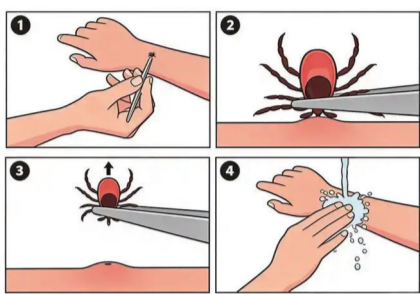


## 春夏露营谨防“蜱虫病”



从今年4月起,发热伴血小板减少综合征(SFTS)被纳入《传染病防治法》,按照乙类传染病进行管理。

对此,不少人会产生疑问:“是不是这个病变严重了?”其实更准确的理解是,该疾病被正式纳入国家公共卫生体系管理范畴。这一调整意味着三大变化:病例报告将更为严格,不再出现零散上报的情况;医生对病例的识别会更敏感,能有效减少漏诊;相关防控措施也会更系统全面。现在跟着首都医科大学宣武医院感染性疾病科主任田耕,了解一下这种病的传播途径和危害性。

### SFTS到底是一种什么病

这个名字很长,但本质很简单:一种

由发热伴血小板减少综合征病毒引起的、通过蜱虫叮咬传播的急性感染病。

这种病的特点是并不常见,但可能进展很快、病情较重。早期常表现为发热、乏力、恶心、肌肉酸痛等,容易与普通病毒感染混淆;但部分患者随后可出现白细胞和血小板下降、出血倾向、凝血障碍,甚至多器官功能损伤。目前,SFTS仍缺乏广泛应用的特异性治疗和成熟疫苗,临床以早识别、早监测、支持治疗为主。

### 哪些人群需要格外小心

对于大多数城市居民来说,日常接触蜱虫的风险其实并不高。真正需要提高警惕的是进入山区、草地、灌木丛这类蜱虫活跃的区域,或是穿短衣短裤在野外活动、接触未做驱虫处理的宠物和牲畜的情况。尤其春夏时节,大家常外出露营、草地野餐,更要格外注意做好防护,避免蜱虫叮咬。

值得注意的是,SFTS以蜱传播为主,但也可因接触患者或患病动物的血液、分泌物而传播。宠物和家畜外出后,身上可能会带回蜱虫,接触时一定要多加留意。

总之,SFTS不是像流感那样常见的传染病,却是春季户外活动中不能忽视的

自然疫源性病毒病。对公众来说,关键是做好防蜱、防暴露等措施,并在出现发热后及时就医。

### 如何预防蜱虫叮咬

做好个人防护需牢记以下四点:

一是前往草地、树林等区域时,穿戴长袖衣裤并扎紧裤脚,在裸露皮肤处涂抹含避蚊胺等有效成分的驱避剂,避免在草丛、灌木丛中坐卧停留。

二是返家后立即对全身进行细致排查,重点关注腋下、头皮、腹股沟等皮肤隐蔽部位是否有蜱虫附着,同时仔细检查衣物及宠物体表。

三是若不慎被叮咬,切勿拍打、强行撕扯蜱虫,需用尖头镊子贴近皮肤夹住蜱虫头部,垂直缓慢将其完整拔出,随后立即对叮咬伤口用碘伏或酒精进行消毒处理。条件允许时建议由专业医生操作,防止病原侵入体内。若叮咬后一周内出现发热、乏力等不适症状,应立即就医并主动告知蜱虫叮咬史。

四是做好患者照护的安全防护,接触患者时规范佩戴口罩、手套,避免直接接触患者的血液、分泌物和排泄物,接触后及时按照规范流程洗手消毒。

据《科普时报》

## 蓝莓选小不选大

近期蓝莓热卖,“巨无霸”蓝莓直径突破30毫米,个头几乎赶上车厘子。

### 蓝莓越大越好吗

“蓝莓并非越大越好,只是市场需求带动了大果品种的普及。”北京农学院生物与资源环境学院副院长薛飞燕解释,蓝莓中的花青素能直接作用于眼底,对经常用眼的人来说,可有效缓解眼干、眼胀,减轻眼部炎症,还能改善夜间视力与暗适应能力。

作为一种青蓝色的天然色素,花青素通常存在于植物颜色深的部位。而蓝莓,表皮颜色深,果肉呈青白色,其花青素主要分布在果皮里。

2020年《农业与食品化学杂志》的测定已证实,小果型蓝莓的花青素含量和抗氧化能力,普遍高于大果型。口感上,中小果蓝莓果肉紧实、糖分浓缩,风味更浓郁。

我们可以做个直观对比:同等重量下,假设小蓝莓果径10毫米、大蓝莓果径20毫米,1颗大蓝莓约等于8颗小蓝莓,但在果皮的表面积上,大蓝莓果皮的表面积却只有小蓝莓的一半。也就是说,同样重量的蓝莓,小蓝莓数量更多,我们吃到的果皮面积更大,花青素积累自然也就更多。

