

消灭一只越冬蚊来年能少上千只

专家支招如何消灭成蚊、幼虫和虫卵

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

你知道吗? 消灭一只越冬蚊, 来年就能减少上千只蚊子。冬季是越冬蚊虫最脆弱的时期, 范围相对集中且数量不多, 是控制它们的好时机。近日, 市疾控中心病媒生物防制专家提醒市民, 抓住时机, 消灭越冬蚊, 有效降低次年蚊虫的密度和传播疾病的风险。

越冬成蚊寿命长

蚊子对温度很敏感, 可以说是“移动的温度计”。22-32℃是它们生存最适宜的温度; 气温降到16℃左右时, 蚊子就开始不那么活跃了; 当气温持续在10℃以下时, 蚊子会停止繁殖, 大量死亡, 少部分开始越冬。

烟台市的主要蚊种是淡色库蚊、三带喙库蚊和白

纹伊蚊。其中, 淡色库蚊多以成蚊越冬, 三带喙库蚊多以幼虫越冬, 白纹伊蚊多以卵越冬。

冬天蚊子主要以哪些方式存活? 以成蚊越冬: 成蚊会停止吸血, 选择温暖而隐蔽的环境, 不食不动; 以幼虫越冬: 蚊子的幼虫可以在水温较低但尚未结冰的

水体中越冬。幼虫在冬季生长缓慢, 当春天来临, 水温升高时, 就会加快发育成为成蚊; 以卵越冬: 白纹伊蚊会把卵产在小型容器或废旧轮胎内的积水中, 卵具有一定的抗寒冷、抗干燥能力, 等到春天温度升高、湿度合适的时候就会孵化, 种群实现快速扩张。

据了解, 越冬的成蚊可生存3-6个月, 寿命是正常成蚊的几倍。而那些卵巢已经发育的雌蚊, 待来年春暖花开时, 一只可繁殖上千只蚊子。可见, 当年越冬雌蚊的数量对次年成蚊的密度起着决定性因素。也就是说, 消灭一只越冬蚊, 来年就能少上千只蚊子。

灭蚊有“道道”

冬季蚊虫活动能力弱、抵御能力差、聚集范围集中, 是消灭的最佳时期。消灭“越冬蚊”, 可以低成本、高效率减少来年夏季蚊虫数量, 显著降低夏季高峰期蚊虫密度, 达到事半功倍的效果。

如何消灭越冬蚊? 专家表示, 越冬的成蚊多隐藏在墙角、桌底、橱柜的背面, 建议市民经常清洁一些不常移动的物品与墙面、地面间的缝隙。可使用

“拍打法”或电蚊拍、吸尘器工具杀灭家居角落藏匿的成蚊。

在越冬成蚊的聚集地, 如居民楼底层楼道、地下室、地下车库、居民室内卫生间、厨房、床底等处可喷洒高效氯氟菊酯、氯氟氰菊酯等卫生杀虫剂, 室内房间也可使用气雾杀虫剂。

清理室内外塑料盒、盆罐、小坑洼等积水, 定期更换水生植物养殖盆水源, 消除



以幼虫和虫卵越冬的蚊虫孳生地。对一些无法清除或更换的水体, 如雨水井、地下水

沟等, 可投放含有倍硫磷、双硫磷等有效成份的灭蚊卫生杀虫剂。

健康为民服务 今年有八件实事

国家卫生健康委近日发布2025年全系统为民服务八件实事, 包括:

1. 全国二、三级公立综合医院均提供儿科服务。
2. 每个地市至少有一家医院提供心理门诊、睡眠门诊服务; 推进全国统一心理援助热线12356的应用; 全国举办超过5000场次国家和省市级专家心理健康知识讲座。
3. 地市内医疗机构之间检验检查结果互认项目超过200项。
4. 每千人口3岁以下婴幼儿托位数达到4.5个, 全国新增普惠性托位66万个。
5. 取消门诊预交金, 医疗机构将医保患者住院预交金额度降至同病种个人自付平均水平。
6. 常住人口超过10万的县均能提供血液透析服务。
7. 推进“血费减免一次都不跑”, 便捷献血者异地办理血费减免。
8. 国家卫生健康委举办20场以上“时令节气与健康”健康知识发布会, 推进健康知识进万家。

据新华社

数九寒冬 如何调养脾胃?

