

蚊子早醒暴增?实为越冬蚊复苏

疾控专家提醒注意科学防护,无需因网传话题过度焦虑



“3月份就被蚊子咬,今年是不是要遭遇‘史诗级蚊子’?”近期,“蚊子提前暴增”的话题冲上热搜,不少山东网友反映蚊虫来得早、防不胜防。4月8日,山东省疾病预防控制中心病媒生物防制首席专家王学军接受专访,就大家关注的问题进行解答。



记者 郭蕊 李晓轩 济南报道

气温回升较快 或致蚊虫活跃度升高

“3月出现的蚊子多是越冬蚊,并非新繁殖的成蚊。”王学军解释,山东省以成蚊越冬的蚊种主要是淡色库蚊,长躲在地下车库、楼道、下水道等温暖潮湿处(温度15℃以上即可存活),待春季气温回升后便开始吸血;而白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)则以虫卵的形式附着在废旧轮胎、闲置容器内壁,温度适宜时遇水后孵化。

专家介绍,根据监测数据显示,今年3月我省蚊虫密度与上年同期基本持平。为何市民体感与监测数据有差异?专家分析有两点核心原因:一是随着蚊媒疾病科普普及,大家对蚊子的关注度显著提升;二是城市小区地下车库、供暖良好的居民区等局部环境,更适宜越冬蚊存活,导致局部区域蚊虫密度感知上升。一般蚊子叮咬吸血温度在15℃以上,由于今年春季气温回升较快,可能导致室内蚊虫活跃度升高。但从全省各监测点的监测数据来看,目前蚊虫整体密度仍处于低位。随着气温升高和降水增加,蚊虫会逐步进入活跃期。

王学军介绍,我省主要的蚊种是淡色库蚊、白纹伊蚊和三带喙库蚊。它们的生活习性差异明显,市民可针对性进行防护:淡色



积水环境易孳生蚊虫,应定期清理。

专家提醒

避坑!这些防蚊误区要避开

记者 郭蕊 李晓轩

“普通花露水不驱蚊!”采访中,王学军纠正了市民常见误区,同时给出实用指南:普通花露水属于“妆字号”日化产品,不含驱蚊成分,仅能清新空气;驱蚊花露水虽含避蚊胺,但浓度通常仅在5%左右,驱蚊效果有限。

专业驱蚊产品(驱蚊液、驱蚊霜)需含避蚊胺、驱蚊酯、羟哌酯等有效成分,浓度通常在10%-20%,有效防护

时长约4小时,出汗后需及时补涂。

购买时务必认准“三证”:农药登记证号、农药生产许可证号、产品标准号,无相关资质的驱蚊贴、驱蚊手环等产品,实际防护效果往往不佳。

家庭可安装纱门纱窗,睡觉时使用蚊帐;夏季外出时尽量穿浅色长袖长裤,减少皮肤裸露;白天尽量不要在绿化带、灌木丛附近和树荫下长时间逗留。

库蚊是家庭中最常见的蚊种,幼虫多孳生在下水道、污水坑、大中型积水等污水环境中。成蚊偏爱在黎明和日落后1-2小时的黄昏时段吸血,常栖息在室内、地下室、楼道等隐蔽场所。白纹伊蚊(俗称“花蚊子”或“花斑蚊”),其幼虫多在水生植物容器、废弃瓶罐、废旧轮胎、花盆托盘等小型积水中孳生。与其他蚊子不同,它主要在白天吸血,尤其集中在日出后1-2小时和日落前1-2小时,攻击性强,喜欢追逐人群,且偏爱深色衣服和树荫等阴暗环境,是登革热、基孔肯雅热的主要传播媒介。三带喙库蚊幼虫多孳生在稻田、池塘等清洁水体中,主要在夜间吸血,是传播流行性乙型脑炎(简称“乙脑”)的主要媒介,在农村及周边区域更为常见。

登革热、乙脑风险几何 防护重点看这里

王学军强调,我国报告的登革热和基孔肯雅热病例主要为境外如东南亚、非洲等热带和亚热带流行区输入人员,输入病例可能会在蚊媒活跃的季节和地区造成局部的本地传播。目前山东无登革热、基孔肯雅热本地病例,且从蚊子中未监测到携带相关病毒。这类疾病的典型症状为发热、关节痛和皮疹,若近期有来自登革热和基孔肯雅热流行高风险地区旅居史,并出现相关症状者需及时就医,并

