

今年蚊子来得早？这份防蚊健康指南请收好

“蚊蛇虺肤，则通昔不寐矣”“蚊声雷动惊残梦，起坐搔头耳欲聋”……从古至今，蚊子都是让人无比懊恼的存在。最近，大家应该感受到了，2025年的第一波蚊子已经出动了。蚊子的“恶魔之吻”不仅会带来钻心痒，而且还可能传染各种疾病。蚊子至少携带了300多种病菌，根据世界卫生组织统计，每年约有72.5万人死于由蚊虫叮咬引起或传染的疾病。本期就来谈谈蚊虫叮咬如何防护——

不同种类蚊子可传播不同疾病

被蚊子叮咬了，不仅红肿瘙痒，最让人担心的还是传播登革热、疟疾这样的传染病。我国已知的蚊子主要是库蚊和伊蚊等，不同种类的蚊子形态、习性、可传播的疾病都不一样。

微小按蚊

我国主要分布在长江流域及其以南区域。其体型较小，通体有白环条纹，多为灰黑色并布有白斑纹，无茸毛。成虫常栖息于牛房猪舍中。曾是广西疟疾的主要传播源，是使得广西曾经疟疾高发。

东乡伊蚊

分布在我国辽宁至广东之间各沿海地区。通体呈褐色，足部有白环，前部有白条轴线。是登革热、基孔肯雅热的传播媒介，白纹伊蚊在公共卫生领域备受关注。

埃及伊蚊

在我国主要集中在广东、广西、云南等热带地区。其通体黑色，有白斑纹，形体修长。是蚊虫中最善于飞行的种类之一。埃及伊蚊偏好人血，是登革热等疾病的重要传播媒介，被认为是最危险的蚊虫之一。

雷氏按蚊

分布在我国江苏、安徽、浙江等南方地区有着广泛分布。翅膀布有黑灰色斑点，通体呈灰色，着落时头低腹高，身体呈锐角倾斜。吸食人畜血液并传播疾病。

大劣按蚊

我国主要分布于海南和广西、云南等密林中。体型较大，有明显的足节，胸部长有茸毛，翅上有黑斑蚊。通常白天在野外休息，日落后潜入室内叮咬人类。偏好人血，是我国丛林地区疟疾的主要传播源。

骚扰阿蚊

我国除东北外其他地区都有记

录，集中分布在长江流域以南。属于大型蚊虫，其喙向下弯曲，身体长有细鳞茸毛通体呈棕褐色。夏季夜晚畜舍厕所内分布密度大，叮咬毒性强，偏好牛血。

三带喙库蚊

我国除青海、新疆和西藏外全国各地均有分布。因其喙和跗节有明显的白环而得名。体型较小，有细鳞茸毛。成虫后栖息于室内、猪圈鸡舍中，以吸食动物血液为生。是流行性乙型脑炎和班氏丝虫病的重要媒介蚊种。

淡色库蚊

除南北两极外，全世界范围内皆有分布，是我们生活中，在室内最常见的蚊子。根据其体色和体型，划分众多亚种，通常体色有灰或淡黑色，翅无斑纹，身体着落时呈平衡状态。成虫多在夜间活动，杂食性，夏季黄昏后叮咬人畜；幼虫喜生于污水中。淡色库蚊可以传播丝虫病、西尼罗热、脑炎等媒介传染病。

白纹伊蚊

在我国主要分布在辽宁省以南的广大地区。其翅无斑，身体大多为黑色，并且有白斑纹，其足有白环。成虫喜欢在日落日出时活动，攻击性极强，有趋光性，能在白天叮咬人畜。

中华按蚊

主要分布于东亚和东南亚地区，我国除青藏高原地区外，各地均有分布，特别是南方湿润地区。其翅前有淡鳞白斑纹，有褐色茸毛，身体通常呈褐色，腹部呈灰色。在蚊科属中，体型中等。因传播疟疾而被称为“疟蚊”，是我国数量最多的蚊科亚种。



如何选购驱蚊产品？主要看有效成分和浓度

近年来，驱蚊产品频繁更新换代，蚊香、花露水到驱蚊液、电蚊香等，各类新产品层出不穷。驱蚊产品虽然有效，但如使用不当，也会有一定的安全隐患。那么，这些产品对人体有没有副作用？选购、使用时，我们该注意什么？

驱蚊产品属于农药范畴

相关资料显示，驱蚊花露水指的是添加了驱蚊成分的花露水，常见有效的驱蚊成分包括：驱蚊酯、避蚊胺等。根据我国颁布的《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”，纳入农药管理范围。

