

这么多驱蚊产品你该选哪一款？

■冷培恩 王飞

面对市面上无数的驱蚊剂、驱蚊片、驱蚊手环、驱蚊湿巾，到底该买哪种？下面就告诉你其中的小秘密吧。

蚊虫有着精确定位能力

“我是A型血，蚊子老是咬我！”“我是O型血，蚊子爱的是我！”……经常听到这样的闲聊，其实蚊子爱不爱你和你的血型无关。

蚊虫通过触角“嗅”到人和动物呼出的二氧化碳初步定位，飞近人（动物）体，随后通过对体表散发的气味和热量进行精准定位，停落实施吸血。其实，颜色也会影响蚊虫的选择，比如蚊虫更喜欢黑色。

驱蚊剂的作用就是干扰蚊子的嗅觉器官，让蚊子定不了位，或感到不适，从而对人敬而远之。

驱蚊剂也是“农药”

驱蚊剂跟蚊香、气雾杀虫剂一样含有农药成分，因此正规产品标有农药登记证号，在上市前经过毒性安全性检测和驱蚊效果检测，证明是安全、有效的。国内登记的驱蚊产品有效成分包括避蚊胺、驱蚊酯、桉叶酚。

这些“农药”在合理的浓度下虽然不是毒药，但用于儿童和婴幼儿时还得慎重。美国疾控中心建议任何驱蚊剂都不能用于2个月以下的儿童（柠檬桉不能用于3岁以下），婴幼儿宜使用蚊帐等物理方式防蚊。

“婴儿适用”驱蚊液可信吗？

2017年上海市消保委针对21件宣称具有防蚊功效的产品召开了公开调查会，发现没有农药登记证、没有有效驱蚊时间检测报告、用“适用婴儿孕妇”作为营销噱头，成了驱蚊剂产品市场的几大乱象。

如今的驱蚊液市场中，有不少标明“适用宝宝”，甚至有些产品直接标注是婴儿驱蚊液。其实，目前国内尚无针对婴幼儿和孕妇防蚊效果的评判标准，市场上以“婴儿防蚊液”为代表的产品，基本都是营销噱头。所以适用于宝宝的最佳驱蚊产品还是蚊帐和扇子。

市场中常见的天然驱蚊产品基本会声称自己使用的是香茅、桉叶、薄荷、柠檬草、艾草、天竺葵等成分，确实具有一定驱蚊效果，但是挥发性太强，效力并不持久，一般半小时左右就需要重新涂抹。

当然，还有一些号称有驱蚊效果的手环、驱蚊贴、电子设备，有关单位曾委托上海市疾控中心进行测试，结果发现均无驱蚊效果。

怎么才算有驱蚊效果

在《农药登记用卫生杀虫剂室内药效试验及评价》第9部分明确：驱蚊剂标准中，规定驱蚊剂药效结果分为A、B两级，达不到B级标准者为不合格产品。A级：有效保护时间≥6小时；B级：有效保护时间≥4小时。

目前经过登记上市的驱蚊产品有效保护时间至少需在4小时以上。由于出汗、涂抹不均匀的原因，实际保护时间会短于标示的时间。

除了涂抹驱蚊剂，还可以采取以下防蚊措施：

- 1.避免在有伊蚊活动的树荫、草丛、凉亭等区域停留；
- 2.错时出行，避开伊蚊活动高峰；
- 3.做好个人防护，避免蚊虫叮咬，户外活动尽可能穿着浅色的长袖长裤，宝宝外出使用带蚊帐的推车。

（作者冷培恩为上海市疾病预防控制中心主任医师；王飞为虹口区疾病预防控制中心主管医师）



开学季，如何应对分离焦虑？

■孙锦华

幼儿园已经开学，朋友圈里的妈妈们焦虑起来了。有的妈妈因为娃开始上托班，这几天已进入失眠模式；也有的妈妈担心孩子离不开自己，满脑子想的是孩子在学校里哭、老师哄不了的情形。

看来，分离对母子双方都是痛苦的。妈妈想让孩子独立，又担心孩子不能独立，妈妈以焦虑来表达；孩子则希望持久地和父母在一起，但终究要分离，孩子则靠哭喊来表达内

在的恐惧与不安。

随着入学季的到来，幼儿园门口、小学门口，总会上演很多难舍难分的离别戏码。幼儿园门口会有孩子哭得一塌糊涂，不愿入园，妈妈看到孩子进去后，转头自己眼泪掉了下来。

外地的孩子，来上海和打工的父母度过一个短暂的暑假后，又要和父母说再见了。有的回去要半年才能再见到父母，平时只能和爷爷奶奶相伴，独自应对学业压力。这种分离是痛苦的、焦虑的、持久的。如果缺少及时有效的心理支持，对孩子而言则是非常煎熬的。

