

# 蚊子偏爱O型血？错！ 真正“招蚊子”的是这几类人

炎炎夏日，比高温更让人抓狂的可能是那只总在耳边嗡嗡作响的蚊子！看着身上一个个“大包”，你是否会想问：“一群人里，为什么蚊子总盯着我咬？”难道真如网上说的那样，蚊子喜欢叮O型血和爱吃甜食的人？

真有所谓的“招蚊体质”吗？被叮咬后又该如何快速止痒？究竟怎么做才能远离蚊子……北京大学人民医院输血科主任侯瑞琴、皮肤科副主任李厚敏，揭开蚊子“咬人”的真相。

来源:央视新闻



央视截图

## 蚊子偏爱O型血？别再被误导了

“你是O型血，最招蚊子了！”这种说法在民间流传甚广。

侯瑞琴辟谣：目前没有任何权威医学研究和临床证据证实蚊子偏爱O型血。侯瑞琴解释，蚊子的视力极差，无法在几米外识别人类血型。不同血型人群的汗液、体味等分泌物也无显著差异，不足以让蚊子精准区分。科学界虽有少量小型实验提出相关猜测，但实验样本量小、环境可控性差，结论未被主流学界认可。

## 真有“招蚊体质”吗？这几类人要注意

既然血型不背锅，那蚊子到底凭啥专叮你？侯瑞琴进一步解释，蚊子其实是靠嗅觉、视觉、温度感知并锁定目标。

以下这几类人是蚊子的“偏爱对象”，快自查：

### ●呼出二氧化碳多的人

蚊子能在70米外感知二氧化碳，肺活量大、运动后、孕妇、肥胖人群呼出的二氧化碳更多，更易被锁定。

### ●出汗多、体味重的人

汗液中的乳酸、尿酸、氨等物质是蚊子的“嗅觉大餐”。运动后、爱出汗、新陈代谢旺盛的年轻人，以及爱吃甜食、爱喝啤酒的人，汗液分泌物更吸引蚊子。

### ●体温略高的人

蚊子对温差极其敏感，体温略高（如发烧、运动后的人）、孕妇、婴幼儿，散发的热量更易被蚊子感知。

### ●皮肤菌群特殊的人

因为每个人皮肤表面的微生物群落不同，部分人会分泌更多羧酸类物质，对蚊子吸引力远超常人。人们产生羧酸的数量各不相同，皮脂被皮肤上数以百万计的有益微生物吞噬后会产生更多羧酸。

此外，穿深色衣服的人也容易被蚊子盯上。这是因为蚊子天生趋暗，视觉系统对黑色、深蓝色、红色等深色格外敏感。

## 蚊子包巨痒？别乱挠，四招快速止痒

被蚊子咬后，谁还没挠破过蚊子包！北京大学人民医院皮肤科副主任、主任医师李厚敏提醒大家，抓挠只会越挠越肿、越挠越痒，还容易破皮感染、留黑印。

按以下4步正确处理，快速止痒不遭罪：

冷敷降温：用干净毛巾裹上冰袋或冷毛巾，敷在蚊子包上10~15分钟，能快速压下痒感、收缩血管。勿直接冰敷，避免冻伤。

药物止痒：轻度瘙痒时可涂炉甘石洗剂，能收敛止痒，儿童孕妇也可用。

碱性中和：可用家里的肥皂水、小苏打水（1勺小苏打+半杯温水）涂抹，通常1~2分钟就能快速止痒。

严格避免抓挠：建议轻拍患处止痒，儿童可戴手套防抓，若疼痛明显需就医。

## 出现以下情况迅速就医

通常蚊子包1~2天便会消退，但如果出现被叮咬处红肿发炎、破溃；全身大片红疹、呼吸困难、头晕恶心；叮咬处红肿热痛伴淋巴管炎（红线状痕迹）等情况，建议及时就医。

蚊子虽小，滋扰却大。建议大家外出尽可能穿长袖衣、长裤，衣服颜色尽量选择浅色，别忘了在裸露皮肤处涂抹驱蚊剂。在室内可使用纱窗、纱门做防护，用电蚊拍、电子蚊香等驱赶、杀灭成蚊。

