

驱蚊，没有“婴幼儿、孕妇”专用

阅读提示

华中科技大学同济医院中医科副主任医师陈广表示，不要盲目相信产品包装上所标识的“婴幼儿、孕妇专用”等不实宣传，尽量不要给6个月以下婴幼儿和孕妇使用驱蚊手环、驱蚊贴等产品。

“我们家住一楼的阴面，怕宝宝被蚊虫叮咬，我们全家人每天都提心吊胆的。”家住北京市朝阳区的袁女士想给宝宝买随身带的驱蚊环，“宝宝太小了，被咬一口都会肿起来。可老人怕驱蚊产品里含化学成分、有毒物质。”

袁女士向记者表示担心：婴儿专用，纯天然成分，这样的驱蚊产品究竟能不能放心使用？

驱蚊产品归“农”管 无“婴幼儿、孕妇”专用

蚊香、花露水、驱蚊环、电蚊香……很多人以为驱蚊产品是药品，或是“化”字头的化妆品。但其实，只要宣称有“驱蚊”效果的产品，就属于我国农药管理范围。根据《中华人民共和国农药管理条例》规定，预防、消灭或控制蚊、蝇、蜚蠊、鼠和其他有害生物的卫生杀虫剂，都是“农药”，都在农药管理范围内。

所以消费者在购买驱蚊产品时，要查看包装上是否有农药登记证号、产品标准号和生产批准文号，购买经过农药登记，并取得农药生产批准证书的正规产品。而且我国的驱蚊产品并无婴幼儿或孕妇使用的等级，也没有相关法规和标准规定婴幼儿和孕妇使用的驱蚊产品的技术要求。

华中科技大学同济医院中医科副主任医师陈广表示，不要盲目相信产品包装上所标识的“婴幼儿、孕妇专用”等不实宣传，尽量不要给6个月以下婴幼儿和孕妇使用驱蚊手环、驱蚊贴等产品。购买化学驱蚊产品时，一定要认准三证号齐全的产品，“三证”号是指农药登记证号或临时

登记证号，生产许可证或批准文件号，产品标准号。

如果产品不规范，蚊香或驱蚊花露水超范围使用杀虫药剂、添加的杀虫药剂超出允许添加剂量，就可能带来一定的安全隐患，导致人体过敏或中毒，尤其是儿童、婴幼儿、孕妇、老年人等特殊人群因体质较弱，更易受到伤害。

植物驱蚊没那么神 物理防蚊效果好

北京市消费者协会曾发布过一项试验结果显示对于近年来兴起的驱蚊贴、驱蚊手环等新型驱蚊产品，采样的50种样品都没有达到相关标准要求，几乎起不到驱蚊效果。50种驱蚊产品全都宣称采用天然植物配方，但检测显示，14种样品中未检出有效成分，36种产品中虽检测出，但含量非常低。

蚊子究竟怕什么？陈广医生介绍，盘式蚊香，电蚊香液(片)，驱蚊喷雾等这些传统的驱蚊产品，含避蚊胺(DEET)类驱蚊化学成分。避蚊胺可以通过挥发，在皮肤周围形成汽状屏障，通过干扰蚊虫触角上的化学感应器，使蚊虫不能对人体表面的汗液、二氧化碳等做出感应，从而使人避开蚊虫等的叮咬。这类驱蚊产品，未满2月龄的婴幼儿禁用；12岁以下儿童禁用避蚊胺浓度10%以上的产品，而且每天使用不能超过3次。

还有一类驱蚊产品号称“纯天然”，基本是通过一些植物、精油成分(市场多见为香茅油、尤加利精油等)进行驱蚊。提取的“植物成分”确实不



是农药，但是其效果跟气味的浓度和距离有关，而且随着时间的延续，气味会变得越来越淡，驱蚊效果也逐渐减弱。

安徽大学生命科学学院进行的《蚊净香草驱蚊效果试验研究》显示，驱蚊植物驱蚊香草、艾蒿、牛至、芸香、夜来香、甜罗勒等对蚊子无明显驱赶效果，人的皮肤仍会被蚊子叮咬。试验中的植物在实际生活中的驱蚊效果很差，在生活中几乎不具备驱蚊的作用。

陈广医生推荐老年人和有孩子的家庭使用蚊帐，蚊帐不仅无毒无味儿，还环保低碳。另外也建议使用LED灭蚊灯，无化学品，无有害气体，主要利用蚊子灯具有趋光性的原理，结合紫光诱使蚊子，达到消灭蚊子的目的，推荐幼儿和孕妇家庭使用。