分离性焦虑是孩子必经的心理过程

分离性焦虑，是婴幼儿期、学龄前期儿童成长过程中必然要经历的一个心理过程。在幼儿时期，孩子与父母或被抚养人分离时会出现哭闹、发脾气或者黏人都是在分离时的正常生理反应。尤其6个月到两岁半年龄段的孩子，特别黏妈妈，妈妈离开时则非常不安，表现出一种分离性焦虑。

随着年龄的增长，儿童认知和语言能力的提高，分离性焦虑减轻，孩子应该可以逐渐接受分离。如3岁的孩子已经能理解父母离去的原因，也知道他们什么时候回来，安全的依恋关系逐渐形成，这样分离焦虑便降低了。从孩子心理发展的角度来看，到一定年龄，让其逐渐分离是有积极意

正确应对分离性焦虑障碍

分离性焦虑障碍，是指当儿童与父母或抚养人分离时，出现的过度焦虑情绪反应，多见于6岁以下儿童。它不是成长过程中的正常现象，而是儿童期某些个体经历的一个比较轻的情绪障碍，但诊断此类心理疾患，则此种情绪反应要经常出现，达到一个月以上，当情绪症状影响了儿童日常学习和生活方可诊断。它以儿童与主要照育者分离时的极端痛苦为特征。

分离性焦虑症状常表现为与依恋对象如妈妈分离后，过分担心妈妈的安全或害怕妈妈一去不复返；在幼儿园总是哭泣，发脾气，担心多，或过分担心自己会出现危险，以致不愿与依恋对象离别；这些儿童非常害怕一个人呆着，不想上幼儿园或拒绝上学，甚至依恋对象如妈妈不在身边时不愿意上床睡觉，不肯去吃饭，必须妈妈回来陪着自己才能入睡和就餐；还有的孩子会反复出现做恶梦、夜惊等症状。

当父母遇到这种情况时，该怎么办？我们建议，父母或被依恋人要保持信心，情绪淡定，不要认为是个大的问题，在孩子面前表现得你有经验、有能力帮他处理这个困难，也要向孩子表达：父母在小时候也遇到过或看到过同龄人出现这个困难，介绍自己或他人成功的经验。入学前，建议先多去几次校园，增加对环境的熟悉程度，也是减少其焦虑的方法。

对于性格倔强、坚决不去幼儿园的孩子，建议采用相对温和、积极的方式来处理。毕竟分离对他而言，是非常痛苦的一件事情，不是成人所能想象的。父母能够理解他的痛苦本身就是对他的心理支持，放学回家和孩子一起抱一抱，一起哭一哭，也是帮助他宣泄焦虑情绪、放松心情的一种方式，在此基础上加强沟通效果会更

义的，是为了让其心理逐渐独立、自己当家作主，寻求同伴的合作关系。这时孩子们会以母亲为安全基地探索周围世界，母亲不在时会出现焦虑，母亲在时会表达不安、寻求安慰。

分离性焦虑也有破坏性，持久地焦虑、恐惧最亲密人不在身边，对孩子也是一种痛苦的情绪体验。父母或亲密抚养人要对其情绪及时觉察，对其表现出的担心、不安情绪要理解和积极引导，给予其心理安慰，鼓励孩子能面对困难，逐渐适应陌生环境，跨越分离性焦虑。父母也要降低自身焦虑水平，对自己的孩子要有信心，相信他应该“有能力或者会逐渐学会这种能力”去应对分离后的生活，相

好些。

父母可和孩子沟通不愿意去的原因，并帮孩子一起解决。如孩子担心分离，可和孩子约定每天定时接送，而父母此时一定要遵守约定，不要擅自答应，不要失约，否则会增加孩子的焦虑。孩子焦虑明显时，也可向老师适当请假，给予适当地“关照”。当孩子休息在家时，不要总提上学的事情，让孩子尽情放松。父母或被依恋人可陪孩子一起玩孩子喜欢的游戏活动，如玩乐高积木，看动画，吃爱吃的食物。通过陪伴和一起活动，缓解孩子焦虑的情绪，用快乐的事情对冲持久的焦虑，减少这种分离焦虑造成的恐惧性记忆，也易于让其汲取能量后，再次应对分离。

