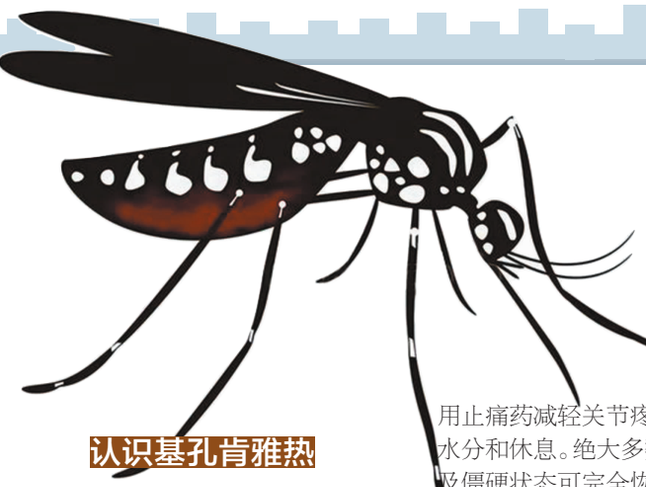


近日，广东等地出现的基孔肯雅热疫情引发关注，虽然目前四川尚未报告相关病例，但夏季高温潮湿的气候正是蚊虫活跃期。

警惕“花蚊子”！科学防蚊保健康

认识基孔肯雅热

◎什么是基孔肯雅热？

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的一种急性传染病，和登革热一样，都是通过埃及伊蚊和白纹伊蚊叮咬传播。四川省人民医院感染内科主任医师杨兴祥表示，各年龄段人群均有可能感染发病。防蚊灭蚊是防控蚊媒传染病最经济、最有效的根本措施。

◎感染了基孔肯雅热有什么症状？

感染了基孔肯雅热，潜伏期为1～12天，通常3～7天。患者通常会有发热、关节痛或关节炎、皮疹等临床表现。主要症状有急起高热、关节痛、关节肿胀、斑丘疹，可伴有头痛、恶心、呕吐、纳差、腹痛等消化道症状，畏光，结膜充血或出血症状。

急性症状一般持续5～7天。皮疹常见于面部或四肢伸展侧。关节痛常表现为游走性疼痛，可累及多个关节，以侵犯小关节（如指关节）多见；关节痛常伴随发热症状出现，可持续数天或数月。部分病人可表现为持续性关节疼痛。少数患者可出现出血、脑炎、脊髓炎等严重并发症导致死亡。

◎感染后如何治疗？

目前，基孔肯雅热尚无特效药物治疗，也没有针对性疫苗，临床治疗以对症处理为主。如使用退烧药缓解高烧、用止痛药减轻关节疼痛，同时注意补充水分和休息。绝大多数患者的关节疼痛及僵硬状态可完全恢复，但部分患者持续性关节疼痛和僵硬可达数周至数月，甚至三年以上，以致严重影响日常生活。老人、小孩等免疫力较低的人群，容易发生一些严重并发症，如心脏病、神经系统损害。

◎如何预防基孔肯雅热？

阻断基孔肯雅热疾病传播的核心手段是预防蚊子叮咬。

9个夏季防蚊技巧

从安装纱窗到空调降温，下面介绍9个夏季防蚊技巧，让你安全度过无蚊之夏。

◎安装纱窗门帘

为阻挡蚊虫侵入室内生活区域，门窗可加装40目以上的细密纱网，卧室悬挂蚊帐，在家中形成一道防蚊物理屏障。此外，要留意纱窗边缘缝隙，如有破损请及时修补，推拉门底部可加装防蚊磁条。

