

蚊子偏爱某种血型？ 中疾控专家：无明确关联

国家卫生健康委日前举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。中国疾控中心研究员刘起勇介绍，全国蚊虫生态学监测数据显示，我国南方省份媒介伊蚊（俗称花蚊子），密度已经处于快速上升期，广东、云南等局部地区存在登革热传播扩散风险，需要重点防范，建议在夏季之初和雨季到来前，及时清理室内外积水、保持环境整洁，减少蚊虫滋生。

避免蚊虫叮咬，首先要做好物理屏障防护，尽量选择配备纱窗、空调的居住环境，夜间睡眠使用蚊帐。

其次要掌握科学驱蚊措施，室外活动时，建议穿着浅色长袖上衣和长裤，使用驱避剂喷涂暴露皮肤、衣物。

最后要注意环境卫生，清理住所内外废弃容器、花盆托盘等的积水，预防蚊虫滋生。

关于“被蚊子叮咬后涂抹牙膏或肥皂水能预防传染病”的说法，没有科学证据。牙膏和肥皂水仅能缓解叮咬后的瘙痒症状，无法杀灭其携带的病原体，如登革病毒等。若被携带病原的蚊虫叮咬，叮咬后病原已进入体内，涂抹这些无法阻止其感染。因此，被蚊虫叮咬后若出现发热等不适症状，需及时就医诊治。

常有人问：蚊子是不是偏爱某种血型，比如O型血？刘起勇表示，目前科学研究证实血型与蚊子吸血偏好没有明确关联。蚊子选择叮咬对象时，更依赖实际生理特征和环境因素。人体呼出的二氧化碳是蚊虫定位的核心信号，代谢旺盛的人，如孕妇、运动后人群更容易被叮咬。此外，蚊子对温度敏感，体温较高者，如发热者更容易被蚊虫察觉。身着深色衣物因吸热和视觉对比强烈，这部分人群更容易被蚊子发现。人体散发的汗液成分，如乳酸、氨、尿酸等，皮肤微生物群落甚至某些化妆品气味，都可能影响蚊子的选择。



据央视新闻客户端

刮痧疏通经络 并非人人适宜

夏季，身体的阳气逐渐会聚到体表，皮肤相对活跃，与外界能量交换的能力更强。所以，夏季正是用中医外治疗法调理身体的最佳时机。而刮痧，就是调理的好方法之一。

中医医生说，刮痧讲究以中医皮部理论为基础，用器具（牛角、玉石、火）等刮拭经络穴位，通过良性刺激，充分发挥营卫之气的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，疏通经络，舒筋理气，祛风散寒，清热除湿，活血化瘀，消肿止痛。

他介绍，暑为夏季主气，由于天气炎热，如果不注意避暑，很可能会引起中暑的现象。通过刮痧让体表毛细孔扩张，促进气血循环，则可达到散热的作用，也可将暑湿之邪及时“刮”除，起到解表清暑、宁心开窍之功效。

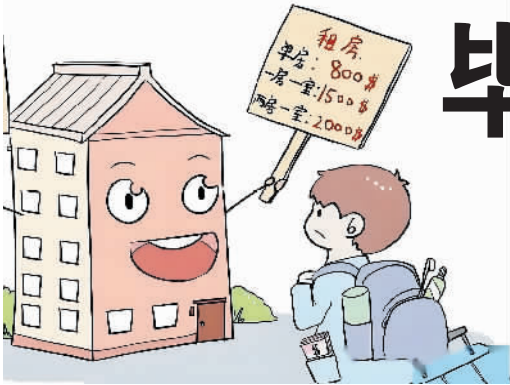
刮痧适用于多种情况，如感冒、颈肩酸痛、疲劳等。然而，对于某些特定人群，如孕妇、术后康复者、皮肤破损者等，刮痧可能是禁忌的。因此，在进行刮痧前，应充分了解自己的身体状况，并咨询专业人士的意见。

