

冬季也要防螨，请收下这份攻略



YMG全媒体记者 张莘

冬季，很多生物进入了休眠期，未休眠的生物也没有之前那么活跃。很多人以为冬季就不必担心螨虫了。其实不然。螨虫喜温暖潮湿的气候，虽然寒冷干燥的冬天可以抑制螨虫的孳生，但并不意味着螨虫会无影无踪，所以冬季仍然需要采取防螨措施。

防螨没有季节之分

烟台市疾病预防控制中心病媒生物防制专家说，螨虫是最常见的过敏原之一，革螨、恙螨、疥螨、蠕螨、粉螨、尘螨等叮人吸血、侵害皮肤，引起“酒糟鼻”或蠕螨症、过敏症

等，危害人类的身体健康。

螨虫喜潮湿、温暖、有棉麻织物和有尘的环境，20-25℃、相对湿度65%-80%极适宜螨的发育及繁殖。虽然冬季寒冷干燥，但

室内供暖，有些家庭为了增加空气湿度使用加湿器。适宜的温度和湿度满足螨虫生长繁殖所需，适合孳生。

人体脱落的皮屑为螨虫的生长繁殖提供了重要食

源。被褥中难免会存留一些人体的皮屑、汗液、油脂等，即使是干净的被褥，如果连续3个月不晒也会孳生许多螨虫。

专家提醒市民，防螨没有季节之分。

专家教你如何防螨

冬季如何防螨？专家介绍了5个方法，市民不妨试试。

勤通风。透光干燥、勤通风是消灭螨虫的最佳武器。一定要经常打开门窗，坚持通风、透光。使用空调、暖气时更要注意室内通风，千万不要为了贪图舒适温暖的环境而长久不通风。

勤晒洗衣物。螨虫无处不在，特别喜欢在棉麻织物上“安家”。要经常给衣物清洁除尘，每个月一至两次把所有被罩、床单放进60℃左右的热水中烫洗，杀死藏匿其中的螨虫。尽量简化卧室的布置，室内最好不要铺地毯，不要在家中摆放挂毯及其他容易堆积灰尘的东西。冬季阳光好的时候一定要勤晒被褥，让螨虫在阳光下无

处遁形。

采取“湿式作业”清洁方式。整理房间时，藏在床铺、沙发中的螨虫和它的排泄物可能飞扬在空中，居民吸入支气管后，容易引发过敏。打扫卫生时，要用湿抹布，避免灰尘扬起，减少螨虫在空气中散播的机会。

合理使用加湿设备。北方地区干燥，很多家庭会使用加湿器，注意不要连续使用，或过度加湿，导致室内空气潮湿，从而孳生螨虫。

喷洒除虫剂。在集体环境中遇有严重螨虫危害时，可喷洒除虫剂进行除螨。二甲基丙烷羧酸酯溶液系高效低毒杀虫剂，具有强烈的胃杀、触杀和杀卵作用，主要用于人畜居住环境卫生害虫的杀灭及人畜体表寄生虫的杀灭，

能有效杀灭苍蝇、蚊子、蟑螂、蛀虫、白蚁等害虫，尤其对人畜体表的各类虱子、螨虫、疥虫、蛔虫等寄生虫有很好的杀灭作用。需要注意的是，本品属低毒类药物，对眼睛有轻度刺激作用，且有易燃性，使用时应远离火种，做好防护，防止误食或误入眼睛及黏膜。



“回锅油”不可反复高温烹调

春节马上到了，餐桌上少不了油炸食物。炸过的油直接倒掉太浪费，应该如何处理呢？

炸制食品后回收再次使用的油通常被称为“回锅油”。炸过食物的油继续反复高温烹调易产生丙烯酰胺、多环芳烃、杂环胺等多种致癌物，并且油脂中反式脂肪酸的含量会随着使用次数的增加而增加，而亚麻酸、亚油酸、油酸等营养成分会大大降低。同时，反复使用的“回锅油”会受到空气中氧气和水分的等的影响，促进氧化酸败。

在家里炸东西，一锅油建议使用不要超过三次。

煎炸食物后剩下的油量可不少，扔了太浪费。如果想二次利用就要注意使用方式，不要再次高温烹调，可以用于凉拌菜、拌馅和焯水。

凉拌菜：在油中加入蒜末、辣椒等调料制作成调味油，在凉拌菜或凉拌面时食用。

拌馅：平时做饺子馅、包子馅，都得放些油，不仅方便和馅，还能锁住馅料中蔬菜的水分，口感也更好。使用炸过的油拌馅，既不浪费，又能增加风味。

蔬菜焯水：对于有异味或者草酸含量高的蔬菜，一般都要先焯水再烹调。焯水的时候放入1小勺油，不仅能让蔬菜保持色泽，还能减少部分营养流失。

本报综合

血液检测有助确诊阿尔茨海默病

由瑞典和英国等多国研究人员组成的团队日前在《美国医学会杂志·神经病学卷》月刊上发表研究文章说，一种被称为p-tau217免疫测定法的血液检测方法有助准确诊断阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病是最常见的痴呆症类型，通常需要借助腰椎穿刺或正电子发射断层扫描等检查确诊，而类似检查可能存在有创伤、成本高、预约等待时间长等问题。

p-tau217免疫测定法是一种新型的阿尔茨海默病血液检测法，为探究该方法的实用性，研究人员对786名有和没有认知障碍的受试者进行多种方式的检测，结果发现，p-tau217免疫测定法能够“高度准确”地识别出相关异常状态，与使用腰椎穿刺获取脑脊液检测的准确性相当。

英国阿尔茨海默病协会研究与创新副主任理查德·奥克利说，提高阿尔茨海默病的诊断水平非常重要，这项研究是“朝着正确方向迈出的可喜一步”。

据新华社

心血管病人冬天运动不宜早



近期，全国多地迎来冰雪天气，一些医院接诊的心血管病人比平时增多。医生提醒，雪天温度骤降，部分心血管病

人容易出现心跳加快、血压升高、心绞痛等情况，要注意保暖，定期服药，保持情绪稳定，进行科学运动。

湖南省人民医院心血管内科学科主任潘宏伟介绍，心血管病人在冬天坚持适当的锻炼可以改善心肺功能，但是运动不宜早，冬季早上气温低，心血管病人尽量不要在户外晨练，以免受寒。心血管病人不能空腹进行锻炼，以免出现低血糖，导致头晕甚至摔倒发生骨折，也不要雾霾天气进行户外锻炼，雾霾中的有害物质有损心血管健康，是心梗发作的“加速器”。

潘宏伟提醒，心血管病人在冰雪天气不宜进行激烈运动，加重心脏负担，可以选择短距离散步，或者选择太极拳、八段锦、健身操等运动方式。

中南大学湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒，心

血管病人在冰雪天气要控制好血压、血糖、血脂以及体重，这些都是引起动脉粥样硬化的危险因素。高血压患者在冰雪天气血压易波动，患者应定期监测血压，规范服药，定期复查，切不可自行停药、减药。

医生提醒，心血管病人在冬天应该选择有阳光的时候进行户外锻炼，在运动之前要进行热身运动，在运动之后不要立即洗澡，洗热水澡时间不宜超过20分钟。如果心血管病人在运动时或者运动后出现胸闷、胸痛，要立刻含服硝酸甘油，如果服药半小时后症状仍然没有缓解，要警惕心梗可能，需要原地休息并马上拨打120，尽早到医院就诊，以免耽误病情。

据新华社