◎清除积水容器

每周清理花盆托盘、闲置器皿等积水容器；庭院水景可饲养食蚊鱼；特别注意空调外机托盘、废弃轮胎等隐蔽积水处，这些地方是蚊虫繁殖的主要场所。

◎使用电蚊拍

选择电网间距小于1.2厘米的灭蚊拍，傍晚蚊虫活跃时在墙角、窗帘等隐蔽处挥动。充电式产品更环保安全，使用时注意避免儿童，用后及时清理电网上的蚊虫残骸。

◎穿着浅色衣物

外出时穿宽松的浅色棉质衣裤，深色衣物更易吸引蚊虫。可选购含驱蚊胺处理的防晒衣，裤脚最好束口设计，避免皮肤大面积暴露。

◎种植驱蚊植物

阳台可盆栽薄荷、香茅、迷迭香等具有驱蚊效果的植物，其挥发性气味能干扰蚊虫嗅觉。但植物驱蚊范围有限，需配合其他措施使用，同时注意定期修剪，保持植株气味浓度。

◎涂抹驱蚊液

选择含避蚊胺或派卡瑞丁成分的驱蚊产品，颈部、手腕等暴露部位重点涂抹。儿童应选用浓度不超过10%的专用配方，过敏体质者需先做小范围皮肤测试。

◎保持皮肤干爽

运动后人体大量出汗，汗液中的乳酸和体味容易吸引蚊虫，请及时擦汗、洗澡，同时避免使用花香型沐浴露。平时也可随身携带含有酒精成分的湿巾，但敏感肌肤须谨慎使用。

◎合理使用蚊香

密闭空间使用电热蚊香液效果较好，每10平方米放置1个。传统蚊香应放置在通风处，避免整夜使用。有呼吸道疾病患者建议选择无烟型产品。

◎傍晚关窗

日落前后1小时是蚊虫活动高峰期，此时应关闭门窗或开启纱窗。

提醒大家，实施防蚊措施时需注意产品安全性，孕妇婴幼儿应避免使用化学驱蚊剂；被叮咬后勿过度抓挠，可冷敷或涂抹炉甘石洗剂止痒；若出现大面积红肿、发热等过敏症状，应及时就医处理。定期检查居家环境，多措并举才能达到最佳防蚊效果。

（综合自四川日报、金陵晚报、健康天津）

科普进行时 KE PU JIN XING SHI

近期外卖平台“大战”，刺激奶茶、果茶等饮品销量激增，而沉浸于“满减”优惠的网友一天可能喝上好几杯。专家提醒，“甜蜜狂欢”的背后，果糖摄入过量正悄然为年轻人的高尿酸血症和痛风“埋雷”。

一天好几杯饮料？小心果糖的“甜蜜攻势”

近期各个外卖平台的“大战”让众多网友直呼过瘾，外卖奶茶、果茶、咖啡根本停不下来。有网友更是晒出一次性点了五杯奶茶或果茶，更有甚者晒出囤了一冰箱的饮料。

“被忽略的果糖确实可能成为隐形的‘尿酸杀手’。”南京市第一医院风湿免疫科副主任苏定雷指出，日常生活中含糖饮料的消费十分普遍，很多碳酸饮料中使用的“果葡糖浆”就是由葡萄糖和果糖组成。即使是“三分糖”或者“少甜”的奶茶果茶，糖分依然超标。网传某品牌奶茶配方中，一杯500毫升的奶茶普遍加入了20~30克糖浆（果糖）。果糖的“威胁”在于其相比于蔗糖、葡萄糖等，会抑制肾脏对尿酸的排泄，同时在体内的分解过程会直接产生尿酸，增加了内源性尿酸的来源。两者相加，可导致体内尿酸浓度明显升高。

市面上的碳酸饮料、果汁、功能饮料等，虽然嘌呤含量极低，但都含有丰富的果糖。“所有的含糖饮料都或多或少含有果糖，短期少量饮用影响不大，但如果长期习惯性喝含糖饮料，高尿酸血症的风险就会增加。”苏定雷表示，除奶茶、果茶外，鲜榨果汁、果脯蜜饯等加工食品都含有不低的果糖，可能会对尿酸产生较大影响。“虽然果糖对尿酸的影响是个长期的效应，但对于本身尿酸就高以及得过痛风的人而言，短期一次性大量摄入果糖也可能会诱发痛风的发作。”

需要关注的是，若摄入过多的果糖，不仅容易患上高尿酸，还会增加代谢综合征的风险，高血糖、高血脂、高血压等随之而来，“三高”症状与肾脏的关系十分密切，而长期的高尿酸血症会增加肾功能损伤的风险。

