

夏日户外活动
谨防蚊虫咬伤

夏天到了，蚊虫滋生。专家提示，在亲近大自然、进行户外活动时，要提防被蚊虫咬伤。

每年5月至9月是蚊虫较为活跃 的时期，它们通常在草丛、森林等植被茂密的地方出现。资料显示，蚊虫可以传播 83 种病毒性、31 种细菌性和 32 种原虫性疾病。

蚊虫不会飞、不能跳，移动能力不强，喜好躲在草尖、树梢等处守株待免，待人或动物经过，伺机“作案”。这种小虫子的“知名度”不如蚊子，却比蚊子可怕得多，其身体前部几乎都是嘴，学名为“口器”。和蚊子咬完就跑的“偷袭”行为不同，蚊虫靠口器可以牢牢吸附在宿主身上长达数日，明目张胆地吸血。

蚊虫携带多种病毒、细菌，叮咬人体后可导致多种感染性疾病，如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。

专家提示，这些疾病多数都会导致人体发热，但是临床表现又有所不同。被蚊虫叮咬后，部分疾病的潜伏期可长达一个月。如果在清除蚊虫后的几个星期仍然出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状，应及时就医。

若被蚊虫叮咬，该如何清除呢？

可使用镊子尽可能贴近皮肤表面，夹住蚊虫将其拔出，并尽快对叮咬部位进行消毒，然后洗手。

蚊虫的口器上有倒刺，刺入皮肤吸血后很难拔出。专家建议，如果蚊虫叮咬很牢固，应尽快就医处理。不要通过拍打、生拉硬拽或烟头烫等方式自行处置，否则容易导致蚊虫口器留在皮肤内。

减少蚊虫的危害，要以预防为主。

专家建议，如果去野外露营、徒步，尽量穿长衣长裤，减少皮肤露出面积；避免在蚊虫栖息地长时间坐卧；使用含有避蚊胺的防蚊液，也能起到减少蚊虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动后，家长应重点检查孩子裸露在外的皮肤，耳后、脖子等处也要仔细检查，观察有没有新增的“小黑点”，以避免蚊虫藏匿。

（据《科技日报》）

莫让“新中式”成为“一阵风”

如今，“新中式”成了一种风潮。“唐装热”“汉服热”不断升温，“国潮”受到越来越多年轻人的喜爱。不仅在穿搭上，新中式茶饮、新中式美妆、新中式家具、新中式婚礼……“新中式”已席卷了多个领域，可谓万物皆可“新中式”。

“新中式”，将中国传统文化元素与当下审美潮流相结合，既契合现代人的审美趣味和需求，又展示了传统文化的精髓。就穿搭来说，服饰中加入了立领、盘扣、提花等中式元素，别具东方韵味。与传统汉服、旗袍相比，“新中式穿搭”弱化了传统服饰的隆重感，更加适合日常穿着。目前，在微博、小红书等社交平台上，“新中式”“新中式穿搭”等词条的搜索量和浏览量均已过亿。“顶流”的背后，是东方美学的出圈，更是消费者对传统文化的认同感和自信心。今年《政府工作报告》提到的新的消费增长点中，国货“潮品”位列其中。“新中式”正掀起新一轮消费热潮。

不过，“新中式”风潮之下，也出现了许多乱象。有的“新中式”服饰厂家重营销而轻质量，产品同质化、面料差等问题屡遭消费者投诉。据报道，“新中式”服装直播间退货率高达 80%。这些行为会影响“新中式”品牌的正常发展。还有的商家认为商品名称只要加上“新中式”这个前缀，就掌握了流量密码。于是，茶和咖啡、白酒等混搭形成的“新中式茶饮”也就不足为奇了。类似的还有风靡一时的围炉煮茶，以价格高、“伪精致”、存在安全隐患等被消费者“吐槽”，很快便淡出大众视野。事实上，这些“新中式”有着相同的底层逻辑：求新求变，混搭出圈。一旦人们产生了审美疲劳，它们就会失去市场竞争力，成为“一阵风”生意。这也不由让人心生疑问：“新中式”到底是新消费风口，还是网红们的狂欢？