### 如何挑选优质蓝莓

想要选购优质新鲜的蓝莓,薛飞燕介绍了4点实用技巧。

看果粉。蓝莓表面像白霜的果粉,主要由果糖、醇类、齐墩果酸等成分组成,能锁住水分、保鲜护果,果粉越厚越新鲜。清洗时也不用搓掉果粉,用和缓的流水冲洗掉浮尘即可。

观果色。优选色泽均匀的蓝紫色蓝莓,果身圆润饱满为佳。

查果脐。蓝莓果脐因糖分过高,容易滋生霉菌,若果脐处呈现白色或者绿色,并有刺鼻酒味,切勿购买食用。

捏硬度。轻捏果实,软硬适中、富有弹性的品质更好。

如果是线上选购,建议消费者直接参考尺寸标注即可:14-16毫米的中小果性价比最高,同时兼顾口感与营养。

### 蓝莓不宜过量食用

蓝莓营养丰富,可以多吃吗?薛飞燕提醒,花青素并非摄入越多越好。它虽然是一种优质的抗氧化物质,可保护人体免受自由基侵害,但过量摄入会妨碍身体对矿物质的吸收。因此,贫血、缺锌人群不宜多吃,肠胃功能较弱者,需控制单次食用量。

据《科普时报》



## 玉兰竟美了一亿多年

近日,玉兰花陆续盛放,朋友圈又被它刷屏,满屏都是“好美”“好仙”“太治愈了”的赞叹。可少有人知道,身为“植物活化石”的玉兰,“高颜值”里藏着不少生存智慧呢。

玉兰泛指木兰科玉兰属植物,它所在的家族是被子植物中较为原始的类群之一,其祖先化石能追溯到近1亿年前的中白垩纪,那正是恐龙称霸地球的年代。

在蜜蜂还没出现在地球上的远古时期,玉兰主要靠甲虫传粉。它的花瓣格外厚实,耐造又抗啃,能吸引并承受甲虫的爬行与啃咬,保证传粉顺利进行。

玉兰选择在早春开放,也是进化里的巧妙安排。早春昆虫本就稀少,提前开花能更高效地吸引传粉者。花芽上那层细密的绒毛,是它自带的“防寒服”,既

能抵御倒春寒、减少水分蒸发,又能护住娇嫩的花蕊。更神奇的是,遇到低温天气,玉兰还会主动“发热”。花朵通过特殊的代谢方式释放热量,既能保护花蕊不被冻伤,又能让花香更快散开,吸引怕冷的甲虫前来帮忙传粉。

玉兰花落之后很快会变成铁锈色,这并不是变质,而是花瓣里的酚类物质接触空气后发生氧化,原理就和苹果切开后变色一样。

我们熟悉的“先花后叶”,更是它的生存绝技:没有叶片遮挡,满树繁花格外醒目,能最大程度吸引传粉昆虫;同时先开花能避开叶片的养分消耗,把有限的营养集中在繁殖上。

玉兰见证过白垩纪的小行星撞击,目睹过恐龙灭绝,也熬过了第四纪冰川



的凛冽寒冬。科学家在湖北神农架发现的2000万年前木兰科植物化石,就是它穿越亿万年时光的铁证。

靠着刻在基因里的生存智慧,玉兰在数次生物大灭绝中顽强存活,成为木兰科最具代表性的物种。据中国科普网

## “厚重”的木棉花

是坚韧的革质花萼,花瓣肥厚近乎肉质,中间簇拥着繁密的雄蕊。明艳花色、丰沛花蜜与厚实构造,使它足以吸引并承载鸟类、蝙蝠这类“重型访客”停留觅食。

木棉的春天也因此显得与众不同:它不是零星点缀枝头,而是真正把一朵朵沉甸甸的花朵,高高举向天际。清代诗人张维屏有言:“春到岭南花不小,众芳丛里识英雄”。

木棉自古被誉为“英雄花”。它树干高大挺拔,树皮布满粗硬瘤刺,宛若披甲而立的卫士,花开时满枝红焰,姿态昂然。清代屈大均形容它“排空攫挈,势如龙奋”,尽显蓬勃生命力。近代诗人舒婷在《致橡树》中写道:“我有我红硕的花朵,像沉重的叹息,又像英勇的火炬”,让木棉超越草木本身,拥有独立、热烈、并肩而立的人格象征。

木棉花自带英雄气概,盛放时张扬,落幕时决绝。清代岭南文人陈恭尹的《木棉花歌》中:“浓须大面好英雄,壮气高冠何落落”,赞颂其盛放之姿。花朵完成授粉后,整朵坠落枝头,不再消耗树木的养分,也免于在枝头腐败滋生细菌,干净洒脱,藏着草木从容生存的智慧,更透着宁折不弯的悲壮傲骨。

木棉不只是春日里的一道风景,更是许多城市的精神象征。木棉花又名攀枝花,还被赞誉为“英雄花”。四川省攀枝花市正是因木棉花得名,成就了“花是一座城,城是一朵花”的诗意佳话。无独有偶,广东省广州市从58种候选花卉中选定木棉为市花。或许,这些城市之所以选择木棉,不只是因为它满枝红火的视觉盛宴,更懂得:春天从不只有轻盈温柔,亦可热烈沉稳、挺拔柔软。

据中国科普网



眼下春光正好,多地木棉迎来盛花期。木棉是亚洲热带落叶乔木,广泛分布于我国华南和西南暖热地区。它没有绿叶遮挡,一树红花肆意绽放,远远望去如火燃烧。南宋诗人杨万里笔下的“却是南中春色别,满城都是木棉花”,写的正是这份夺目的热烈。

木棉花直径可达10厘米,最外层