



夏天的晚上,困扰嗜睡者最大的问题就是蚊子。在晚上只要听见几声“嗡嗡声”,那么整个晚上都可能是煎熬,尤其是蚊子还会传播疾病。被蚊子咬了皮肤起红包,半夜不停挠,影响第二天的学习和工作,那么如何才能拒收蚊子的“红包”呢?

### 蚊子最爱送“红包”给这些人

有味体的人:有时蚊子靠近我们也不一定会叮咬,这主要取决于我们皮肤的气味,每个人皮肤上的化学物质成分都不同,比如常出汗的人,皮肤表面有乳酸排出,易招蚊子。

化过妆或喷发胶的人:这些人身上大都会残留化妆品中的硬脂酸(一种脂肪酸),对蚊子也具有很大的诱惑力。

穿深色衣服的人:蚊子具有趋暗的习性,黑色是蚊子进攻的首选对象,其次是蓝、红、绿等。所以,夏日晚间最好穿白色或浅色的棉质衣服。

孕妇和孩子:医学研究显示,孕妇遭蚊子叮咬的机会比其他女性高一倍。这是因为孕妇呼出的气体中含有多种易招蚊子的化学物质,并且她们腹部温度较高,皮肤表面的挥发性物质也相对较多。孩子的新陈代谢旺

## 夏季“人蚊大战”上演 如何拒收突如其来的“红包”?

盛,在夏季活动大量出汗后,体内血液中酸性会增强,极易吸引蚊子的注意;同时,因为蚊子对温差变化极其敏感,孩子薄嫩的皮肤散热也比较快,所以很容易招蚊子。

喝酒的人:专家介绍,在室外喝上一两杯啤酒后,被蚊子叮咬的几率会增加15%。饮酒后的体味改变和呼吸变化,会让人们更易招蚊子,且饮酒会使身体防御蚊虫叮咬的能力下降。

### 对付蚊子的方法可分为三类

通常对付蚊子的方法可以分为三类:物理隔离、杀害以及驱蚊。

#### 最简单:物理隔离

物理隔离是最简单的方法,也是最有效的。安装纱窗可以很大程度杜绝蚊子飞入房间。但家里每一次开门关门、窗户微小的缝隙等,都会让外层的防护如同虚设。安装纱窗过后,还可以挂蚊帐,这是许多家庭夏日防蚊的首选、便宜、高效。

蚊子是在水里孵化的,所以我们要清理好室内积水,远离室外积水;空调可以显著降低蚊子的活跃程度。

#### 最直接:药物杀虫

我们通常说的除虫菊酯实际上是一大类化合物的总称,包括天然的除虫菊酯以及人工合成的拟除虫菊酯。真正的除虫菊酯发现于天然植物除虫菊内,是一系列结构相近的化合物。燃烧这种植物的茎秆会释放出除虫菊酯,并毒杀蚊子。但是除虫菊酯有一个缺点:不耐光,因此只能在室内使用,也不易保存。此后科学家通过合成除虫菊酯的类似物,开发出了拟除虫菊酯这一大类的灭蚊药。新开发的药物更加稳定,并被大量使用(对人类低毒,可降解,环境友好)。

#### 最方便:药物驱蚊

部分药物的味道会让蚊子觉得我们闻起来不好吃,或者干脆让蚊子闻不到人类的气味,比如避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯、柠檬桉油等。

### 植物防蚊真的管用吗?

一般来说,驱蚊产品浓度越高,毒性越大。对蚊子杀伤力越大的产品,对人的伤害也越大。除



蚊产品几乎都含有驱蚊的化学物质。对于宝宝或者孕妇等特殊敏感人群,最好的防蚊方法是挂蚊帐。大部分“婴儿蚊香”“纯天然”的产品或许只是一个噱头,消费者需要谨慎购买。

### 被蚊虫叮了怎么办?

#### 1、不要用手抓挠患处。

如果是单纯的虫咬皮炎,涂抹相应药水即可。如果是丘疹性荨麻疹,可涂抹炉甘石洗剂或含皮质类固醇激素霜,如果起了水泡,要及时到专业医院把泡液放出。此外,如果发生继发感染,尽量避免使用外用药物,去医院进行专业治疗。