创新的前提是守正。想要让“新中式”从网红变“长红”，商家就要避免一哄而上抢流量的心态，要保持定力和



理性，既要挖掘消费“卖点”，找准消费“热点”，更要注重产品质量，用高质量的设计和产品赢得市场青睐。对于消费者来说，要理性消费，同时增强质量意识与维权意识。

东方美学深沉、含蓄，历经千年仍历久弥新。未来，“新中式”还有很大的发展空间，期待越来越多的人能捕捉到“新中式”的美，使之持续焕发勃勃生机，让传统文化在与现代生活的“碰撞”中彰显出更加旺盛的生命力。（据《陕西日报》）

饭后喝酸奶可以帮助消食吗

专家：酸奶本身不含消化酶

饭后一杯酸奶，应该是不少人的餐饮搭配，认为酸奶可以帮助健胃消食。但近日，话题“饭后喝酸奶反而加重肠胃负担”引起了不少网友的关注。有网友觉得，酸奶是一种饱腹感很强的食物，吃饱了再喝会加重胃消化负担。真相如何？酸奶应该什么时候喝？针对网友提出的各种疑问，南京医科大学附属逸夫医院消化科主任医师李伟表示，饭后想让肠胃“解压”，酸奶确实不是好的选择。但选对了酸奶，对肠道健康有一定的帮助。

酸奶由牛奶发酵而来，除了富含蛋白质、钙、维生素等营养物质之外，还含有对人体有益的酵母菌、乳酸杆菌等，有助于调节肠道菌群，由此可以改善消化不良的症状。“但这些活的益生菌只存在于需低温储藏的酸奶中，常温酸奶并没有上述作用。”李伟解释，食物的消化，离不开两个重要的条件，即规律的胃肠蠕动和消化酶。“无论是常温酸奶还是低温酸奶，本身都不含有消化酶，帮助消化的说法也无从谈起。”

“其实，生活中并不存在什么可以帮助消化的食物，只是说有些食物更好消化，酸奶就是其中之一。”李伟说，但市面上常见的酸奶以凝固型、添加

各种果汁果酱辅料的果味型为主，多有额外的糖和热量，饭后来一杯，是在增加消化系统的工作负担，长期如此，还容易导致肥胖。对于喜欢喝酸奶的人来说，还要考虑能量供应的平衡，避免过多热量的摄入。

但这也不是说在饥肠辘辘时，可以用酸奶来充饥。李伟表示，空腹时胃部的酸度大，酸奶中的有益菌在这种酸度的环境中难以存活，随之进入肠道的有益菌数量大大减少，保健作用减弱，特别是肠胃不好的人群，饭后喝还可能会有些不适。“饭后 2 小时左右，胃液被稀释，胃内的酸碱度（PH 值上升到 3—5）更适合菌群存活。因此，可以选择在这个时候喝酸奶。”

目前越来越多的研究证实，肠道菌群失调与各类健康问题息息相关，其中包括消化系统方面的疾病，比如腹泻、便秘、肠易激综合征等。适当喝些酸奶也有利于肠道健康。李伟建议，在选择酸奶时，最好选择带活性菌株编号益生菌、日期新鲜并在冷藏柜中储存的酸奶，否则喝的可能就是益生菌的“尸体”，对肠道调理并无什么作用。

（据《扬子晚报》）

盘点关于油的几个误区

“减油”是“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为主题的全民健康生活方式行动中的一项重要内容。对于“减油”，快来看看你还有哪些认识误区？

误区一

动物油没有植物油健康最好不要吃？

烹调油根据来源可以分为植物油和动物油，常见的植物油包括豆油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、亚麻籽油、橄榄油等；常见的动物油包括猪油、牛油、羊油等。

植物油和动物油最大的区别在于，植物油不饱和脂肪酸含量比较高，动物油饱和脂肪酸含量较高。摄入过多饱和脂肪酸，可能增加血液中胆固醇含量，增加心血管疾病患病风险。

选择植物油还是动物油，关键要看个人日常膳食组成。如果平时吃猪肉、牛肉、羊肉比较多，建议烹调油尽量选择植物油；如果平时素食比较多，也可以适量使用动物油烹饪。

特别注意，要减少加工零食和油炸香脆食品摄入，常温下“脆”和“起酥”的食品如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品，可能由棕榈油等制作。

