的,所以还是应该适量地吃比较好。

牙齿矫正 是否有年龄限制

康美诺口腔医院提醒
改变永远都不晚

□记者 吕鹏

咨询读者:胡女士

我今年24岁,一直有龅牙、牙口拥挤、三颗门牙突出、双唇不能闭拢的现象。

我现在矫正还来得及吗?牙齿矫正最适合的年龄是多大呢?



解答专家:
康美诺口腔医院技术指导
浙江省口腔医院正颌博士
副主任医师丁王辉

丁医师解释,牙齿移动是一生都会存在的骨改建过程,只要牙槽骨和牙齿健康程度符合矫正标准,都是可以做矫正的。虽然成年人做牙齿矫正基本上没有年龄限制,但也需要了解下面这些问题,才能做到矫正的时候心中有数。

Q:牙齿的黄金矫正期是什么时候?

A:一般来说,牙齿畸形,越早矫正越有利。但是对于不同的畸形类型,最佳矫治时机也不同。矫正的黄金时期就是在身体骨骼没有完全发育前,这主要是因为牙齿畸形对应的问题在这个时期开始表现出来。每个人都有两个最重要的黄金矫正时间,并且是每个人都能来得及把握的:一个是12-17岁,另外就是现在了。

Q:错过好矫正时间怎么办?

A:能否矫正牙齿取决于你的口腔健康状况,一个爱护自己牙齿、定期进行检查的人,到耳顺之年(60岁)正牙完全都有可能,所以牙齿矫正跟年龄丝毫没有关系,只要你拥有一口健康的牙齿,无论你年纪多大,都可以拥有一口整齐的牙齿。

Q:成年人牙齿矫正会反弹吗?

A:一般来说是不会反弹的。在矫正前,医生会对患者牙齿错合情况进行详细诊断,然后确定适合患者的矫治方案。在矫正的过程中,医生会根据患者牙齿排列的具体情况才会做一些预防措施。

如果矫正期间没有听取医生的建议,如乱吃较硬的东西、没有按时复诊等,那么在矫正后牙齿很容易出现反弹。

由于矫正后牙齿在新位置上还不太稳定,必须借助保持器维持新的牙齿位置,等待牙槽骨的改建,佩戴保持器时间大约在一年半左右。尤其成年人做矫正,由于已经错过了青春快速生长发育期这一最佳矫治治疗时间,更需要保持器的帮助。

Q:矫正过程中会不会疼?

A:两个字“不会”。一般情况下,疼痛感都在可控范围,对吃饭睡觉基本是没有影响的,而且这种情况,通常2~7天都会有所缓解,甚至完全消除。

矫正其实是门技术活。同样是牙科,专业正畸和非专业的可是有质的差距。实操中医医生要考虑的因素很多,从初期的治疗方案,到最后频繁的催你复诊,都是为个人精心定制的,所以请不要负了他。一定要坚持,遵从医嘱才是对医生最好的尊重,也是对自己的负责。