今后防蚊，别再纠结血型啦！掌握科学防护方法，定期清垃圾、清杂物、清积水，才能减轻蚊虫侵扰，清爽度夏。

# 这4个地方总出汗，小心是身体报警

夏季天气炎热，人体更易出汗，但在同样的环境下有人轻微出汗，有人却汗流浹背。注意！这4个部位出汗多可能是身体发出的疾病信号。

来源:央视一套

## 这4个部位总出汗，小心是身体在报警

### 1.手心脚心爱出汗:阴虚火旺

阴虚火旺的人群，阴液不足、虚火内生，常表现为手心脚心容易出汗、口干舌燥、失眠多梦、心烦易怒、夜晚盗汗，严重者伸出手时，汗水甚至会像水滴一样往下滴，此时需要养阴清热、滋阴降火。

### 2.大腿根部容易出汗:肝经湿热

湿热邪气集中在肝经，并向下侵犯泌尿生殖系统或下肢。表现为阴部潮湿瘙痒、尿少、尿黄、大便黏腻等，需要清热除湿、泻肝。注意：此类人群饮食上要忌辛辣、油腻、甜食，避免饮酒。

### 3.头汗:湿热体质

主要以头部、头颈部、前额部出汗为主。这类人群可能是湿热体质，平时喜食肥甘厚味。导致头汗的原因有很多，最常见的就是湿热上蒸、火热上炎。头汗涉及的脏器可以是心，可以是肝胆，也可以是脾胃，建议及时就医，查明原因后对症调理。

### 4.鼻汗:脾气虚、肺气虚

一般出现在鼻梁、鼻翼两侧。鼻汗常与脾气虚、肺气虚有关。此类人群还容易气虚乏力，并且抵抗力较差，容易感冒，此时需要补气。

## 适量排汗有利于健康

出汗即皮肤通过汗腺分泌汗液，是人体一种正常生理反应。在我们的身体中，会有一些代谢产物，如果这部分代谢产物没有通过呼吸系统、泌尿系统、皮肤排出体外，就会在体内形成“垃圾”。

很多人平时运动少，到了夏季又长期处于空调环境中，没有出汗的机会。因此，人体代谢废物无法通过汗液排出体外。此时适当进行有氧运动，有助于出汗，促进人体新陈代谢。需要注意的是，过量排汗则不利于健康。

汗为津液的组成部分，血与津液同源，出汗过多，可能会导致伤津耗气，出现气阴两虚的情况，症状包括口干舌燥、心烦心悸等，还可能会导致身体脱水或者电解质紊乱。

因此，在大量出汗后，应及时补充水分、电解质等，可以喝一些运动饮料或淡盐水，也可以适当选择一些补钾的食物，如橘子、香蕉、黄豆、芹菜、土豆、山药等。容易出汗的人群也可以选择乌梅汤来解暑，对止汗也有帮助。