中医医生提醒，刮痧时应遵循“从上到下，从内到外”的原则，即先刮上肢再刮下肢，先刮内侧再刮外侧。同时，避免在同一部位反复刮拭，以免引起皮肤敏感或损伤。

在刮痧过程中，应密切观察皮肤的反应。如出现红紫色瘀点（即“痧”），说明该部位经络不通或有毒素积聚。此时可适当增加刮拭次数，但需注意控制力度和时间。

另外，有血液疾病的患者，或是容易出血的人，皮肤有湿疹、破损的人，处于危急重症的人，都不宜选择刮痧或者拔罐。另外，孕妇的腹部、有骨折的部位，也不适宜这些中医疗法。

张沼焯(据《泉州晚报》)



找房

可以通过哪些渠道找房

通过正规的互联网交易平台或租房App找房。毕业生可以按照自己的实际需求，在租房平台输入意向的租房区域、可以接受的租金水平以及偏好的房间朝向等信息，从平台中筛选合适的房源。

直接到房地产经纪机构或者住房租赁企业的门店问询，也可以登录企业官方网站或App通过输入目标地段、房型、租金区间等条件后进行筛选。

如何分辨房源是否靠谱

房源信息重点看细节 查看房源时，各类信息要看全、看细，既要看租金、户型、朝向、楼层这些主要信息，更要看清家具家电、供暖方式、是否民水民电等这些细节信息。要仔细查看、比对一下展示图片和文字描述是否一致，最后还要看一看房屋所在小区情况。

警惕低租金“钓鱼”房源 筛选房源时，除了关注单套房源租金价格，还要详细了解一下周边同类房屋租金水平。不能只图便宜选择明显低于市场价格的所谓“便宜好房”。一些低价“钓鱼”房源看上去物美价廉，但其中可能埋伏着“高收低出（高价从房东手里收房、低价转租出去）”“长收短付（从租客手里按半年、年收取

毕业季租房指南

又到一年毕业时。线上找房、线下看房、签约备案、租押金支付……如何在茫茫房源中找到心仪的房屋？如何在租房过程中保障自己的合法权益不受侵害？请看毕业季租房提示。

看房	
甄别出租方式	个人房东直租时 确认带看人、出租人是否为房东本人，通过了解、查看房屋是否已取得房屋所有权证书或者其他合法权属证明。
机构“牵线搭桥” 一般分为经纪机构和住房租赁经营企业。其中，经纪机构提供带看、签约、备案等服务，通常收取一个月租金为佣金，承租人直接与房东签订租赁合同，并支付定、押、租“三金”。住房租赁企业则承担出租人责任，须确保出租住房符合出租条件，并与承租人签订租赁合同，可收取服务费和租金差价。	查看房屋状况
确认出租房屋是否有房屋所有权证书或房屋其他合法权属证明并认真查看所载信息；查看房主或出租人的身份证件。确认房主和出租人的关系，确保出租人有权出租。出租房屋为转租的，要确认房主已书面同意该房屋可以转租，还要查看房主与出租人约定的租赁期间，确保租期在可转租的时间范围内。	
全面检查房屋使用状态。实地看房时，注意查看房屋是否存在隔断间、上下铺等情况，还要查验水、电、气、热以及家具家电是否存在年久失修等情况。	
网签备案	
告知期限；争议解决办法和违约责任等。	
及时进行签约备案	
自合同订立之日起三十日内租赁当事人要完成住房租赁合同登记备案。一定要注意签订合同后按要求进行备案，如果不及备案，租押金就无法纳入监管，资金安全无法得到保障。	
通过经纪机构或住房租赁企业签订合同的，机构或企业应在房屋租赁服务平台进行签约备案，这种情况不用自己去备案，督促企业按要求备案即可。	
盛丽(据《劳动午报》)	

“无痛”分娩会影响宝宝智力吗

近日，国家卫生健康委等部门公布相关工作通知，将推动医疗机构广泛开展分娩镇痛服务。

分娩真的可以“无痛”吗?“无痛”分娩安全吗?“会不会引发产妇产后腰痛”“打麻药是否会对宝宝智力有影响”等话题长期在社交媒体上热议。针对“无痛”分娩，记者采访了业内专家。