油炸食品风味虽好，但是高温油炸会导致营养素损失、产生致癌物、难以消化、影响智力，增加罹患心血管病的风险，偶尔品尝一下，但不能经常吃，而且一次不宜吃得太多，吃完后应多吃富含维生素 C 或纤维素的新鲜水果、蔬菜。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐日常饱和脂肪酸摄入量应控制在总脂肪摄入量的 10% 以下。

误区二

食用油只提供能量，吃的量应该越少越好？

这个说法是不准确的，食用油除了提供能量，还有其他营养功能。食用植物油的主要营养成分是脂肪、维生素

E、植物固醇。脂肪又称甘油三酯，约占食用油的 99% 以上，是人体重要的供能物质。甘油三酯是甘油（约 10%）和脂肪酸（约 90%）组成的。脂肪酸种类很多，不同品种植物油脂肪酸种类和含量不同，营养也不相同，有些脂肪酸是人体必不可少而自身又不能合成的，如亚油酸和 α—亚麻酸，主要从植物油中摄入。

植物油不仅能为人体提供能量，而且在烹调中赋予食物特殊的色、香、味，增进食欲，增强饱腹感，节省蛋白质，适量摄入能够满足生理需要，促进维生素 A、维生素 E 等脂溶性维生素吸收和利用，对维持人体健康发挥重要作用。

因此，烹调油不是吃得越少越好，而应该适量摄入，《中国居民膳食指南（2022）》推荐的食用量是每人每天 25—30 克。

误区三

反式脂肪酸不好，一点都不能吃吗？

脂肪酸包括顺式和反式两类，反式脂肪酸有三个来源：

- 1.来源于天然食物，如牛羊的肉、脂肪、乳和乳制品，植物油中也含有一定量的反式脂肪酸。
- 2.植物油氢化和精炼过程中会产生。
- 3.食物煎炒油炸过程中油温过高且时间过长。常用植物油的脂肪酸大多属于顺式脂肪酸。

反式脂肪酸摄入量过量会增加动脉粥样硬化性冠心病的风险，但是一点也不吃几乎做不到，因为牛羊肉和奶制品及植物油中都有。

因此《中国居民膳食指南（2022）》推荐，成人每日摄入量不宜超过 2 克。减少反式脂肪酸摄入有几个小窍门：

- 1.烹饪过程中控制食用油的使用量，避免油温过高和反复油炸煎炒。
- 2.购买包装食品注意看营养标签，尽量选择不含反式脂肪酸或含量低的食物。

（据《北京青年报》）

中国公民健康素养——基本知识与技能释义

（2024 年版）

一、基本知识和理念

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

世界卫生组织（WHO）提出的这个定义提示我们：健康不仅仅是指身体没有疾病、不虚弱，而是指身体、心理和社会适应三个方面都处于良好状态。

身体健康表现为体格健壮、各器官功能良好。

心理健康是指一种良好的心理状态，表现为能够恰当地认识、评价自

己及周围的人和事，有和谐的人际关系，情绪稳定，行为有目的性，不放纵，能够应对生活中的压力，能够正常学习、工作和生活，对家庭和社会有所贡献。

社会适应是指通过自我调节，保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。个体应主动应对环境变化，积极适应不断变化的自然环境和社会环境，构建和谐的人际关系。

“预防为主”是中华民族传统的养生保健理念，是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。当前，我国面临着重大传染病和多种慢性疾病的的双重威胁。新发传染病和再发传染病防控形

势依然严峻。慢性病患者率居高不下，慢性病导致的死亡占全部死因的 88.5%，成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。无论是传染病还是慢性病，主要与个人卫生习惯和生活方式有关。国内外大量实践证明：坚持预防为主，养成文明健康生活方式，是预防传染病和慢性病的首选策略和措施，是促进健康最有效、最经济的手段。（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

远离毒品 向阳而生

青少年远离毒品“六不要”

- 不要因为好奇“以身试毒”
- 不要结交吸贩毒“朋友”
- 不要因为学习压力大“借酒消愁”
- 不要追求时髦“以吸毒为荣”
- 不要听信“吸毒是高级享受”的谣言
- 不要接受不明来历的“食物、饮品”

吉林省禁毒委员会办公室