

防蚊手环与驱蚊水：是“智商税”，还是防蚊利器？

本报记者 毕雪 实习生 夏一丹

求证·科学

本期专家

单立业 长春市儿童医院儿童重症科主任(国家级临床重点专科)、急诊科主任、主任医师。兼任中国医师协会儿科分会急救学组委员,中国医师协会儿童重症分会血液净化委员会委员,东北儿童医院发展联盟儿内科专委会委员,吉林省健康产业协会非药物治疗专业委员会副主任委员兼儿青学组组长,长春市健康科普专家等职务。

夏日炎炎,蚊虫活跃度攀升,不仅叮咬让人瘙痒难耐,更暗藏传播登革热、疟疾等传染病的风险,防蚊由此成为家庭健康防护的重中之重。防蚊市场上,防蚊手环凭借便捷造型受到家长追捧,驱蚊水因经典实用占据一席之地,可二者“是否真有效”“使用是否安全”的争议从未间断过,“智商税”的质疑声更是此起彼伏。本期我们就邀请《求证》专家为大家揭开这些防蚊产品的真相。

防蚊手环:被夸大的“随身防护罩”

防蚊手环因佩戴方便、造型多样,尤其受家长青睐,商家常宣传其“天然无毒”“全天防蚊”。但实际效果却频频引发质疑,关于它的说法也层出不穷。

说法1:“戴了防蚊手环,蚊子就不会近身”

单立业:防蚊手环的驱蚊本事其实很有限。它主要是靠散发柠檬桉油、薰衣草油、丁香酚等植物精油的气味来“劝退”蚊子,可这些气味的“势力范围”实在太小了。

植物精油挥发性特别强,在通风的地方,1—2小时味道就淡了很多,能起到防护作用的范围通常不超过30厘米。

蚊子的嗅觉极其灵敏,当环境中存在更吸引它们的气味(如人体汗液中的乳酸、二氧化碳)时,手环的微弱气味会被完全掩盖。因此,“戴手环就不被叮咬”纯属夸大宣传,在蚊虫密集的公园、草丛等地方,其效果几乎可以忽略不计。

说法2:“纯天然成分,给宝宝用绝对安全”

单立业:商家常以“纯天然”为卖点,宣称防蚊手环对婴幼儿无刺激。但“天然”不等于“无害”,柠檬桉油是常见成分,却可能引发皮肤过敏;薰衣草油、薄荷油虽温和,但部分孩子可能对其气味敏感,出现头晕、烦躁等不适症状。

更值得警惕的是,市场上不少低价手环为提升“效果”,违规添加化学物质,且未标注成分。这类产品可能导致儿童皮肤灼伤、过敏,甚至通过啃咬(婴幼儿常见行为)摄入有害物质。

此外,手环的材质也暗藏风险。部分产品使用劣质橡胶或塑料,长期接触皮肤可能引发接触性皮炎。临床上已出现多例儿童因佩戴防蚊手环,手腕出现红斑、水泡的案例。

说法3:“价格越贵,防蚊效果越好”

单立业:市场上的防蚊手环价格差异主要体现在品牌溢



(资料图片)

价、外观设计上,与驱蚊效果无直接关联。

植物精油的驱蚊效果取决于浓度和纯度,而非包装或品牌——正规厂家生产的平价产品,若精油浓度达标,反而可能比高价“概念款”更实用。超声波驱蚊手环,科学实验证明缺乏科学依据且有潜在健康风险。

但防蚊手环并非完全无用,在蚊虫较少的室内、短时间活动(如逛商场)时,可作为辅助手段,绝不能替代主流防蚊产品。给儿童使用时,需选择成分明确、无刺激性气味的产品,且避免长时间佩戴,每日需取下通风清洁皮肤。

驱蚊水:被误解的“科学防蚊工具”

相较于防蚊手环,驱蚊水是传统的防蚊产品,但关于它的各种说法也最多,“有毒”“伤孩子”等说法让很多家长望而却步。

说法1:“驱蚊水含农药,用多了会中毒”