不仅如此，部分奶茶中难以忽略的植脂末也潜藏健康风险，其含有的反式脂肪酸和磷酸盐可谓“双重隐患”。据了解，反式脂肪酸会加剧胰岛素抵抗，进而抑制尿酸排泄。磷酸盐则与尿酸竞争肾脏排泄通道，形成“双通道抑制”效应。此外，奶茶中的咖啡因对特定人群也存在威胁，尤其是已存在尿酸结晶沉积的人群，过量摄入可能诱发急性痛风发作。

（吕彦霖 曹慧慧）

我的健康我做主

“喝热茶比冰饮更降温？”“室内空调26℃是黄金温度吗？”……近日，全国各地区进入“高烤”模式。高温天气有哪些防暑误区？又如何科学防暑？我们来了解一下。

高温天气下的防暑误区

误区一：
冷水洗澡降温

高温天气，用冷水洗凉水澡，从体感上来说确实感觉到凉爽，但是这种做法会使人体血管收缩，反而不利于散热，还可能引发感冒或其他的疾病。

误区二：
室内放置大量冰块降温

室内放置大量冰块会增加室内的湿度，让人感觉更加闷热，且冰块融化后易滋生细菌，所以也不是科学的降温方式。

误区三：
冷饮比热茶更降温

恰恰相反，喝热茶比冷饮更能降温，喝热茶能促使毛孔张开，促进汗液分泌，而汗液蒸发可带走热量，起到降温作用。

误区四：
室内空调26℃是黄金温度

26℃是综合考虑节能和人体舒适度等因素所推荐的温度，但并非绝对的“黄金”温度。建议空调温度设置在室内外温差5℃～8℃为宜，这样能减少温差过大导致的身体不适。

误区五：
室外短袖比防晒长袖更凉快

在阳光直射的情况下，皮肤暴露的面积大，吸收的热量会更多。防晒长袖具有防晒和隔热的功能，能反射一部分阳光，减少热量的吸收，所以防晒长袖比短袖更能起到隔热的作用。总体从穿着上来说，宽松、透气的衣物便于散热。

误区六：
中暑后吃退烧药

不少人有一个错误认知，身体发热时就要用退烧药退热。中暑是由于体温调节中枢功能障碍导致的体温过高，退烧药（如对乙酰氨基酚、布洛芬等）主要是通过作用于体温调节中枢，使外周血管扩张、出汗增加来散热，对于中暑导致的体温升高，其作用机制并不适用。而且中暑时身体可能已经处于脱水状态，服用退烧药后大量出汗会进一步加重脱水和电解质紊乱，可能导致病情恶化。

中暑后应采取物理降温等正确方法。西安市中心医院经开院区急诊科主任曹冬雪介绍，轻症中暑表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。重症中暑除上述症状外，还会出现体温升高至38℃以上，伴有恶心、呕吐、皮肤湿冷、血压下降、晕厥、昏迷等。

“中暑主要通过预防来避免。”曹冬雪建议，避免长时间在高温环境下活动，尽量待在阴凉通风处；保持室内空气流通，使用空调、风扇等降温设备；合理安排工作和休息时间，避免过度劳累；及时补充水分，避免脱水。

如果已经发生中暑，迅速将患者转移至阴凉通风处，解开衣物，用湿毛巾冷敷头部、颈部、腋窝、腹股沟等大动脉处，以降低体温；让患者适量饮水，可给予含盐的清凉饮料，但不要一次大量饮水，以免引起呕吐；若患者病情严重，应立即拨打急救电话，送往医院救治。