## 这几种异常出汗可能是疾病前兆

出汗是人体排泄和调节体温的一种生理功能。但如果出汗的方式、汗液的量、色和气味发生改变，可能是某些疾病的前兆。

### 糖尿病:

糖尿病患者低血糖情况下，可以表现

为周身大汗、手足震颤、面色苍白、浑身无力等。糖尿病长期控制不佳，还可能引起自主神经紊乱，造成出汗部位异常分布。

### 冠心病等心血管疾病:

当胸闷明显合并大汗淋漓时，需要警惕冠心病、心绞痛发作，甚至心肌梗死、心衰。

### 甲亢等内分泌疾病:

甲状腺功能亢进（甲亢）患者，可以表现为精神紧张、不动也会出汗、动辄大汗、胃口大但人消瘦等症状。

此外，钙元素、维生素D缺乏者容易表现为周身大汗、夜间盗汗增多，以儿童多见。更年期也会出现潮热多汗的症状。

## 出汗做好这4点身体更健康

### 1.别立吹空调冷风

出汗后立刻进入空调房，体温会随着环境温度的变化而骤降，可能会使毛孔急速闭塞，暂时中止出汗，造成体温散发受阻，诱发感冒。

### 2.用干毛巾、温热毛巾擦汗

出汗后，最好用干毛巾或温热毛巾擦汗，有利于热量散发，人会感到凉爽、舒适。如果用冷毛巾擦汗，反而可能会导致毛孔紧闭，让体内的积热无法散发出来。

### 3.不宜喝冷水

大量出汗后，不宜喝冷水，否则会导致毛孔急速闭塞，暂时中止出汗，造成体温散发受阻，诱发感冒。应少量慢饮，最好喝温水。

### 4.休息一会儿再洗澡

出汗后，要等体温恢复、汗液干了再洗澡，尤其不要在大量出汗后洗冷水澡，否则会增加心脏负担，可能会出现心慌、气短、头晕的症状，甚至发生猝死。

## 适度出汗、保持七分饱 小满时节养生别太“满”



图片来源:央视新闻客户端

5月21日迎来二十四节气小满。小满过后气温攀升、雨水增多，天气湿热感明显加重。小满养生讲究恰到好处、贵在有度。此时节，应当如何养生？这几件事一定要做好。

### 小满运动:适度出汗不耗阳气

小满养生运动宜缓不宜烈，以微微出汗为宜，避免在高温闷热环境高强度锻炼，防止耗损阳气、加重身体疲乏。散步、慢跑、太极拳等舒缓项目，最适配当下节气特点。

### 小满饮食:清淡七分饱 祛湿忌燥热

日常饮食建议保持七分饱，优先选择冬瓜、苦瓜、绿豆等清淡祛湿食材，好消化、助排湿。同时少吃鸽子肉、鲮鱼、荔枝等温热食材，避免加重体内积热。

### 小满作息:顺时起居养阳安神

小满昼长夜短，作息可顺势调整。建议晚间十点半到十一点半入睡，清晨五点半到六点半早起，贴合日出节律。

成年人保证每日7小时睡眠即可，午饭后可小憩15至20分钟，养心安神、缓解困倦。

据央视

## 这种皮肤病要挂心理科

“痛可忍，痒难挨。”皮肤瘙痒反复发作、寝食难安，涂遍药膏也不见好转，严重影响睡眠和工作。不少患者看遍皮肤科门诊，但病情并不见好。专家提醒，有一种皮肤病，症状在皮肤，根子却在心理，应就诊心理科。专家所说的这种皮肤病，就是神经性皮炎，也叫“压力疹”。皮肤是人体的“情绪晴雨表”。神经性皮炎和“情绪压力”密切相关，治疗的关键处方在于“解心宽”。

神经性皮炎是一种以阵发性剧烈瘙痒和皮肤苔藓样变为特征的常见皮肤病。长期焦虑、紧张、抑郁、精神压力过大及睡眠质量不佳等，是发病的主要诱因。

郑州大学第一附属医院皮肤科病区主任蔡丙杰介绍，近年来，我国神经性皮炎发病人数呈上升趋势。这种病与情绪及精神压力密切相关，多见于中青年群体，且女性发病率高于男性。

例如，不少青少年因学习压力等因素，写作业时反复抠挠手指，导致局部皮肤增厚、色素沉着；或反复揉搓眼睑，造成眼皮出现苔藓样变，均属于神经性皮炎范畴。神经性皮炎是典型的“心身疾病”，一旦患者开始搔抓，便会陷入“越抓越痒，越痒越抓”的恶性循环。

首都医科大学附属北京回龙观医院副主任心理治疗师刘旭解释说：“当大脑感知到心理应激时，会通过一条特定的交感神经通路向皮肤发送‘指令’，激活名为嗜酸性粒细胞的免疫细胞，从而触发炎症级联反应，加剧瘙痒。”

神经性皮炎多发于颈部、小腿、眼睑、耳后等部位。发病初期，神经性皮炎症状表现为皮肤瘙痒。如果反复抓挠刺激，皮肤会逐渐出现更深的沟纹和凸起的苔藓样变，看起来就像树皮一样粗糙肥厚，导致病程缓慢，甚至可能数年不愈。

“神经性皮炎虽然名字听起来有些吓人，但并非神经系统出现了大问题。”刘旭说，神经性皮炎发病有一个“循序渐进”的过程，并不是“一蹴而就”。

专家提醒，如果你近期情绪不佳，同时伴有皮肤瘙痒等症状，而且常规用药效果不好，就该打个问号：是不是患上了神经性皮炎？

蔡丙杰说，消除诱因、避免搔抓刺激后，神经性皮炎症状可逐渐缓解。因此，早期明确诊断、及时干预非常重要。

临床研究表明，在常规药物治疗基础上联合心理干预，不仅能显著改善神经性皮炎患者的焦虑抑郁水平，还能提高临床治愈率并降低复发风险。学会调节心态、释放压力，这也是现代医学对“心身同治”的诠释。

据新华社