单立业:我国规定,含避蚊胺、驱蚊酯等成分的驱蚊水需标注“农药登记证号”,这让不少人误以为其“有毒”。其实这里的“农药”是“卫生用农药”,和农业杀虫剂毒性不同。

避蚊胺是国际公认的高效驱蚊成分,1957年上市至今经60余年验证:10%浓度可防护约2小时,30%浓度能达6—12小时,在10%—30%浓度下透皮吸收量在2毫克/千克以下(远低于中毒剂量200毫克/千克),对成人和2个月以上儿童都安全。

反而,因怕“农药”不用驱蚊水,会增加健康风险。蚊子能传播登革热、寨卡病毒、基孔肯雅热病毒等,2023年我国登革热病例超5万例,正确使用驱蚊水可降低90%以上感染风险。

说法2:“儿童和孕妇不能用驱蚊水”

单立业:这是最常见的误解。事实上,孕妇和儿童是蚊虫叮咬的高危人群(体温高、代谢快,更易吸引蚊子),更需要科学防护。

需注意的是,使用时需避开眼、口、鼻及伤口,儿童的手部应避免直接喷涂(防止揉眼或啃咬),可先喷在成人手上再涂抹。相比之下,完全不使用驱蚊水,孩子被蚊子叮咬后抓挠引发感染,或感染虫媒病的风险,远高于合理使用驱蚊水的风险。

说法3:“所有驱蚊水效果都一样,随便买就行”

单立业:驱蚊水的效果差异极大,核心在于有效成分和浓度。目前,国际公认的高效成分包括:

避蚊胺:最经典成分,驱蚊谱广(对蚊子、蜱虫、跳蚤均有效),浓度5%—30%,适合户外长时间活动;

驱蚊酯:刺激性小,对皮肤温和,适合儿童和敏感肌,浓度10%—20%;

派卡瑞丁:无异味,不损伤衣物和塑料,效果与避蚊胺相当,适合日常使用。

而仅含植物精油(如香茅油、薄荷油)的驱蚊水,效果较弱且持续时间短(通常1—2小时),需频繁补涂。我国《农药管理条例》规定,驱蚊水必须标注有效成分及浓度、农药登记证号和生产批准文号——购买时若发现缺少这些信息,可能是不合格产品,效果无法保证。

因此,“随便买”很可能交“智商税”,需认准有效成分。

科学防蚊:避开“智商税”,选对方法

单立业:判断防蚊产品是否是“智商税”,关键看是否符合“效果明确、安全可控、适合场景”三大标准。结合两者的特点,建议这样搭配使用:

户外长时间活动(如爬山、野餐):首选含10%—20%避蚊胺或派卡瑞丁的驱蚊水,喷涂在衣物和暴露皮肤上(面部需先喷在手心再轻拍);搭配长袖长裤(选择浅色衣物,蚊子对深色更敏感),脚踝、袖口等部位可额外喷洒驱蚊水;无需佩戴防蚊手环,其效果在强气流环境中可忽略。

日常通勤、短时外出:可使用含驱蚊酯的便携装驱蚊水,或佩戴正规品牌的防蚊手环(作为辅助);儿童推车可挂一个驱蚊香囊(含艾草、薄荷等天然成分),增强局部防护。

室内防蚊:优先使用物理方法;安装纱窗、蚊帐,定期用灭蚊灯清理角落;若蚊虫较多,可在睡前对房间角落喷洒驱蚊水(注意通风30分钟后再进入),无需佩戴手环。可以将空调温度调到26℃以下,降低蚊子活性。

特殊人群(婴幼儿、孕妇):2个月以下婴儿,禁用任何化学驱蚊产品,完全依赖蚊帐、纱巾;2个月—3岁儿童,选择10%以下避蚊胺或5%—10%驱蚊酯的驱蚊水,每日使用不超过3次;孕妇应避免使用浓度>30%的避蚊胺,建议选择驱蚊酯或派卡瑞丁,喷涂时由家人协助,避开腹部。