#### 2、别把蚊虫拍死在身上。

部分蚊虫带有酸性液体,如果拍死在身上,容易诱发水泡、脓包、过敏反应等。一开始并不是细菌感染引起,因抓挠才引起继发性感染。因此,一旦发现有小虫落在裸露的皮肤上,应将其掸落,不要用手拍打,以免引起急性炎症。

#### 3、最好别喷花露水。

被蚊虫叮咬后,很多人习惯用花露水喷一喷,清凉又止痒。这样并不能减轻炎症,有时反而加重皮肤损伤。花露水能预防蚊虫叮咬是因为其中含有驱蚊酯,但它仅有预防作用。花露水里的驱避剂有轻微毒性,皮肤被叮咬后会留下创口,这时涂抹花露水,其化学物质通过创口进入体内,可能引起中毒。

#### 4、止痒消肿要对症下药。

叮咬初期可用碱性溶液中和毒液,家中如果没有花露水,可用肥皂代替。如果起了小包,可以涂抹含有薄荷、樟脑等镇静成分的酊剂,如风油精、清凉油等。如果出现明显红肿,最好用激素类软膏涂抹。

注:婴幼儿用药需遵医嘱,切勿胡乱涂药。

刘晨

## 鞋底太脏隐患多

鞋是人的密友,陪着人们到处奔波。你是否意识到,每天穿的鞋子很可能存在你意想不到的健康隐患。

有人曾做过调查,一个容纳3000人的会场,在开完两小时的会后,地面留下的痰迹多达800多处,抽取的91份痰液中,4份被检出结核杆菌。鞋底每天与地面紧密接触,又经常跟随人们走街串户,流动性很强,如果不注意其卫生,势必会成为一种可怕的“隐形”污染源,充当扩散传播疾病的重要媒介。假设吐痰者是肺结核患者,他的一口痰里会含有5000多个结核杆菌,如果被行人踩到,病菌将会被寄藏在鞋底中,污染地面不说,还会跟着漂浮到空气中,万一被人吸入,就有可能感染肺结核。

研究表明,鞋底携带细菌多达6600万个,其中含9种能引起胃、眼部、肺部等多种感染的特殊细菌。这些细菌绝大部分会被

带到家中的地板上,喜欢趴在地板上玩的孩子最容易受害。

更严重的是,还有不少人习惯用鞋底打蟑螂等害虫。蟑螂很脏,自身携带40余种有害细菌、病毒和寄生虫卵,会传播伤寒、肝炎等多种疾病,还会引发人类过敏性皮炎、过敏性哮喘等。如鞋底粘上死蟑螂,还穿着它到处走动,就会扩大蟑螂携带的病原微生物的传播范围。

因此,讲究鞋底卫生、减少鞋底污染很有必要。第一,进家门前一定先换鞋;第二,适时清洗鞋底,清洗时最好戴上手套,并使用消毒液,刷完鞋底的刷子不要再刷鞋面或内里。有条件的家庭可在家购置一台鞋底清洁机,清洁起来会更方便一些。第三,定期清洁鞋柜或鞋架等鞋底经常接触的家私。

周悦然

### 上班族带饭小贴士:

## 营养健康要做好“两大功课”

目前,很多上班族喜欢在前一天晚上把饭菜做好,第二天再带到办公室用微波炉加热当作午餐食用。的确,自己带饭既能保证荤素搭配,又符合自己的口味,加之省钱省时,是上班族的最佳选择。

总体来说,上班族带饭要做好营养搭配和低温保存这“两大功课”:

一方面,食材的选择对于营养搭配至关重要。

荤素比例以1:2为宜,荤菜应少油少盐,还可带一个容易储存的煮鸡蛋;而蔬菜的数量和种类尽量多一些,炒菜首选豆类、根茎类、花菜类的蔬菜,如山药、豆角、胡萝卜、莲藕、西兰花等,并争取做到“一荤一素一菇”。

