



招蚊与血型无关 这几类特征更易被叮咬

立夏一过，气温节节攀升，湿气慢慢加重，蚊子也开始出来活动了。同一间屋子、同一片树荫下，有的人安然无事，有的人却几分钟就被咬满一身包，又痒又痛，彻夜难眠。很多人第一反应都是脱口而出：没办法，我血型招蚊子。其实，这全是误区，没有半点科学依据。

真正招蚊的核心诱因

●代谢旺盛、体表温度高、出汗多、自带酮类气味的人

人体基础代谢越快，皮肤表面就越容易产生微量酮类物质，再加上体温偏高、容易出汗，汗液里还会同步带出乳酸、氨类成分。

酮类气味+体温+汗液三合一，对蚊子来说，就是穿透力极强的“高能信号”。

●呼吸节奏偏快、呼气量大的人

蚊子觅食最核心的追踪线索，就是人体呼出的二氧化碳。

本身基础代谢偏高的人群，身体循环运转更快，肺部换气频次更高，日常会持续呼出大量二氧化碳，不用刻意活动，就会持续释放蚊虫追踪信号。

●偏爱甜食重口、饮食油腻的人

经常吃甜品糕点、重油重盐饭菜、辛辣荤腥食物，身体代谢节奏会悄悄改变，体表分泌的汗液、皮脂味道也会随之加重。

这种淡淡的体味变化，我们自己察觉不到，但蚊子嗅觉格外灵敏，一闻就会主动靠近，叮咬概率直接翻倍。

●爱穿深色衣服、傍晚户外停留久的人

蚊子天生趋暗怕光，黑色、藏青色、深灰色这类深色衣物，会牢牢吸引蚊虫聚集停留。

再加上立夏之后，傍晚黄昏本来就是蚊子全天活跃度最高的时段，户外草丛、路边积水旁蚊虫密度最高。

立夏后实用防蚊攻略

1. 穿衣优先选浅色长袖、宽松

长裤，透气又能物理挡蚊，适配日常出行、户外散步；

2. 每天简单冲洗身体、及时擦汗，保持皮肤清爽干净，切断蚊子气味信号；

3. 饮食少甜少盐、少重油重辣，多吃清淡果蔬，悄悄降低身体招蚊特质；

4. 家里定期清理花盆托盘、阳台水桶、地漏积水，从源头减少蚊虫滋生；

5. 傍晚尽量少去草丛、绿化带、河边积水处久坐久站，避开蚊虫活跃高峰。

夏季防蚊，找对科学方法，就能避免蚊虫叮咬折磨，安心清爽度夏。

(来源: 人民网科普)

白头发变多 别只当“衰老信号”

长白头发是让不少人困扰的问题，究其原因除了年龄增长之外，很多人容易忽略的另一项因素就是，缺乏营养。

长白头发可能缺乏3种营养

通常来说，这3种营养素对头发的影响比较大。

蛋白质：蛋白质是头发生长的重要原材料。长期蛋白质摄入不足，容易突然长白头发。不仅如此，发质变差、变毛糙、发黄，都跟蛋白质摄入不足有关。

微量元素：如果说蛋白质是头发的原材料，铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂。黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下经过多个步骤形成的，因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。而铜、锌这类微量元素能够影响酪氨酸酶的活性，一旦这些微量元素不能充足供应，酪氨酸酶的活性就会降低，影响黑色素的合成。

B族维生素：B族维生素参与人体的新陈代谢，头发、指甲的生长都需要它们的帮助，同时还能保障黑色素细胞的正常活动。如果某些原因导致维生素B族缺乏，就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然，除了缺乏营养物质，还有很多原因也会导致白头发变多，比如精神压力、遗传、身体疾病等。

“少白头”是怎么回事？

我们常说的“少白头”，是指头发过早变白，青少年时期或20多岁头发就花白了。什么原因导致这种情况出现？

遗传因素：许多“少白头”人群都有家族遗传史。

胃肠功能紊乱：有些青少年存在胃肠功能紊乱，导致胃肠对一些营养物质的吸收欠佳。另外，不合理的饮食习惯也会导致营养摄入不均衡。

系统性疾病：一些系统性疾病，比如恶性贫血、心血管疾病、甲状腺功能疾病，都可能诱发“少白头”的出现。

用脑过度：经常用脑的脑力劳动者，长期处于用脑过度、精神压力过高状态，导致内分泌紊乱。

睡眠不足：不规律的作息会导致生长激素分泌减少以及全身血液循环减慢，从而产生白发。

缺乏运动：运动量减少会导致血液循环状态不佳，头皮得不到有效的血液供应，黑色素细胞不能正常运作。

白发会越拔越多吗？

白发跟拔不拔没关系。白发的生长取决于毛囊。如果冒出极个别一两根白发，且很长时间都没增多的话，并不是什么大问题，通常情况下，这些毛囊不会对其他毛囊产生影响。

然而，还有另外一种可能，那一两根白发可能是长白发的前奏，拔与不拔都不会阻挡这个过程。

相比较而言，营养缺乏、精神压力等才是会让你长出更多白发的外界因素，可以通过改变生活方式来缓解。

如何减少白头发？

生活上要尽量做到以下几点：

1. 饮食上保证种类丰富、营养均衡，补充头发生长所需营养素。建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物；
2. 减少熬夜，尽量保持规律的作息；
3. 尽量避免头发接受过多紫外线的刺激；
4. 缓解压力，及时调整情绪。