主动告知医生旅居史和蚊虫叮咬情况。乙脑的传播路径为“猪-蚊-人”循环,养猪场周边及农村地区人群需重点防护。

在疫苗接种方面,专家称,乙脑疫苗是儿童免疫规划疫苗,适龄儿童按程序接种后可获得有效保护;目前我国无针对登革热、基孔肯雅热的全人群疫苗。有文献报道,有一种在研疫苗主要用于曾感染过登革热的人群,预防其再次感染其他血清型登革热引发的重症,相关研发仍在推进中;黄热病疫苗仅针对出国人员按需接种。

疾控部门持续监测预警 蚊虫防治需多方协同

王学军介绍,我省在16市的蚊虫监测点开展“生态学+抗药性+病原学”三位一体监测,每月开展两次蚊虫密度监测。针对蚊虫抗药性问题,监测显示部分城市的蚊虫对拟除虫菊酯类药物中的溴氰菊酯产生一定抗药性,建议家庭和社区可采用“轮换用药”方式,避免长期使用单一药剂。

“蚊虫防治没有捷径,核心在于科学应对,多方配合。”专家提醒,市民无需因网传话题过度焦虑,牢记“清积水、灭成蚊、防叮咬”三大要点,做好家庭内部防护;社区聚焦公共区域孳生地清理,形成防控合力,就能有效降低蚊虫密度和蚊媒疾病传播风险。

以幽默玩梗贴标签,SBTI自嘲测试走红

心理专家称娱乐解压可以,但别被标签定义

记者 刘通 济南报道

自嘲式标签也可能是积极的心理防御

SBTI测试制作者公开表示,自己并非专业人士,创作初衷是劝好友戒酒,其测试结果无系统心理学理论支撑,结果随机且多次测试不一致,本质是纯娱乐化的玩梗工具。尽管如此,不少网友表示,SBTI测试“准到离谱”。

对此,杨楠解释,这源于三点心理机制:一是测试结果的描述具有普遍性,人人可对号入座;二是“傻乐者”“无所谓人”“送钱者”等标签的幽默表达降低了测试者的心理防御,在一定程度上帮助测试者实现情绪宣泄或压力消解,进而引发测试者共鸣;三是这类测试为人们“观察自我”提供了一个轻松入口,满足大众自我探索的刚需。

4月9日,一款名为“SBTI”的人格测试在社交平台刷屏,“废物”“酒鬼”等自嘲式标签一时成为年轻人的社交新暗号。针对这一现象,山东省精神卫生中心副主任医师、学生心理健康促进中心副主任杨楠提醒,用此测试解压或娱乐可以,但不要被所给出的标签定义自己的“人格”,科学认知自我仍需依靠专业心理评估。



SBTI测试结果的部分人格。

“年轻人主动给自己贴上带有负面属性的自嘲式标签,不能笼统地说他们是在采取一种消极逃避的行为,也可能是一种积极的心理防御,以‘说破无毒’的方式,接纳现实、缓解焦虑。”杨楠说。

快餐式的心理测验 娱乐性要大于专业性

除了一夜爆火的SBTI测试,近些年来,无论是靠答题来构建人格画像的MBTI测试,还是靠出生时间描述性格的星座理论,几乎每隔一段时间,相似的人格或性格自测便会在社交媒体上迎来周期性爆发。

“在心理学范畴,这类测试的火爆,主要还是契合了不同年龄段人群探索自我、发展自我的核心心理需求。”杨楠表示,从青少年到中年人,都渴望清晰认识自己,以更好地适应社会与人际关

系。人们在观察自我的过程中,往往不能像看待他人一样,保持客观中立的态度,而是会掺杂不同程度的主观因素。这时候,一个能够帮助自己认识自我、客观评价自己的人格测试便尤其受人关注。但是,SBTI为代表的性格测试,通过幽默玩梗的方式给人贴标签,测试过程也绕过了深度自我分析,更像一种快餐式的心理测验,其娱乐性要大于专业性。大众要想对自己的性格有一个科学的了解,可以到专业机构,通过专业量表进行测试,这一过程就像筹备一场盛宴,虽耗时较长,但能全面、客观反映人格特征,可用于职业评估、心理诊断等严肃场景。

杨楠提醒,大家可以将SBTI等趣味测试作为社交话题与解压方式,但不必过度认同标签。真正的自我认知,是在轻松娱乐与科学专业之间找到平衡,既接纳情绪表达,也坚守理性判断,以健康心态面对生活与成长。