另外,想要带的饭菜足够营养,还要注意烹饪方法。可以带采用水煮、清蒸、红烧等方法烹饪的菜。如果要炒菜,根茎、鲜豆类等可直接炒,而叶类菜(如菠菜、小白菜、油菜等)则需要以水焯为主,这样可以减少蔬菜在放置过程中产生的亚硝酸盐。而生食的蔬菜建议直接生食,肉蛋鱼等要熟透。

另一方面,携带的午饭要做到低温保存。

如果是前一晚就准备好的菜,需要放凉后及时打包,放进冰箱。到单位后也要及时放进冰箱,中午吃的时候用微波炉充分加

热。如果时间充裕,提倡早起准备午餐便当。此外,应该选对饭盒,最好是耐热又密封的玻璃或不锈钢饭盒,食物装到饭盒的2/3—3/4为宜。而且饭盒至少要准备两个,把主食和菜分开放。因为如果将饭和菜汤混在一起,亚硝酸盐增加的可能性会更大。此外,将要带的菜炒至七八成熟即可,防止微波炉加热时破坏其营养成分。

有哪些“美味佳肴”是不适合用于带饭呢?

上班族不宜带含油脂高的食品,如回锅肉、糖醋排骨、肉饼、炒饭等,因为这样的菜品含油脂太高,相对低油脂食品来说,这些东西更容易变质。另外,米饭是最佳的主食,而馒头、大饼类主食不宜进入自带饭盒。

此外,味道鲜美的海鲜只能即时享用,不能加入带饭的便当盒中,这主要是因为两个原因:一方面,经过微波炉加热的鱼和海鲜很难保持原有的色香味,从外观上看也会影响食欲;另一方面,鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物,会损伤肝、肾功能。另外,凉拌菜也不适合做便当,因为凉拌菜加工的时候就已经变质,所以不宜将隔夜的凉拌菜放入饭盒内。

刘红



## 家居防潮可以这样做

下雨天,很多屋子里都有一股霉味。今天,本报就来给大家分享几个家居防潮除湿的小妙招。

### 家居地板防潮

在温水里加入几勺盐,等盐充分溶解之后,把拖把浸泡在盐水里,拧干之后就开拖地。温热的盐水蒸发速度会比冷水快,地板干的速度也会比较快,食盐里的氯化镁和氯化钙能够吸附水分,防止水汽在地面凝结,吸水干燥后又会变成小颗粒,地板的干燥时间就又延长了。

### 浴室防潮

家里最潮湿的地方非浴室莫属了。平时潮湿是一回事,下雨的时候要是放任浴室潮湿不管的话,浴室的墙面会发霉,也会产生难闻的味道。洗衣粉就是浴室防潮的好帮手。

将洗衣粉装到小袋子里,在袋子上戳几个小洞,放在需要除湿的角落里,洗衣粉吸水后会变成一块一块的,拿去洗衣服正好,不浪费。选择有香味的洗衣粉还能让浴室充满清爽清新的味道。

同时还要多开排气扇,排气的时候要记得关上浴室的门,尽量保持浴室地面的干爽,扫掉地面的积水,避免水汽凝结。

### 厨房防潮

厨房要是湿气太重容易引来蟑螂、蚂蚁等,除了油烟的清除,防潮也是必不可少的。

建议多开抽油烟机或者抽气扇排出湿气,苏打粉可以吸收湿气,晒干的茶叶或者用过的咖啡渣也有同样的功效,用干净的纱布或者干净的旧棉袜装起来,就成了兼具除湿和除臭的除湿包了。

### 衣物防潮

如果衣物有些潮湿,又没有烘干机来烘干衣物的话,那就退而求其次选择电吹风。摸着感觉不是特别湿的衣物可以用电吹风吹一吹,然后挂在室内晾着。还可在衣柜里放几包防潮剂,但一定要放在衣物的上方,这样才能吸收衣柜里的湿气。