无论家长还是老师，我们不建议采用强制入园或打骂等过激的方式强迫孩子上学。如果家长老师劝孩子入园了，老师也要加强关注孩子在幼儿园的表现，尝试与之建立良好的关系，理解其离开妈妈后分离的痛苦，加强关心和心理照料。老师可适当帮其转移注意力，缓解其不良情绪。榜样的力量是无穷的，老师或家长也可在幼儿园中帮其物色勇敢入园的孩子榜样，鼓励其向榜样学习。部分孩子有特别喜爱的物品或父母与孩子的合影，建议让孩子把这些依恋物品带在身边，想念父母或特定依恋人时，通过看或触摸这些物品，缓解孩子内心离别恐惧情绪。

放学后，父母要准时回家，和孩子聊一聊，关心其在幼儿园或学校的生活，鼓励其当面表达在幼儿园思念父母之情。入学的新环境给孩子带来诸多不安和紧张，在这种情况下，鼓励其将满腹的紧张情绪宣泄出来。同时父母也要对孩子勇敢的表现、坚持上学的行为给予物质和精神奖励。

分离性焦虑障碍症状明显的孩

与父母分离，对年幼的孩子来说是个难以处理的情感问题。持久的分离、持久的害怕分离，会很容易引起一些孩子的分离性焦虑障碍。门诊咨询中，经常会遇到一些孩子因害怕与家人分离，而很长时间不去上学的案例。还有的孩子，一上学，身体这也不舒服、那也不舒服，到医院看消化科、骨科、心脏内科等，各个科室转了一遍，检查下来却没有发现问题。这些功能性的躯体不适和拒绝上学的行为表现，也许是孩子对分离的担心以及其与父母分离后焦虑情绪的一种表达方式。

信孩子在家人或老师的帮助下，能逐渐探索和适应新的没有亲密抚养人在身边的生活。当然，孩子在早年的抚养过程中，建立安全的母婴依恋关系和拥有亲密的家庭关系非常重要。如家庭环境发生变化，为了孩子的心理成长，不建议经常更换抚养人。否则，孩子容易在与母亲或被依恋人分离时更容易出现明显的焦虑、恐惧情绪。

例如，英英这个小朋友，开学上大班的就是不想去。了解下来发现，她父母在假期离婚了，英英原先住在奶奶家、由奶奶接送，奶奶也最心疼自己。现在变成了住在外婆家、由外婆接送，孩子表现出明显焦虑，担心再也看不到奶奶了，干脆就每天守着奶奶，不去幼儿园了。可以看出，家庭环境对孩子情绪情感的发展非常重要，英英的分离性焦虑则与家庭有关。

我们建议，父母或被依恋人要保持信心，情绪淡定，在孩子面前表现得你有经验、有能力帮他处理这个困难，也要向孩子表达：父母在小时候也遇到过或看到过同龄人出现这个困难。



子则需要找心理医生咨询，预约个体的心理辅导。部分孩子存在不安全母婴依恋或家庭关系发生变化，建议可尝试家庭心理治疗。对于出现严重失眠、躯体症状显著持久的焦虑年长儿童，也可短期服用小剂量的抗焦虑药物，减少焦虑对躯体和精神的持久破坏。

无论分离性焦虑还是分离性焦虑障碍，父母或孩子的被依恋人在处理这些问题时要经受心理考验，特别是焦虑带来的痛苦体验。但你要相信，无论孩子出现什么情况，家长或老师总会有更好的办法，孩子在克服一个困难，超越一个成长障碍后，其能力会得到质的飞跃，心理不断强大，今后不再为分离而出现过度的焦虑。

（作者为复旦大学附属儿科医院心理科副主任医师、硕士生导师；门诊时间：周二、六下午高级专家门诊，周二上午普通专家门诊）

耳石症：临床上最常见的眩晕疾病

■李艳成

王女士是在某外企上班的一位白领，最近有些烦恼——这几天晚上躺下就头晕得厉害，天旋地转，有时翻身也会出现类似症状，时间也不长，一会就过去了。一开始，王女士以为是工作劳累的缘故，但是连续几天都这样，王女士开始担心自己是不是脑子里长了不好的东西。次日一早，王女士便直奔医院急诊，抽了好几管血，还拍了头颅CT，但检查结果什么都是好的，医生给她输了点液后，自我感觉好点了便回家了。可是，第二天早上她刚起床，头晕又来了，还是天旋地转，很是烦恼。

后经人介绍来到上海嘉会国际医院眩晕专科门诊，医生看了后，明确告诉她这是典型的耳石症，并给予了耳石复位治疗，她感觉一下子脑子就清醒了过来。

什么是耳石症？

耳石症是通俗的说法，正规的名称是良性阵发性位置性眩晕，是临床上最常见的眩晕疾病，表现为反复发作的、由头位或体位改变所诱发的短暂眩晕发作。

耳石是什么？可以挖出来吗？

在每一个人内耳中的椭圆囊和球囊上，都有一种感受直线加速度的结构，称为囊斑。它的表面有一层耳石膜，有很多碳酸钙的结晶附着于耳石膜上，称其为耳石。因此，耳石完全不同于耳屎，是不可能挖出来的。