据人民网

世卫组织：新冠疫情预计持续时间较长 需长期应对措施

世界卫生组织8月1日宣布，新冠疫情仍然构成“国际关注的突发公共卫生事件”，预计疫情持续时间较长，需要有长期应对措施。

距5月1日世卫组织宣布新冠疫情仍然构成“国际关注的突发公共卫生事件”已过去3个月。根据《国际卫生条例》规定，世卫组织突发事件委员会7月31日召开会议，对疫情现状进行讨论和评估，更新疫情应对建议，并于8月1日发表会议声明。

根据声明，突发事件委员会一致同意目前新

冠疫情仍然构成“国际关注的突发公共卫生事件”，同时强调疫情估计将持续较长时间，社区、国家、区域、全球等层面的持续应对努力十分重要。

委员会在声明中建议世卫组织继续动员全球和区域多边组织以及合作伙伴，推进新冠疫情的预防和应对工作，以支持世卫组织会员国维持卫生服务，同时加速研究并最终获得诊断工具、疗法和疫苗。

委员会建议会员国支持研究工作，包括通过资助并参与“获得抗击新冠肺炎工具加速器”国际

合作倡议等举措，共同努力使诊断工具、疗法和疫苗能够公平分配；各国在资源不足、较脆弱或高风险环境中，加强新冠病例识别和接触者追踪的公共卫生监测，从资金、物资供应、人力资源等方面着手维持基本卫生服务；各国根据风险评估实施相应的旅行措施和建议，并定期审查这些措施。

世卫组织总干事谭德塞表示接受委员会的建议。他表示，新冠大流行是“百年一遇的健康危机，其影响将持续数十年”。

据新华社



得了脂肪肝，该快走还是慢跑？

脂肪肝，作为“富贵病”的新代表，其发生率可谓逐年攀升，且呈年轻化趋势。据保守估计，我国的脂肪肝患者已超2亿，其中肥胖所致的非酒精性脂肪肝约占了80%-90%！得了脂肪肝，不仅肝脏更容易纤维化、硬化，甚至发生肝功能衰竭和肝癌；机体免疫力也会降低；发生肾病、心脑血管疾病的风险也会上升。

丽水市第二人民医院老年科主任梅建华说，脂肪肝是可逆转型疾病，早期通过运动和饮食等生活方式的调节，甚至可能让肝脏健康恢复如初。

慢跑、快走都属于有氧运动，能够促进机体代谢，对人体都是有好处的，而脂肪肝患者的运动强度、时间其实都有讲究，如果不对，不仅达不到效果还会伤身体。

选择中等强度的有氧运动，除了慢跑、快走，还包括羽毛球、乒乓球、游泳、跳舞等。可根据自己的喜好和个人身体状况选择。

针对脂肪肝的治疗，锻炼时心率至少要维持在

每分钟100次以上，但是最高不能超过（170次-年龄）次/分。

另外，更要注重的是锻炼后的自我感觉，并以此作为调整依据——每次锻炼完后，20分钟左右即能够缓解疲劳感，若还是四肢沉重、不思进食、睡眠欠佳，则表明运动强度过大，需适当减轻。运动若超出身体负荷，机体会以无氧代谢方式运动，体内乳酸增加，游离脂肪酸的释放则受限制，脂质代谢会降低，反而会加重脂肪肝。

考虑呼吸、循环器官的适应性和对糖、脂质代谢的影响，运动的时间最低应持续15～20分钟以上；为了预防肌肉、关节的损伤，最长应限制在60分钟以内。

有些人一听到运动减重能帮助改善脂肪肝，就天天运动了，但效果却并不理想，究竟是怎么回事？

脂肪肝的成因很多，得对症改善，并不是每个脂肪肝患者都适合通过运动来消除，像以下几种就“不对症”：

酒精性脂肪肝：因长期酗酒导致肝细胞不能正常

的分解代谢脂肪，进而堆积引起。对于这类人群而言，戒酒才是关键。

药物性脂肪肝：因长期使用一些影响肝脏代谢的药物，或者滥用误用药物都可造成脂肪肝。此类情况要停用相关药物，必要时用降脂保肝的药物进行治疗。

营养不良性脂肪肝：过度节食、偏食，体内缺少脂代谢时必要的酶类和维生素，致使脂肪在肝脏滞留，易造成脂肪肝。这类人群首先要做的是调整饮食。

慢性病引起的脂肪肝：最典型的是糖尿病引起，此类患者需及时接受胰岛素治疗，原有的疾病治好了，脂肪肝也会随之消失。

此外，脂肪肝患者若合并急性心肌梗死、不稳定性心绞痛、充血性心力衰竭、严重的心律失常、严重脑血管疾病等都应禁止运动，以免病情的恶化。

梅建华主任建议查出脂肪肝后，应该听取医生的建议，看自己是否合适运动，再加以实施。

通讯员 李浚豪