### 药物防潮

防潮不仅是衣服、地面的事,还有药品。药品一旦受潮,药效和质量就会大打折扣,还会变质。

西药中的糖衣药丸、胶囊、泡腾片等药片保存不当的话容易受潮,储存药品时可以先用保鲜袋或者密封袋装好,也可放进加盖的玻璃瓶或塑料盒里。少量中药材可以放在冰箱里,如果是比较贵重的中药材如虫草、鹿茸等,可以用密封袋装好,放进米缸底部,能够有效阻止湿气对药材的侵袭。

周梦

### 雨天应该怎样开车?

## 实用行车注意事项

下雨天开车对驾驶技术有一定要求,那么车友下雨驾车的时候有哪些注意事项呢?下面本报就来跟大家分享一下雨天开车行车的注意事项。

### 及时更换磨损严重的轮胎

雨天行车,易发生车辆打滑追尾等事故,这除了车主的技术问题以外,还有可能是轮胎问题。

### 保持安全距离

除了及时更换轮胎以外,司机的本身驾驶技术是雨天行车的关键。雨天行车一定要保持安全距离,这样才能在需要刹车的时候

### 使用车灯,保证行车安全

下雨的时候天气阴沉,这个时候的能见度一般比较低,所以驾车的时候要使用车灯来保证行车安全。打开雾灯和车辆大灯,这样其他的车辆

## 雨天小心爱车内积水 第一时间除水最重要

雨后很多车主都能做到及时给爱车冲洗打蜡,其实这些基本的养护并不全面。雨后应当重点检查车门、后备箱和脚垫下面,这些地方都可能因密封不良导致积水,如果不及时清理积水,很容易造成车身锈蚀。

### 车门积水

雨后车主应当检查车门内是否积水,由于车窗玻璃密封条变形造成的车门进水比较常见,很多老旧车辆的密封条都有一边翘起的现象。再有就是人为破坏,比如说往玻璃上插名片,如果经常有这类情况,密封条有可能会被破坏。车门内进水主要对车窗控制线路、门锁块和玻璃升降器有影响,雨水会冲掉这些部件上面的润滑油,导致这些部件工作不良,严重的还会导致玻璃升降开关损坏。

### 后备箱积水

后备箱进水是车主最不容易发现的,后备箱密封条密封不良,以及后尾灯密封不良都会导致车内积水,老旧车辆和车尾出过事故的车应当重点检查备胎位置是否有积水。若发现有积水进入到后备箱内,应当及时更换密封条,检查车灯的密封性。

### 驾驶员脚下积水

车底盘都安装有排水孔,如果排水孔胶圈损坏或脱落,会导致路面上的积水飞溅入车内,尤其是过深水路段时积水很容易进入车内。在雨水天气过后,应当及时翻看一下地胶下面是否潮湿,发现积水应当及时将地胶下面的海绵拆下来晒干,以免雨水浸泡车底盘。

雨天过后除了需要及时清洗外表,更重要的是查找漏点。雨水渗漏进车内任何部位都会导致车体锈蚀,会影响很多部件正常使用。因此,发现渗漏后要立即清洁并进行检修,以保障爱车的正常使用。

徐志

胎问题,所以在雨天行车一定要检查和及时更换磨损严重的轮胎,防止雨天路面刹车过长造成的事故。

### 对于经常开车出门的朋友来说,雨水

过后的保养知识课不能落下。而汽车零部件中与之密切相关的就是雨刮器。相信很少有人不知道汽车上的这个部件,雨刮器的作用非常重要,平日除了清理挡风玻璃上的污物外,雨雪天气能够确保驾驶员清晰的视野,保证行车的安全。雨刮器的使用频率非常高,磨损的几率也高于其他零部件,需要车主勤加保养。今天为大家总结几点雨刮器在使用过程和保养中需要注意的细节。

雨刮都是通过雨刮器拨杆操作的,而雨刮器拨杆一般位于方向盘右侧,也有部分车型的雨刮器拨杆是在左侧,前雨刮一般可以通过拨杆实现单次(MIST)、间歇(INT)、慢速(LO)、快速(HI)以及喷水刮拭的功能,除低速端外,大部分车型都可以调节间歇刮拭的频率快慢;而在高端车上还有自动(Auto)雨刮的功能,根据雨量来调节雨刮快慢。而后雨刮一般就只有间歇和喷水刮拭的功能。