耳石怎么会引起眩晕？

正常情况下，耳石附着在耳石膜上，一些致病因素会导致耳石脱落。然后，这些脱落的耳石进入与之相连的半规管，当人体头位变化时，这些半规管亦随之发生位置变化，脱落的耳石由于比重较内淋巴液更重，因而发生位置移动，带动半规管内淋巴液的流动，从而刺激到了半规管壶腹嵴上的毛细胞，导致人感到强烈的眩晕。

什么原因导致耳石脱落？

引起耳石脱落的原因较多，如耳石老化、头部外伤、前庭神经炎、供应椭圆囊的血管阻塞、人体过度疲劳、噪音、药物中毒等，还有很大一部分耳石症患者病因尚未明了，被称为特发性耳石症。

耳石症有哪些分类？

根据耳石所在半规管不同可分为后半规管型、水平半规管型、前半规管型

及混合型；根据耳石是游离的还是粘附在壶腹嵴上的可分为半规管耳石症和壶腹嵴顶耳石症。

耳石症引起的眩晕有什么特点？

这种眩晕时间短暂，大多数每次小于1分钟，且与头位、体位密切相关。通常患者在躺下、坐起、翻身、弯腰时发作，眩晕发作时往往伴有同样与半规管相关的典型眼震。

耳石症怎么诊断？

耳石症的诊断主要依靠临床诊断，根据病史及床旁诱发试验来诊断，一般不需要做抽血、CT、核磁共振等检查。

耳石症一般怎么治疗？

目前耳石症最有效的治疗方法就是耳石复位，不同的半规管耳石症，其复位方法不同，而复位的最终目的就是让位于半规管的耳石回复到椭圆囊中。

耳石症可以药物治疗吗？

复位治疗是首选，药物治疗仅作为辅助方法。例如患者眩晕症状明显，又伴有呕吐，可以给予前庭抑制剂缓解一下眩晕、呕吐的症状。另外，在复位治疗后的一部分患者可以给予倍他司汀以缓解耳石复位后残余头晕症状。

耳石一般需要复位治疗几次？

大多数耳石症属于半规管耳石症，耳石是游离在半规管中，一次复位成功率率高，还有一小部分耳石粘在壶腹嵴上的壶腹嵴顶耳石症，往往需要多次复位治疗。

耳石复位治疗后有什么注意事项？

由于耳石复位治疗后有一部分患者会有残余症状，或仍有眩晕发作，因此建议多休息，避免劳累、熬夜，避免剧烈运动、游泳等，睡觉时并没有体位限制。

耳石症复位治疗后还会复发吗？

耳石症是容易复发的，但个体差异亦较大，跟年龄、发病原因等都有关系，经验上看是老年人更容易复发，我们随访的患者中有复位治疗成功后10年以上未复发的。

耳石症复发了怎么办？

耳石症复发了，也不用担心，及时前往医院看眩晕门诊进行复位治疗即可。复位治疗仍然是最有效的治疗方法。（作者为上海嘉会国际医院神经内科医生；门诊时间：每周二上午）



食疗药膳

药膳家常菜

秋季初冬季节，预防三高（高血脂、高血压、高血糖）所产生心脑血管疾病。特别在冬季前，为冬令进补打好身体基础，事关重要。现代医学认为：三高主要是会引起血管变性，增加血管脆性所导致心脑血管意外（心梗、脑梗、动脉血栓等）。中医认为属于“中风”范畴；对“三高”体征，中医认为属于“痰阻经络、血脉淤滞”，需要补气活血，祛痰化淤。补气、活血、化痰祛痰的中药有：黄芪、人参、党参、西洋参、丹参、山楂、决明子、罗汉果等。

★茄菰菊花鱼

【基本组成】黑鱼100克、番茄山楂酱50克、松仁等辅料适量。
【操作要领】首先将黑鱼洗净切成菊花刀，拍粉略煎成菊花状；用油锅煸炒番茄酱和山楂酱加调味，再和菊花鱼块翻匀，撒上松仁粒即可。



★黄芪山楂饮

【基本组成】黄芪12克、山楂6克、丹参9克。
【操作要领】以上三味药材略浸泡后加水煎煮20分钟取汁，再煎2道汁合并得400毫升。
【功效说明】益气健脾、活血祛瘀。
【服用方法】此方供成人一天分2—3次服，体胖气虚儿童用量视体重定，加用太子参12克。
【注意说明】感冒发热时慎用。

（上海市中医医院供稿）

（本版图片/视觉中国）