例如驱蚊花露水，就是在花露水中加入了驱蚊药物，产品属于“农字号”并纳入农药管理；而没有任何驱蚊作用的普通花露水则属于“妆字号”，不纳入农药管理范围。

此外，2021年9月发布的《农业农村部办公厅关于防蚊驱蚊类产品认定的意见》指出，如果产品的标签、说明书标明该产品具有防蚊驱蚊功能，无论其有效成分是化学成分还是植物源性成分，该产品都属于农药范畴，依法应当按农药进行管理。

一般来说正规厂家生产的驱蚊花露水在面市前都进行过严格的药效、毒性试验，还是可以放心使用的。

不过，业内人士建议，户外玩耍或工作时可涂抹驱蚊花露水，而家庭的日常驱蚊，最好不要天天将驱蚊花露水涂抹在皮肤上，虽然其毒性小，但经常使用也会有影响，家庭驱蚊可采取安装纱窗或挂蚊帐等传统方法。



如何选择驱蚊水

消费者要注意有效驱蚊成分的浓度，在使用时控制使用频率和喷雾覆盖范围；注意查看产品的使用方法，按照产品说明中的用法使用产品，避免造成不必要的困扰。同时，消费者还需要了解产品成分，针对自己的情况选择合适的产品，以防出现对产品过敏等不适情况。

蚊香和电蚊香片、电蚊液的有效成分是拟除虫菊酯类杀虫剂，适合晚上睡觉时使用，但应避免长时间密闭空间使用，房间需保持通风。

驱蚊喷雾、驱蚊乳、驱蚊液适合在出门前使用，常见的成分有三种：

避蚊胺：适用于2个月以上婴儿，但浓度不宜超过10%；

派卡瑞丁：低刺激、气味温和，与避蚊胺相比安全性上大有提升，对皮肤的刺激性也更小。但不推荐给2个月内的婴儿使用。

驱蚊酯：它的最大优点就是安全。在各种驱蚊剂中，是唯一可以给婴儿、孕妇和哺乳期妇女使用的一种。

专家提醒：很多人喜欢一些纯天然绿色的驱蚊产品，但目前来看，没有发现真正能够驱蚊的产品。不要被天然所迷惑，天然的并不见得有效，天然的并不见得毒性就低。

使用驱蚊水的注意事项

大量出汗，会缩短驱蚊液有效保护时间，注意及时补充喷涂。

孩子皮肤如有衣服覆盖，只需在衣物上涂抹驱蚊液。

成人可以先将驱蚊液喷在手上，再涂在孩子的皮肤上。

即使再温和的成分，都不要将驱蚊液涂在孩子的脸、眼睛、嘴巴、伤口或者发炎的皮肤上。

从室外回到室内后，尽快清洗孩子涂抹驱蚊液的皮肤和衣物。

如果使用防晒产品的话，先涂防晒，再涂驱蚊液。

其他宣称“天然植物成分”的驱蚊产品，因没有足够的研究支撑其对孩子的无害性，都不建议3岁以下儿童使用。

为什么有的人更招蚊子？

我们在生活中会发现，有的人非常容易被蚊子叮咬，而有的人却完全没有这种困扰。蚊子到底是怎么挑选要叮咬的人？原来，人对蚊虫的吸引程度是有差别的，招不招蚊子，一定不是因为血型、性别，也不是靠长相。蚊子主要是靠人体的气味来挑人的。



带病毒蚊子



不想家里招蚊子 记住这4个动作

脏乱的环境不仅直接为病菌滋生提供了温床，更通过蚊虫等媒介增加了疾病传播的风险。

在春夏季要从消灭滋生地等方面整治家庭内的环境卫生。有效的做法是4个动作“翻、倒、清、刷”：翻户外空瓶、旧盆、轮胎等积水容器；倒掉室内外积水；清理屋后的杂物堆、花坛和排水沟；定期刷洗水缸、水桶、花瓶，破坏蚊卵附着。

民间流传的“驱蚊大法”靠谱吗？

民间流传的驱蚊大法可以说五花八门，这些方法靠谱吗？一起了解——

吃B1能驱蚊？

没有科学证据支持。蚊子靠气味等判断目标，维生素B1并不会改变人体气味。

驱蚊草比如驱蚊香草、薄荷、薰衣草等能驱蚊？

这些植物本身只能散发微弱香味，不具备有效驱蚊的浓度。

放大蒜、香料在窗边能驱蚊？

几乎没有实质效果。

使用光诱捕式灭蚊灯能驱蚊？

要客观理智看待。因为有人存在的时候，如果让蚊子在光和人体之间做选择题，人体对蚊子的吸引力远远大于光。

用超声波驱蚊器能驱蚊？

多项研究表明蚊子感受不到超声波，其对蚊子几乎无效。

本版文字综合湖南日报、上海疾控、半岛都市报、南方网、中国水运网等媒体报道