

一招教你改变招蚊体质



你是不是这样的“天选”之人：和别人待一个屋里，蚊子只爱围着你转；去公园、湖边这种空旷的室外，蚊子也能在茫茫人海中精准锁定你。最近，科学家终于找到了改变招蚊体质的方法，教你成为蚊子最讨厌的那类人。

一个简单方法改变招蚊子体质

这项由美国弗吉尼亚理工大学的科学家进行的实验发现，香皂或洗护用品含有的化学物质会让人类带上新的气味，可能让蚊子产生排斥或厌恶的效果，或变得更吸引蚊子。

研究者选用了四种常见品牌香皂，让几名志愿者使用，并在使用前和使用一小时后用袖套收集他们的气味，把这些袖套拿给最近完成了交配的雌性埃及伊蚊“评判”，看看它们最爱哪个。

用过香皂后，每个志愿者的气味特征都发生了复杂变化，而且不同香皂对不同志愿者产生了不同的影响。

四款香皂中，有三款都让部分志愿者变得更招蚊子了，一款香皂则让志愿者变得没那么招蚊子。

研究人员分析了不同香皂的化学成分，鉴定出四种化学物质与吸引蚊子有关（如铃兰醛，很多沐浴露中常用香料），三种化学物质与驱赶蚊子有关（如 γ -壬内酯，浓时有椰子香味，稀释时有桃、李的果香味）。更关键的是，这些化学物质组合而成的混合物，同样的成分，以不同的比例混合，对蚊子的吸引力可能截然相反。

