



# 口服维生素B1可驱蚊?

## 疾控专家说:不靠谱,人体过量摄入还可能有害健康



### 蚊子不喜欢维生素B1的臭味?

在维生素大家族中,为何人们偏偏把维生素B1当做驱蚊“神器”?

或许最根本的原因是维生素B1有微弱的特臭,而且有苦味。溶解于水,喷洒在皮肤表面,能让蚊子“退避三舍”。同样,那些“口服维生素B1驱蚊”的说法,也

是基于人体能够通过汗液排出那种特殊的味道。

蚊子真的能像人一样“嗅”到这种令人恶心的味道,同时用行动表示不喜欢?

宁波市疾病预防控制中心消毒与媒介生物防制所所长马晓说,他听说过维生素B1

驱蚊的方法,但他认为这个方法不太靠谱。一方面,蚊子不像人那样能“闻”,所以通过味道来驱蚊的说法并不成立;另一方面,吸引蚊子的主要因素是人体新陈代谢产生的二氧化碳,如果这个因素无法克服,想要避免蚊子叮咬不太可能。

### 科学研究不支持维生素B1能驱蚊?

其实,“维生素B1能驱蚊”并不是个新话题。

早在2011年8月17日,国内知名科普机构“果壳网”就曾发表过一篇题为《维生素B1驱蚊不靠谱》的文章,文章的作者是一名医学博士。文章中也提到“2005年,美国威斯康辛大学动物学研究者Ives AR与同事做了研究,

对维生素B1能否应用于驱蚊防蚊进行了全面深入的研究。结果表明,维生素B1对蚊子落在皮肤表面的次数不会有什么影响。换句话说,维生素B1不会有什么驱蚊效果”。

针对眼下所谓“口服维生素B1能驱蚊”的说法,文章中也提到了其可能存在的危害性,“值得提醒的是,人体每天对维生素B1的

需要量在1~1.5mg,肉类、豆类、坚果中都含有丰富的维生素B1,一般不需额外补充。而网络上流传的各种维生素B1驱蚊配方里,其剂量接近正常人体需要量的一百倍。尽管较少有维生素B1过量危害的报道,但可能对其他B族维生素吸收、胰岛素与甲状腺素的分泌产生干扰,大量补充并不是明智之举。”

### 最老土的方法驱蚊效果最明显?

按照马晓的说法,吸引蚊子最主要的因素是人体新陈代谢产生的二氧化碳,那么,是否意味着颇受民间追捧的会散发浓郁气味的驱蚊植物,也没什么效果?

对此,马晓表示,蚊子对气息的感知是和人类不同的。可能会有效果,但不会像想象中那么有用。

记者也曾就驱蚊类植物的效果采访过宁波大学生命科学与生物工程学院教授倪穗。

她表示,植物的驱蚊效果受距离限制,放置在客厅,可能周围一两米内不会有蚊子靠近,但对整个房间来说,就没有这种效果了。

此外,驱蚊植物散发的浓郁气味,虽然不至于给人体造成直接伤害,但闻的时间长了,人体难免也会感到不适。因此如果要在室内摆放植物,尽量选择放在通风的阳台或窗口。

那么,我们要怎么做才能减少蚊子骚扰?马晓建议,最简单有效的方法就是去除蚊子繁殖的温床,而居民家中最容易产生孳生蚊子的就是室内外的积水。

比如像家中有养水生植物的,记得要定期换水;房前屋后不常用的盆罐应清除或倒置存放,防止积水。

此外,通过使用传统的纱门纱窗和蚊帐,为蚊子靠近人体设置屏障也是很有有效的。

今日芒种。这一节气总体的气候特色是雨量充沛,气温显著升高。而我们所处的长江中下游地区,往往也会在此时进入黄梅雨季,伴随而来的,是令人倍感不适的闷湿天气。

这样的天气,倒是很适合蚊子的孳生。市气象台也发出提醒,说未来几天的温湿条件适合蚊子生长。

如何驱蚊?今年网上流传度最广的方法就是把维生素B1溶解于水,喷洒在皮肤表面,又或者直接口服维生素B1。这个方法真的有效吗?

记者 石承承

# 宁波进口商品展示交易中心

ICTM NINGBO IMPORTED COMMODITY EXHIBITION & TRADE CENTER

## 首届进口商品采购节

### 2014年6月8日-15日

### 宁波国际会展中心9、10号馆



进口汇聚  
悦购于此


- 特别企划:**
- 1、限时折扣:部分商户折扣时段内享折上折。
  - 2、意大利皮具馆隆重开业之际,全场欧洲价格再8.8折。
  - 3、CARLO SALVATELLI、FAUSTO SANTINI等欧洲设计师品牌全新进驻,尽享低调奢华。
  - 4、CRISPI、AKU、PETZL等户外品牌,感受不一样的生活体验。
  - 5、台湾文创馆五彩缤纷画宁波,以缤纷,以色彩,跨越空间,架起桥梁。
  - 6、跨境电子商务区一期正式营业,在此感受实体店的真实、海外代购的便宜和国内网购的方便。
  - 7、日本紫砂壶一常滑烧一流大师一益规大师亲临丸美空间现场做壶;西日本陶瓷杉月女士表现煎茶道。
  - 8、德国黑啤免费喝。

0574-87991000



原价标定为6月8日、14日、15日,每天每款有品限量50份(每人限购一份)。购买前请先到服务台扫二维码关注公众号,或微信后台回复。