（刘昱）

生活提示 SHENG HUO TI SHI

挑选太阳镜有讲究

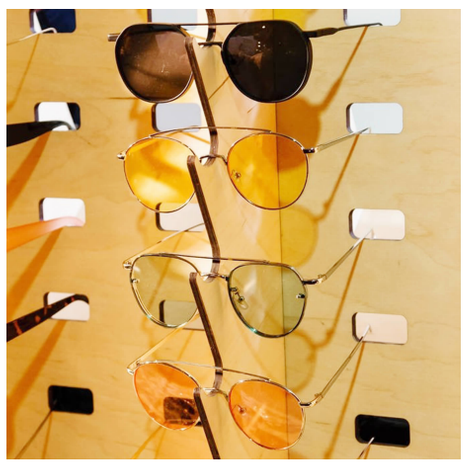
说到夏日防晒，很多人只注重皮肤，而忽略了眼睛。事实上，作为人体最脆弱的感光器官，眼睛更容易受到紫外线的伤害。所以夏季外出时佩戴太阳镜，除了能阻挡刺眼的阳光，更重要的是有助于预防多种眼部疾病。那么，该如何选择适合自己的太阳镜呢？

除了美观，很多消费者还觉得，既然太阳镜又叫“墨镜”，那自然就是镜片越深，防晒效果越好。医生提示，选购太阳镜不能只考虑美观效果，还要兼顾保护我们的眼睛。如果买到的是没有防晒功能的太阳镜，深色的镜片反而会让瞳孔张得更大，更容易受到紫外线的照射影响。

天津医科大学眼科医院视光中心副主任医师韩丁介绍，长时间过度的照射，紫外线的吸收会导致晶状体逐渐发生轻度的浑浊，也就是常说的白内障。长期户外工作或活动的人群，患眼部疾病的概率，较常人要高出3～5倍，应首选“UV400”或“100%防护紫外线”标识的太阳镜，防晒效果最好，镜片颜色首选灰色、棕色、绿灰色这三种，它们对光谱的吸收均匀，色差也较小。

此外，即便是阴天，在户外也建议佩戴太阳镜，因为阴天里太阳光照射的强度虽然没有那么强烈，但紫外线并没有因此而减少。

（李岩 高程）



公　告

2025年5月26日，我局执法人员会同成都市公安局天府新区分局公安干警依法对位于成都市天府新区华阳瑞祥东街83号菜鸟驿站进行检查，现场查获假冒伪劣及走私烟草制品：无品牌卷烟（淡黄色）19200支、无品牌卷烟（深黄色）1400支；南京（炫赫门）3条、利群（新版）1条、ESSE（CHANGE）1条，共计6个品种6条20600支。请物主于本公告发布之日起60日内到天府新区烟草专卖局（成都市天府新区华阳华新下街370号）接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。

特此公告。

天府新区烟草专卖局
二〇二五年七月二十三日

科学辟谣 SCIENCE FACTS

植物奶可以替代配方粉？

这是谣言。对婴幼儿来说，植物奶存在明显的营养缺陷。配方粉是针对婴幼儿需求科学配比的营养食品，含蛋白质、脂肪、维生素及矿物质等全面营养素，是无法母乳喂养时合格的替代品。而普通植物奶（如豆奶、燕麦奶）蛋白质含量普遍低于配方粉，且植物蛋白氨基酸谱不完整（如大豆蛋白缺乏蛋氨酸），需强化添加弥补不足。植物奶中的膳食纤维和抗营养因子（如植酸）还可能干扰矿物质吸收，增加婴幼儿胃肠道负担。

此外，配方粉中强化添加维生素B12、DHA、牛磺酸等神经发育关键成分，而植物奶天然缺乏此类物质，长期单一饮用可能导致贫血、免疫力下降及认知发育滞后。世界卫生组织及多国儿科协会明确指出，0～12个月婴儿应以母乳或配方粉为主食，植物奶仅可作为特殊补充，不可替代配方粉的全面营养供给功能。

作者：科学辟谣新媒体
审核：唐芹 中华医学会科普专家委员会副秘书长
阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣平台（本报合作平台）

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

新闻热线：028－65059830　发行热线：028－65059829　经营中心：028-65059829
本报法律顾问：江宗芩 13458510205　四川工人日报印刷厂承印　印刷厂地址：成都市成华区双桥路253号　准予广告发布变更登记决定书编号：川广登字〔2021〕0002号　零售2元