(来源: 人民网科普)

近视的人尽量少食甜食

近日，“近视的人尽量少食甜食”冲上热搜。很多人好奇了，通常只听说看手机容易近视，怎么甜食也与近视扯上关系了呢？

浙江省立同德医院眼科主任医师王斌介绍，糖分对于视力的威胁，主要有以下几种观点。

糖分消耗钙质，眼球壁变软，引起眼轴增长。过量摄入糖分会干扰钙的吸收和代谢平衡。当巩膜因缺钙变得薄弱，眼外肌长期牵拉会使眼球从“正圆形”逐渐膨成“椭圆形”，直接导致眼轴变长——这是近视发展的核心机制。

血糖过山车，晶状体增厚变形，引起视物模糊。短时间内摄入大量糖分会引起血糖急剧升高，在高血糖下可引起眼内房水渗透压改变，晶状体纤维细胞膨胀，导致晶状体增厚，从而可增加晶状体曲率，诱发屈光性近视。

维生素B1是视神经的重要营养物质。糖代谢会大量消耗维生素B1，导致视神经传导障碍，眼睛容易疲劳、调节能力下降，加速近视发展。

2025年初，一项发表在《Cell Metabolism》的新研究证实：高糖饮食会促进胰岛素分泌，进而激活胰岛素通路及糖酵解过程，从生理机制上直接诱导近视形成。根据中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》建议，“控糖”并不等于“一刀切”地拒绝甜食，而是尽量减少人工添加糖摄入。王斌表示，“偶尔吃甜食无需过度焦虑，但应避免过量且持续地甜食摄入。”平时可以从南瓜、甘蔗、橙子、苹果这些天然食物中获取糖分，但要减少人工添加糖的食物饮料，例如可乐、雪碧、巧克力棒、硬糖、软糖等。

(来源: 浙江老年报)

睡醒后浑身乏力？ 问题可能出在枕头上

有人睡醒后神清气爽，有人醒后却浑身乏力，其中的差距很可能就在于“枕头”。不仅如此，枕头不对，中风风险也会悄悄上升。使用过高的枕头，可能诱发椎动脉夹层，这是导致脑卒中的重要原因之一。

枕头高度很重要

在日常生活中，我们常听到“高枕无忧”的说法，但事实真的如此吗？其实，枕头的高度对我们的健康有着重要影响。

枕头太高：过高的枕头会改变颈椎正常的生理弯曲，导致肌肉疲劳性损伤和韧带牵拉劳损，进而出现颈肩酸痛、手麻、头昏等症状。长期如此，还可能引发颈椎病。

枕头过低：过低的枕头则会使人体供血不均衡，容易造成鼻黏膜充血肿胀，影响呼吸。如果醒来后颈部和肩部感到酸痛，这也可能是枕头太低或不用枕头造成的。

不垫枕头：不垫枕头同样不可取。仰卧时，头部过度后仰会导致张口呼吸，引发口干、舌燥、咽喉疼痛和打呼噜等问题。侧卧时，不垫枕头则会使一侧颈部肌肉过度拉伸，导致痉挛和疼痛，即我们常说的“落枕”。

枕头过高可能损伤脑血管

椎动脉位于我们脖子深处，颈椎两侧横突孔内，负责向大脑后部、脑干和小脑供血。

当颈部被过度拉伸或接受不恰当按摩时，椎动脉可因过度牵拉或挤压，导致血管内膜撕裂。随后，血液渗入血管壁内形成“夹层”，造成血管狭窄或闭塞，还可能诱发血栓。

椎动脉夹层最主要的风险是引发后循环脑梗死，尤其是脑干梗死。这类梗死可造成永久性神经功

能缺损，出现偏瘫、失语，甚至危及生命。

此外，部分患者的夹层还可能进一步形成动脉瘤或导致血管破裂，即使经过积极治疗，也常会遗留不同程度的后遗症。

身体喜欢的枕头什么样

究竟什么样的枕头，才是血管、神经和颈椎喜欢的？专家们总结了以下几个要点。

高度：一个拳头或者一侧肩宽。枕头的具体高度可以根据自己平时的睡姿来选择，总的原则是让颈椎和胸椎、腰椎呈一条直线。胃食管反流患者比较特殊，建议选用15~20厘米的枕头，让头高于胸，形成食管与胃的高度差，利用重力防止胃酸反流。

软硬：具有一定的支撑力。

款式：避免颈部悬空。枕头不只是用来“垫头”的，而是能够对颈部起到支撑作用。宽度不宜过小，至少应与肩部齐平（最好比肩宽），一般不小于30厘米。

判断枕头是否合适，最简单的方法是观察早晨醒来后的身体感受。如果感觉颈椎或肩膀不舒服，就要考虑可能是枕头的问题。枕头也是有寿命的，若出现变形、有异味等问题，应及时更换或清洁。