雨刮器为何越刮越不干净?可能是这个原因造成的。

有足够的反应时间,另外雨天驾车一旦发生事故,司机一定要冷静处理,不要因为慌张导致车辆失控,造成更大的事故。

## 雨天,教你几招保护雨刮器

- 1、挡风玻璃有蜡或油膜,可清洗挡风玻璃。
- 2、雨刮胶条贴合面与玻璃不平,可调节雨刮杆摆臂。
- 3、雨刮杆摆臂压力不足或过大,可更换摆臂或弹簧。
- 4、雨刮长度不匹配,可购买专车雨刮或者原车尺寸大致相同的雨刮。
- 5、雨刮器老化、正常损耗需要更换。

### 雨刮器的使用注意事项:

- 1、避免雨刮器干摩擦,这点相信车主都有体会。建议大家在使用雨刮前先给雨刮喷水,避免雨刮与风挡摩擦发出刺耳的噪音,这样也很伤雨刮片。
- 2、尽量避免高温暴晒,因为雨刮片的材质为橡胶,长时间高温暴晒容易造成雨刮片变形失去弹性,刮不干净。
- 3、根据雨量随时调整雨刮快慢,慢了

无法保证视野清晰,而快了则会导致雨刮胶条过度磨损,降低雨刮寿命。

4、使用雨刮清理污物时,一定使用喷水刮拭功能,避免雨刮干刮降低寿命;如果有难以清洗的污物,建议先用湿纸巾擦洗,避免雨刮“硬碰硬”造成损伤。

5、至少每半年检查一次雨刮,在检查或者使用时一旦发现雨刮有刮不干净或者异响时就应该更换,避免视野不清造成事故。

车主比较关注雨刮器的更换周期,但大家对雨刮的更换周期都存在质疑。一般来说雨刮器的更换周期在1—2年左右,但这还要看你的用车环境。如果环境差,灰尘多,车主要求就要更换频繁一点。雨刮器自然老化的程度跟雨刮质量有关。如果雨刮器不出现刮不干净的情况,一般车主是不会更换的,所以当雨刮刮不干净的时候,一定要及时更换雨刮。

罗莎莎

## 雨天来袭,这些误区要注意!

- 1、雨天出行不做“功课”。很多车主出行不预先查看天气预报,提前规划路线,经常会与暴雨不期而遇,增大行车风险。
- 2、刚下雨不减速,雨刚停就加速。在下雨初期能见度低和路面情况都不算恶劣,不减速慢行。看到雨停之后,立即提高车速。这样做看似提高行车效率,但安全隐患极大。
- 3、车速过快无视路人。雨天经常看到很多车辆在开过路边时,依旧加速通过,而此时路边的积水会变成巨大的水花溅到行

人的身上,这种做法有欠妥当。

4、跟车太近。在雨天时紧跟前车,雨水打在挡风玻璃上,即使有雨刮依旧会阻挡视线。当前车发生紧急制动时,可能会无法及时反应和制动导致刹车不及。

5、莽撞通过不明积水区域。很多车主遇到不明的积水区域就立即加速冲过去,并且在不知积水深浅时加速通过,可能会对车辆造成损害。

6、雨中熄火立即重启。在涉水时因为错误的操作和估计,造成了车辆在水中熄火。第

一反应是重新点火启动,这个做法是错误的。

7、暴雨天气频繁变线。暴雨来临,大家急忙赶往目的地,在路上频繁变线希望缩短自己的行车时间。

8、乱用双闪灯。很多车主在暴雨天气开启危险警告灯,觉得这样可以对后车起到警示作用。大雨开双闪确实能让后车辨识位置,但是双闪的功能是危险报警(即紧急路边停车采用),而且大部分车开启双闪会丧失转向灯提示,增大行车危险。

9、停在树下避雨。很多车主觉得雨天将车辆停在树下,可以减少雨水对车辆的伤害。但是在经过雨水冲刷之后,树叶树枝大量掉落,会卡住雨刷,清理难度极大。

周超