在中医理论中, 脾性属土, 有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。寒冬气温低, 人体阳气收敛, 脾胃运化功能减弱, 尤其是原本脾胃功能不好的人, 容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

专家表示, 数九寒冬可围绕以下方面调养脾胃。

饮食调养。冬季, 我国不同地区温度和湿度差异较大, 调养脾胃时应注意地域差异。在北方地区, 人们可服用温运脾胃兼用固表祛风药, 在饮食中可加用黄芪、党参、苏叶、白芷等; 而在南方地区, 除温运脾胃外, 还可加入化湿之品, 饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

情志调节。情志与健康的关系密切。中医认为, 忧思伤脾, 过度的悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃健康。保持乐观的心态, 避免过度思虑和情绪波动, 有助于保持脾胃的健运。

日常保健。注意保暖, 尤其是胸、腹、背和足部的保暖。有些人总觉得腹部有冷感, 可以艾灸腹部穴位, 如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部, 搓热双手, 以肚脐为中心, 和缓、力度适中地进行顺时针按摩。

据健康中国

这样做能帮你稳住血糖

糖尿病是一种以高血糖为特征的慢性代谢性疾病, 有症状不明显、发病率高、并发症隐秘、多种代谢病聚集等特点, 严重影响生命健康。由于城市化、老龄化等因素, 我国糖尿病患者率呈上升趋势。专家表示, 稳定血糖水平对患

者来说至关重要, 患者注意以下方面。

调整吃饭时间。研究发现, 进餐时间可能左右你的健康。8:00前吃早餐, 或许可以大大降低2型糖尿病发病率。19:00前吃最后一餐, 也有助于降低糖尿病风险。需要

注意的是, 不吃早餐会影响血糖和血脂控制, 以及胰岛素水平。

早餐推荐时间: 7:00~8:00。一顿合格的早餐,

需要包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素及矿物质。

午餐推荐时间: 11:00~13:30。此时吃午餐, 能够使食物充分消化吸收, 食物营养利用率也会更高。午餐的主食可选择米或面制品, 做到粗细搭配: 2~3种蔬菜, 1~2种动物性食物, 如鱼虾等水产品、鸡肉、瘦猪肉、牛羊肉, 1种豆制品, 1份水果。

晚餐推荐时间: 18:00~19:00。晚餐要做好一天的“查漏补缺”, 对照早餐和午餐的进餐情况适当调整食物摄入量和种类, 保证全天营养平衡。烹饪方式尽量清淡, 以蒸、煮、拌为主, 不喝啤酒、不吃烧烤等夜宵。

调整进餐顺序。荤素搭配的做法, 可以使血糖升高幅度小一些、代谢慢一些, 对糖尿病患者的血糖控制是有帮助的。糖尿病患者吃饭时可以按照以下顺序: 先喝汤, 比如青菜汤; 再吃凉拌或热炒的蔬菜; 接着吃肉类或鱼类; 最

后吃主食, 建议粗细搭配。

注意进食量。以拳头作为衡量进食量的标准。建议一顿饭至少要吃2/3拳头的主食、2个拳头的蔬菜、1/3拳头的肉类, 加起来一共是3个拳头的食物量即可。

注意运动。运动是治疗糖尿病的重要方式之一, 研究表明, 下午或晚上运动, 更有助于改善胰岛素抵抗指数。医生表示, 午餐后一小时或晚上9点前运动比较好; 高血压、心脏病患者不适合早上运动。

“135”原则是糖尿病患者的运动指南: 饭后1小时、每次30分钟、每周至少5天。对于糖尿病患者来说, 更推荐有氧运动, 如跑步、跳广场舞、游泳等。饭后1小时是较合适的运动时间。饭前运动也可以, 不要吃饱饭后立刻运动。建议每次运动30分钟以上, 若能坚持更长时间更好。每周运动5天以上, 一周约150分钟。

据央视