剧痛并非分娩必经之路

产妇在分娩过程中，常有高强度、阶段性躯体疼痛。北京大学第一医院妇产科主任医师尹玲说，产痛来源于宫缩，但疼痛一般不仅在下腹部，还会放射至腰骶部、盆腔和大腿根部等。这种隐隐的痉挛疼痛会随宫缩的力度加大而逐渐加剧，从轻、中度疼痛逐渐过渡到剧烈难忍。

所幸，这种痛可以通过技术手段缓解。“刚刚还疼得直打滚，打上‘无痛’后感觉一下子‘解脱’了，短短几分钟就从剧烈疼痛转变成了较轻的不适感。”回忆起数日前的生产经历时，市民刘筱晴对“无痛”分娩赞不绝口。

刘筱晴所说的打“无痛”，是指麻醉医生通过注射的方式，将药物送到腰背部的脊柱内，进行“区域麻醉”，通过阻滞腰部以下的感觉神经来减轻分娩疼痛。广西壮族自治区妇幼保健院麻醉科副主任医师兰江丽介绍，椎管内分娩镇痛法是当前国内外公认使用最广泛、效果最好的分娩镇痛方法。

兰江丽说，一般用于硬膜外镇痛的药物有布比卡因和罗哌卡因，其中罗哌卡因可以到达感觉和运动分离的效果，即阻滞感觉不阻滞运动，在疼痛减轻同时对运动的影响较小。

需要了解的是，“无痛”分娩并非完全不痛。兰江丽说，分娩镇痛的效果因个人体质和生理条件不同，所达到的效果也不尽相同，大部分的产妇使用分娩镇痛后，在宫缩的时候只有有肚子发紧的感觉，没有明显的疼痛感，“医生可以根据产妇具体的情况，通过精确定量地给予镇痛药物，把分娩疼痛降到最低。”

“无痛”分娩安全吗

分娩镇痛在医学上早已被广泛认可为安全有效的技术，其中硬膜外镇痛至今已近百年历史。然而，不少人对药物镇痛安全性心存顾虑。

尹玲表示，北京大学第一医院是全国最早开展分娩镇痛的医院，多年经验表明，分娩镇痛不仅可以减少产妇身体和精神的损伤，降低新生儿早期死亡率，还可增加顺产几率。

“国内外研究表明，分娩镇痛不仅能解决部分孕产妇因惧怕产痛而剖宫产，让产妇避免手术损伤，而且自然分娩后产妇身体能快速复原，有利于母乳喂养的尽快实施和母子感情的建立，更可避免瘢痕子宫妊娠的风险，以及远期盆腹腔粘连等更多并发症。”尹玲说。

“维护产妇和胎儿的安全，是实行分娩镇痛的最高原则。”兰江丽说，分娩镇痛用药的药物浓度远低于包括剖腹产在内的一般手术，且

虽然对大部分产妇有利，但分娩镇痛也并非人人适用。兰江丽称，有阴道分娩禁忌症、麻醉禁忌症、凝血功能异常的产妇不可以采用分娩镇痛，有妊娠并发心脏病、药物过敏、腰部外伤史的产妇计划使用分娩镇痛前，应向医生咨询能否使用。

尹玲介绍，我国自1963年开展无痛分娩以来，技术和镇痛方案不断优化，麻醉药量的控制和药物配方等也都不断更新。随着产科指南的更新、新产程定义和临床实践的相应调整，产妇进入产房后规律宫缩，只要有镇痛需求即可实施无痛分娩。