那到底哪种香型用了可以不招蚊子？实验结果表明，由于每个人本身的气味特征不同，即便是同一款香皂，使用后对蚊子的吸引力变化也是因人而异。

如果你就是一个招蚊子的人，或许可以多试试不同的清洁洗护产品，找到适合自己自己的“防蚊香型”。

7个防蚊说法，有真有假

生活中，有关蚊虫叮咬及驱蚊妙招的说法很多，法国巴黎过敏症专家哈比卜·沙巴纳博士对7种说法进行了科学分析。

1. 蚊子喜欢甜

蚊虫叮咬偏好与糖分无关，吸引它的是人体呼出的二氧化碳及皮肤代谢分泌的乳酸。

2. 驱蚊效果风最佳

驱蚊效果最佳的是自然风，不妨在床边放台电风扇。

3. 出汗会招蚊子

汗液中的乳酸和氨等成分对蚊子具有强大吸引力。建议运动出汗后及时洗澡。

4. 柠檬味能驱蚊

柠檬味对驱蚊有点作用，但不是百分百有效。相反，植物精油等纯天然驱蚊产品效果更佳。

5. 被蚊咬最好别挠

蚊子叮咬人体时，会将其唾液注入人体血液，唾液中的炎性蛋白质会让人感觉奇痒难忍。另外，指甲容易抓伤皮肤，导致皮肤更受刺激，增加感染风险。

6. 不吸人血，蚊子活不了

母蚊须吸食人血并从中摄取蛋白质才能繁衍后代。公蚊只需吸食花草汁液即可。

7. 蚊子更爱晚上叮人

只要饿了，它们白天也会叮人。蚊虫活跃时间也与它们的品种有关，不同种类均有所不同。

不同驱蚊产品，使用方式不同

目前，美国国家环境保护局认证的较为安全有效的驱蚊成分有8种：避蚊胺（DEET）、派卡瑞丁（Picaridin）、驱蚊酯（IR3535，也称避蚊

酯、伊默宁）、柠檬桉、2-十一酮、猫薄荷油、香茅成分、3,8-松油二醇。此外，不同产品的作用方式各有不同：

◎传统蚊香 点燃后能释放有效驱蚊成分，但含有各种填料、慢性阻燃剂等，产生大量的烟，影响呼吸道健康。适合在空间大、较为开阔、密闭性差的空间使用。

◎电蚊香片 每个蚊香片的作用时间一般为6~8个小时，稳定性差、不持久。适合一般居室使用，应适当通风。

◎罐装杀蚊剂 药效强、浓度高，对人体的影响也更大。

使用时房间不要有人滞留，30~60分钟后开窗通风。建议在车库、地下室等空间密闭、蚊虫较多，且不会有人长时间停留的地方使用。不要在厨房、卧室使用。

◎驱蚊花露水、防蚊喷雾 安全性相对较高。尤其是纯植物成分的花露水和喷雾，2岁以上儿童可用。

避蚊胺和派卡瑞丁成分的喷雾安全性较高，成人可以放心使用。使用时超过有效时间应适当补喷。

◎植物驱蚊 靠植物驱蚊长远来看可以减少蚊子的数量，但短时间内驱蚊效果较弱。

◎捕蚊灯 趋光性并不是吸引蚊子的主要因素，除非能利用二氧化碳、特殊气味以及模拟人体红外热感等，否则单纯依赖于光难以保证效果。

此外，驱蚊手环、驱蚊贴效果较弱，不是主要的驱蚊产品。

这三招也能让蚊子讨厌你

方法一：别把自己活成了“臭男人” 蚊子素来不是什么爱干净的主，它们更喜欢与之“臭味相投”的事物，比如说人体排出的汗液。蚊子的触角里有一个感受温度的器官，而出汗的人肌体温差变化更明显，蚊子便能循着细微的差别找到你的位置。

同时，汗液中的乳酸、丙酮以及氨类化合物，都对蚊子充满了诱惑，其吸引程度不亚于爱吃螺狮粉的小伙伴闻到那股“臭味儿”时的兴奋劲儿。

而随着汗液进一步在空气中挥发，仿佛正在向蚊子发出“信号”：过来咬我啊。

方法二：减少二氧化碳的排出量 相信大多数人对蚊子最深刻的印象莫过于它们刺耳的“嗡嗡”声，特别是关灯准备睡觉后，过不了几分钟，除了后脑勺，总感觉脸部已经被蚊子团团包围，它们的声音也在耳边不断萦绕。

难不成蚊子有夜视仪，在黑暗条件下也能看清东西？实际上，它们可能是被呼吸所吸引而来的，准确地说，应该是二氧化碳。

另外，这些蚊子还特别聪明，如果是一股正常分散在空气中的二氧化碳气体，它们冲了一下会及时刹车，但如果二氧化碳气体像生物呼吸那样强劲有力的话，它们就会坚定地飞过去，即便逆着风向也绝不退缩。

方法三：别穿深色衣服 蚊子的习性属于昼伏夜出，主要是因为它们有趋暗的习性，更喜欢在弱光环境下吸血。因此衣服颜色更深乃至皮肤颜色更黑的人都更容易招蚊子咬。

在白天，如果穿的是深色衣服，反射的光线比较暗，恰好为蚊子创造了条件，而且深色衣服吸热能力更强，会导致体温升高使人出汗，那就更招蚊子喜欢了。

到了晚上，深色的衣服会显得更黑，在蚊子眼中简直就像个“小黑太阳”，深深地把它吸引。所以要避免被蚊子追着跑，夏季尽量选择白色、黄色、蓝色等浅色系衣服。

据《生命时报》

一考试就拉肚子 吹空调也拉肚子 你可能得了肠易激综合征

正在读高二的芊芊（化名）有一项“特殊能力”：稍微有点不对，就会拉肚子。吹了冷风之后、湿度不对、人太多的场合、还有在考场上……见了厕所比见床都亲。经常在考试时见她颤颤巍巍举起手，在众目睽睽之下跑去厕所。为什么有些人那么容易拉肚子？这是体质弱吗？其实，如果排除了肠胃炎等特定的原因，那有可能是得了肠易激综合征（IBS）。