此外，特殊人群如颈椎病急性期患者、落枕患者等选择合适的枕头，对纠正颈椎曲度异常、缓解颈肩痛具有重要的作用。颈椎病急性期患者应选择高度适宜、硬度适中的枕头。材质方面，荞麦皮、乳胶、慢回弹记忆枕或颈椎小圆枕等，都是不错的选择。注意，颈椎病急性期患者要尽量避免过软、过硬的材质。

落枕患者可以选择圆柱体、“H”形或“U”形枕头，以提供更好的支撑和舒适度，缓解颈肩部不适。同时，枕头的材质也应选择柔



仰卧：枕头高度=1个拳头



侧卧：枕头高度=1侧肩宽

软舒适的，如纯棉面料和高弹螺旋中空棉等，以减轻颈部的压力。

除了枕头，睡姿也很重要

人在睡觉过程中，不大可能恒定采用一种姿势。

常见的平卧位及侧卧位都是医生较多推荐的睡姿，而投降式、俯卧式、侧卧高抬腿式、蜷缩式均是不推荐的睡姿。

●投降式

双手上举会使部分肌肉和韧带处于紧张状态，时间长了就会引起肩部和颈部肌肉劳损。另外该动作会使胸廓出口变小，从颈部通向四肢的血管和神经受到压迫，可能会出现手部发麻、发胀。

●俯卧位

头偏向一侧，使颈椎始终处于旋转状态，部分肌肉拉长得不到放松，长期会加速颈椎退变，肌肉劳损。俯卧时也容易遮挡口鼻，影响呼吸。

●侧卧高抬腿式

一方面，会有俯卧位的不足；另一方面，脊柱受力较大、扭曲，可能会引起肌肉劳损、腰椎间盘突出、脊柱侧弯。

●蜷缩式

弓着腰和背，会使腰背肌处在紧张状态，可能导致腰背部的软组织劳损，造成背痛及颈痛。

(来源: 人民网科普)

花洒不清理，洗澡也“添堵”



你家花洒多久没清理了？若长时间不清洁，洗澡水可能潜藏多种病菌。

花洒是隐形的“细菌窝”

花洒内部潮湿、温暖，容易滋生微生物。若长期不清洁花洒，其出水口和管道内壁会附着滑腻的生物膜，其中藏匿着军团菌、霉菌等致病菌。洗澡时，这些致病菌可通过呼吸或皮肤接触侵入人体，危害

身体健康。

此外，花洒内部还极易滋生非结核分枝杆菌，其中鸟分枝杆菌检出率较高。

鸟分枝杆菌是一种常见的非结核分枝杆菌，属于条件致病菌。免疫功能正常者通常不易发病，但仍存在健康隐患。

该病菌可通过呼吸道传播，或经皮肤伤口、消化道、破损的皮肤黏膜进入人体，引发急性或慢性感染。

健康人群接触后可能出现慢性轻度肺部感染，表现为疲倦、乏力、长期干咳等；支气管扩张患者、老年人及免疫力低下人群感染风险更高，症状也更严重，甚至可能出现全身播散性感染。

日常生活中多长时间应该清洁一次花洒？怎样才能彻底清洁呢？

建议每3个月 清洁一次花洒

当花洒出现水流变细、分叉，出水不畅，出水孔被白色或黄色水垢堵塞等现象，或花洒表面出现霉斑、水垢时，就说明该清洁了。

日常情况下，建议每3个月对花洒进行一次彻底清洁。

浸泡刷洗：将花洒拆卸，放入按比例稀释的消毒液或白醋溶液（白醋1:1兑水）中浸泡3小时以上。浸泡后，用旧牙刷蘸取少量白醋或除霉剂，仔细刷洗花洒表面、出水孔、软管等，去除顽固污渍和霉斑。最后用清水冲洗并装回，通水片刻排出残留杂质。

日常维护：若出水孔堵塞，可用细针小心疏通；若家中花洒长期

闲置，使用前先放水几分钟，并做好清洁。免疫力较弱人群可选择具有自洁功能的花洒，如配备硅胶出水嘴或内置清洁针的花洒。

预防浴室滋生霉菌的 3个方法

除了花洒可能潜藏病原体，浴室本身就是家中最潮湿的地方，容易滋生霉菌，日常应注意以下3点：

●常开浴室门

即便卫生间窗户整天开着，若浴室门紧闭，空气依然无法流通。如果不愿意打开门，应在开窗的同时开启换气扇。

●及时清理闲置瓶罐

沐浴露、洗发水等瓶子底部、内侧、瓶口都是霉菌最爱的“藏身处”。

●及时清理排水口

排水口堆积的头发易滋生霉菌与细菌。每次洗澡后最好及时清理，避免堵塞。

(本报综合)

招租公告

位于温岭市太平街道方城路91号(原温岭日报社)的大楼,现公开招租。

出租概况: 总出租面积约3500平方米(大楼地上1至8层),交通便利,布局规整,用地性质为办公用房。

意向联系: 如需现场踏勘或者咨询相关情况, 请电话联系 86144008 (朱女士)。