兰江丽提醒，申请分娩镇痛宜早不宜晚，到了“痛到不行”时通常宫缩已经比较频繁，产妇配合穿刺会有一些困难，也增加了麻醉医生的操作



“无痛”分娩安全吗

药物经由胎盘吸收的药物量微乎其微，进入产妇血液并随乳汁分泌的剂量极小，一般不会对产后的母乳喂养产生影响。

对于“打‘无痛’会造成腰痛”的说法，兰江丽说，分娩镇痛的麻醉穿刺部位在腰椎间隙，操作由专业医生规范进行，损伤风险极低。“产后腰痛多与激素变化导致韧带松弛、分娩时腰部用力过度、哺乳姿势不当、产后休息不佳等因素相关，而非‘穿刺’或‘分娩镇痛’本身。”

此外，在临床应用中，分娩镇痛还可以让生产安全多一重保障。尹玲表示，分娩镇痛不仅可以减少折磨，还能减少分娩时的恐惧和产后的疲倦，让产妇在耗时最长的第一产程便得到休息。这样，当进入第二产程时，产妇有足够力气完成分娩，可减少不必要的耗氧量，防止母婴代谢性酸中毒的发生。

还应注意的问题

难度。“有计划分娩镇痛的产妇，进入产程后可提前做好准备，遵循少食、轻流质优先的原则。过量饮食易导致分娩时呕吐，一旦呕吐回流可能导致窒息或肺炎等严重后果。”

此次公布的《关于全面推进分娩镇痛工作的通知》明确，医疗机构要落实分娩镇痛技术基本要求，加强分娩镇痛基本设施建设和设备药品配置，强化分娩镇痛相关专业技术人员培养，建立产科与麻醉科协作机制、完善分娩镇痛服务流程。

据悉，近年来国家卫生健康委已出台多项举措，进一步规范分娩镇痛相关诊疗行为，提升产妇分娩镇痛水平。全国有近千家医院开展了分娩镇痛试点工作，多地积极推进将分娩镇痛医疗服务项目纳入医保报销范围。

据新华社微信公众号

中考前饮食有学问

为了助力孩子考试，家长们也是煞费苦心。如何保证考生吃得好，以充沛的精力应对中考呢？

警惕三大饮食误区

1.高脂饮食：红烧肉、炸鸡等，高脂食物需4至6小时消化，食用过多困倦。

2.生冷饮食：冷饮、生腌海鲜等可能激活肠道致病菌，导致腹泻。

3.粗粮食过量：燕麦、玉米等膳食纤维每日摄入量建议<25克(约半碗糙米饭)，多吃可能引起肠胃不适。

掌握好三级“营养金字塔”

1.基础层(碳水化合物)：优先选择低升糖指数(GI)食物，如荞麦面(GI=59)、意大利面(GI=48)，搭配山药、南瓜等“能量缓释剂”。

2.核心层(蛋白质)：早餐1个鸡蛋、1杯牛奶，午餐100克瘦肉、晚餐150克鱼

类，晚餐后2.5小时可以加餐(如喝一杯奶助眠)。

3.强化层(微量营养素)：牡蛎、南瓜籽富含锌，能增强味觉敏感度，改善食欲不振；蛋黄、菌菇富含维生素D，能调节免疫，降低感染风险；深海鱼、亚麻籽富含ω-3脂肪酸，能抑制炎症反应，保护肠道屏障。

推荐食谱

早餐：小米山药粥(小米50克+山药100克)+水煮鹌鹑蛋4个+凉拌黄瓜木耳。

午餐：清蒸鲈鱼(150克)+蒜蓉西兰花(200克)+糙米饭(100克干重)。

晚餐：番茄菌菇豆腐汤(番茄1个+香菇3朵+豆腐100克)+烤鸡胸肉(150克)+蒸红薯(150克)。

睡前：一杯牛奶。
王勃诗(据《家庭医生报》)

合理搭配健康吃汉堡

汉堡，作为许多人喜爱的快餐之一，经常被贴上“垃圾食品”的标签，认为它高热量、高脂肪、缺乏营养，但其实这对汉堡有些冤枉。

汉堡本身的食材搭配是合理的：面包提供碳水化合物、肉饼提供优质蛋白质、蔬菜则提供膳食纤维和多种营养。只要搭配得当，汉堡完全可以做到均衡饮食的一部分。问题通常出在汉堡的份量过大，蔬菜少，油炸肉饼和高脂酱料的使用。