防蚊手环并非完全是“智商税”,但需认清其局限性,不可过度依赖;驱蚊水则是经过科学验证的有效工具,只要选对成分、正确使用,安全性无需担忧。夏季防蚊的核心是“多维度防护”——结合化学手段(驱蚊水)、物理屏障(蚊帐、衣物)和环境清理(减少积水),才能最大限度避开蚊虫困扰。驱蚊水正确使用方法是:暴露皮肤全覆盖+按环境选择浓度+及时补涂。与其纠结“是否交智商税”,不如学会看成分、查资质、按需选择。只要能有效降低蚊虫叮咬风险且对健康无害的产品,就是值得购买的好产品。



扫描二维码,关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息

探秘航天科技 逐梦浩瀚星空

本报讯(记者刘晓娟)近日,长春新区吉大慧谷学校小学部组织150余名小学生组成“筑梦小记者团”,走进2025中国(长春)航天太空科普展,开启了一场集知识性、趣味性和互动性于一体的航天知识社会实践探索之旅。

活动现场,中国首批航天员代表赵传东与小记者们面对面交流,讲述航天员故事。小记者们兴致高昂,接连提出“本次航天太空展为什么会落户长春?”“长春为什么被称为‘航空城’?”等问题,赵传东耐心细致地逐一解答,让孩子们在聆听中埋下探索星辰大海的梦想种子。

在展区内,小记者们的身影活跃在各个角落。他们踮脚围观飞机模型,钻进模拟太空舱体验……每一次互动都让孩子们沉浸在航天科技的魅力中,感受课本之外的震撼。

此次展览汇聚“两弹一星”、天宫二号飞行器、神舟系列返回舱、长征火箭家族模型等逾百件高精展品,以1:1高仿真现役装备为核心,系统展现了中国航天事业的卓越成就。孩子们在学习航天知识的同时,也从历史回望中,深切体会到航天人自力更生、艰苦奋斗、无私奉献的炽热情怀,让航天精神与当代少年的航天梦想产生强烈共鸣。



日前,敦化市人民法院组织开展“法院开放日”活动,来自敦化市实验中学的40余名高中生走进庄严肃穆的审判机关,开启了一场沉浸式的学法之旅。同学们参观了诉讼服务中心、调解室等场所,了解了法院的基本情况、诉讼的基本常识以及案件办理的基本流程,“亲身经历”了司法审判的程序和过程,对法律有了更直观、更深刻的理解,进一步增强了知法、守法、用法的意识。 姜丽 摄

研学旅游指导师培训班开班

本报讯(记者张鹤)近日,由省文化和旅游厅主办、吉林外国语大学承办的全省研学旅游指导师培训班启动。来自全省各地的研学基地负责人、业务骨干等140余名学员参加了培训。

本次培训旨在系统性提升指导师专业素养,破解行业发展瓶颈,推动我省研学旅游实现专业化、标准化、品牌化发展。培训为期4天,聚焦政策解读、基地建设、课程设计、风险管理等核心内容,着力推动指导师角色从“活动组织者”向“研学设计师”转型。

作为承办单位,吉林外国语大学国际文化旅游学院充分整合优质资源,在课程设计上突出“学用结合”,包括理论精讲、案例教学、实地考察、实地模拟等多个环节。同时,开放特色场馆,全力做好服务保障,通过系统培训,有效助力学员提升核心专业素养,掌握落地转化技能,锻造实践操作能力。

高校校报协会学术年会举办

本报讯(记者张鹤)日前,由中国高校校报协会主办,吉林省高校新闻工作者协会协办,长春理工大学承办的中国高校校报协会2025年学术年会暨新时代高校校报与融媒体发展论坛在长春举行,来自全国200多所高校的300多位新闻宣传工作者齐聚,围绕“媒介融合——AI时代如何讲好校园故事”这一主题展开深入研讨与交流。