肠易激综合征是什么

从字面上就可以大致明白它的含义：肠道容易受到刺激。这种病以腹部不适、腹痛和腹泻为主，有时也会有便秘的症状。在中国的发病率为10%，相当于每十个人就有一个患病，这样的发病率可不算低。不过，因为症状较轻，排便之后腹部不适感会减轻或者消失，对日常生活没有太大的影响，大多数人也不会因为小小的拉肚子去医院，所以大家对于肠易激综合征的认知比较少。

专家表示肠易激综合征会反复发作，病程持续数年或以上。听起来严重，但它不涉及器官的病变，仅仅是一种肠道功能出现变化的疾病。

根据症状的不同，肠易激综合征分为三个类型：腹泻型、便秘型和混合型。在我国，肠易激综合征以肠道受刺激后出现腹泻症状的腹泻型为主。当然，不是所有的腹泻都是肠易激综合征引起的，会导致腹泻的情况有很多，例如肠胃炎，就会使人又吐又拉。

肠道为什么容易受刺激

遗憾的是，肠易激综合征病因尚未明确，目前普遍认为是多种发病机制和因素共同作用的结果，可能有以下因素：

胃肠动力异常

食物到达肠道后，肠道收缩推动食物向下方移动，腹泻型IBS患者的肠道收缩比其他人更剧烈。在受到进食、肠腔扩张、肠内容物以及某些胃肠激素的刺激后，肠易激综合征患者的胃肠动力反应也比其他人更强。

内脏感觉异常

直肠气囊充气试验表明，肠易激综合征患者对肠腔充气后引起疼痛的耐受度低于对照组。研究发现，因为对胃肠道扩张、肠道肌肉收缩等生理现象的敏感性高于常人，肠易激综合征患者更容易产生腹胀、腹痛的情况。

严重的感染

细菌或病毒引起的肠胃炎可发展成为肠易激综合征。

肠道细菌的变化

正常人的肠道菌群与健康有益，肠易激综合征患者的菌群可能与健康人群中的菌群不同。IBS肠道菌群的变化也可能与细菌过度生长有关。

精神心理因素

肠易激综合征患者焦虑、抑郁的情况更多见，对应激反应更敏感和强烈。

这些诱因可能会激发IBS

1. 食物

许多人在食用某些特定的食物时会出现IBS症状，例如小麦、乳制品、柑橘类水果、豆类、卷心菜、牛奶和碳酸饮料。

2. 压力

压力通常不会直接引起肠易激综合征，但是肠易激综合征患者在压力暴增的时候，症状会加重。

3. 激素

由于激素的变化，女性发病率高于男性，比例约为2:1。许多女性在月经期间IBS的症状会加重。

吃同样的食物或者身处同样的压力之下，有的人会频繁地跑厕所，有的人则什么事都没有，造成这种差别的原因是什么？答案很简单，因为不拉肚子的这些人没有得肠易激综合征。对于非肠易激综合征患者来说，即使接触到诱因，也不会出现腹泻。

肠易激综合征有救吗

因为病因不明确，肠易激综合征的治疗方法主要是缓解症状，让它不影响正常生活就好。比如出现腹泻的时候，可以用蒙脱石散等药物来止泻。

专家表示，想要将肠易激综合征对生活的影响降到最低，最简单的方法还是提前预防，避开会引起肠易激综合征的诱因。比如，如果发现自己吃某些食物必拉肚子，那以后就尽量少吃或者不要吃了。减压也有助于预防和缓解IBS的症状，可以尝试心理咨询、放松练习和正念训练。

如果肠易激综合征的症状出现持续改变，比如体重减轻、直肠出血、缺铁性贫血、不明原因的呕吐、吞咽困难和排气排便不能缓解的腹部疼痛，可能表明病情有加重，应当直接就医。下次你因为IBS而频繁跑厕所的时候，想想还有很多人也跟你一样，不知道会不会感觉好一些呢。

据科普中国