很多人担心汉堡热量过高，其实大多数汉堡的热量在400千卡左右，相当于一餐的正常热量。而且，相比某些中餐(如麻辣香锅、盖浇饭等)，汉堡的热量并不算高。

怎样吃汉堡更健康？

选择粗粮面包 尽量选择全谷物或杂豆面包，减少精制碳水的摄入。

肉饼选择非油炸 选择



烤鸡腿或板烧鸡腿等非油炸肉饼，减少脂肪摄入。

增加蔬菜 可以额外搭配蔬菜沙拉或水果，增加膳食纤维。

控制酱汁和芝士 避免高脂肪、高糖酱汁，适量加入芝士以补钙，但要控制钠的摄入。

避免不健康搭配 避免高糖高脂的配餐如薯条、炸鸡和可乐，选择健康的配餐如无糖酸奶、牛奶或水果。

通过合理搭配和选择，汉堡完全可以成为美味且健康的一餐。

张瑜(据《大众卫生报》)

矫正驼背这样做

老年人出现驼背，说明骨骼在形态结构上出现了大的改变，可能椎体出现压缩性骨折，或椎间盘发生了退变。除了针对病因规范治疗，还要从行为、锻炼等方面加以调整。

提醒自己昂首挺胸 无论走路还是站立，都不要背着手，这样头会不知不觉地低下来，背会弯起来，养成习惯后容易引起驼背。要有意识地挺起胸部，两肩向后舒展，昂首挺胸甩手迈步，这样可使驼背得到矫正。端坐时脊柱挺直，看书写字时不过分低头，更不要趴在桌上。

睡硬一些的床 睡软床垫，人体的骨骼没有支撑点，易使肌肉紧张、疲劳，长此以往会使肌肉劳损，久而久之会导致加重。所以要多睡硬一些的床垫，当身体平躺在床上时，可以使脊柱保持平直姿态，逐渐使脊柱变直。另外，侧身睡时不要弯

着背睡。

有针对性的锻炼 平时可以做一些引体向上的动作，如果体力允许可以练练吊环、单杠，使身体重心下垂，有意识地把头肩向背后弯一下然后立直，要量力而行，注意安全。也可以站在墙根，面对着墙，腹部尽量贴墙，不要踮脚，手扶住墙壁向上摸，摸到最高点为止，接着把手放下。如此反复练习，每次20至30下。

拄长棍康复训练 对于驼背严重者，用拐杖可减轻腰椎和关节负重的压力，减少磨损，使用成对拐杖，可使双侧肌力均衡。而为了达到矫正驼背的目的，可以把短拐杖改成长棍，其长度(高度)最好略高于身体，至少也要与肩同高。走路或站立时，双臂向上用力，有意识地让胸部挺直，两肩向后舒展，昂首挺胸拄长棍迈步，驼背可以明显得到矫正。

据《保健时报》

众所周知，吸烟有害健康。但有些烟民心存侥幸，将烟雾吸入口腔后随即吐出，认为只要不让烟雾进入肺部，仅停留口腔、咽喉等部位，就既满足了烟瘾，又能避免吸烟带来的种种危害。

其实，只要吸烟就不可能不过肺。在开始吸烟的一瞬间，烟雾就随着吸气流快速进入肺部，这一过程人体是无法控制的。并且，呼出的烟雾会在空气中长期存留，能再次被人体吸入，相当于吸二手烟。此

外，即使烟雾在口腔、咽喉等上呼吸道部位停留，其有害物质仍然会被人体吸收。

戒烟任何时候都不晚，其带来的健康改善是立竿见影的：6小时后，心率和血压下降；24小时后，一氧化碳从肺部排出；1年后，冠心病风险降低50%。研究表明，戒烟1年后，咳嗽、痰多等症状会明显减轻；戒烟10年，肺癌风险可降至吸烟者的50%左右；戒烟15年，慢阻肺风险接近非吸烟者水平。

黄建华(据《家庭医生报》)