在主题报告环节,几位来自北京大学、清华大学的特聘教授分别作报告。来自11所高校的新闻宣传工作者、资深校报人还带来了精彩的分享报告,介绍了所在高校和省市的校报改革和融媒体实践探索。

据介绍,中国高校校报协会自1993年成立以来,以团结中国高校新闻工作者、推进高校新闻宣传工作、培养优秀高校新闻工作者和新闻管理人才为宗旨,为中国高校新闻事业的发展、高校校报的专业化建设和高校新闻宣传事业的发展作出了重要贡献。

走进智趣生活

“三伏”养阳护身心

本报记者 张添怡 实习生 周妍

常见伤阳习惯

过度贪凉是“伤阳”的头号杀手,大量喝冰水、冰啤酒、吃冰淇淋、冰西瓜,直接损伤脾胃阳气,导致“寒从中生”;长时间待在低温空调房,或者空调冷风直吹头颈、腰背、关节,寒气无孔不入,损伤卫阳和脏腑之阳;洗冷水澡、游泳后不及时保暖,尤其在出汗后,毛孔张开,冷水一激,寒气直冲体内;子时(23时—1时)是阳气初生、阴气最盛的时候,熬夜不睡最耗伤阳气;穿露脐装、露背装、光脚踩地,使肚脐(神阙)、后腰

(命门)、脚心(涌泉)这些重要穴位直接暴露于寒凉环境,寒气易入侵;久坐不动,气血运行不畅,阳气得不到生发和振奋;过度出汗,尤其是大汗淋漓的剧烈运动,致“气随津脱”,反而耗气伤阳。

“三伏”养阳清单

三伏天自然界阳气最盛,人体毛孔大开,此时利用“天之阳”和“药之阳”来补养或激发“人之阳”,效果事半功倍,尤其适合调理虚寒性疾病。

晒背(天灸):上午9—10时或下午3—4时,穿薄衣或裸露背部,背对太阳静坐或站立15—30分钟。晒到感觉背部暖洋洋、微微出汗即可。可振奋督脉阳气,驱散体内寒气。注意晒后及时擦干汗,避风,喝杯温开水补充水分。紫外线过强、孕妇等慎用或遵医嘱。

艾灸:选关元、气海、神阙、命门、足三里、大椎等补阳要穴,每穴灸15—20分钟,以局部温热舒适、皮肤微红为度。每周2—3次。能温经通络、补益阳气、驱寒除湿。

三伏贴:在初伏、中伏、末伏的第一天,或前

后几天,到正规医院或中医机构,由医生根据体质和病症选取穴位,将特制中药膏贴敷其上。一般成人贴2—6小时,儿童时间更短,以皮肤感觉温热微痒、不起泡为度。可温阳散寒、疏通经络,治疗冬季易发或加重的寒性疾病。注意皮肤过敏、破溃,发烧、孕妇等不宜。

喝姜枣茶:带皮生姜3—5片,红枣6颗,加水煮20—30分钟,或保温杯焖泡。最好在上午饮用。两者配伍,温而不燥,能温暖中焦脾胃,助长阳气。是夏季扶阳、祛内寒的经典茶饮。坚持从立夏开始喝到三伏结束,效果更佳。

温水泡脚:每晚睡前用40℃—45℃的温水,可加艾叶、花椒、生姜等温阳散寒药材,泡脚15—20分钟,水位最好没过脚踝。泡至身体微微发热,额头、后背有细汗即可。泡完擦干脚,穿上袜子保暖。此法能刺激经络,引火归元,温煦下焦,驱散寒湿,改善睡眠。

适度运动:选择清晨或傍晚进行散步、慢跑、太极拳、八段锦、瑜伽等舒缓运动。运动到感觉身体温暖、微微出汗即可。避免大汗淋漓,反而伤阳。适度活动能促进气血流通,振奋阳气。

睡好子午觉:晚上尽量在11时(子时)前入睡,保证7—8小时睡眠。中午11时—1时(午时)可小憩15—30分钟。有利于阳气潜藏和生长;养心护阳,补充精力。

健康·新视野