

比起嗡嗡作響的蚊，體積細小的蠓叮人於無形，而且多在草叢、公園等戶外潮濕地方出沒，一旦被叮後出現的「紅、熱、腫、痛」過敏反應，隨時比起被蚊叮更加劇烈難消，痕癢不適甚至可能持續數個星期。不想夏日「周身痕」，切記要杜絕積水，保持環境清新乾爽，才能避免與蠓為伴。

夏天為大地帶來雨水，同時也讓大家的美腿慘變「蚊蟲美食」！相

俗稱「蚊滋仔」或「小黑蚊」的蠓與蚊同屬吸血昆蟲，卻屬於不同類型科目。有別於蚊子飛行時發出嗡嗡聲音，蠓基本上是「靜音模式」，加上細小如芝麻般難以看見，更能吸血於無形。蠓喜歡18℃至32℃的潮濕環境，特別是在雨多之後會大量繁殖，由於蠓有趨光性，出沒時間多在早上10時至下午3時的日間時段。

女性體溫高易惹蠓

雖然蠓並不屬於病媒昆蟲，不會如蚊般有機會傳染登革熱，但蠓習慣分多次叮咬吸血，體質敏感者可能會出現大範圍的紅印或水泡。曾經有調查顯示有48%受訪者被蠓叮後會

立即出現過敏反應，也有11%會在6至24小時後發生延遲過敏反應，根據個人體質需要一周至一個月恢復，當中有少數人會有全身性的過敏反應，像發燒或是淋巴結腫大。

蠓特別偏愛體溫高、代謝速度慢、有香氣的人，而女性每月的排卵期，平均體溫比男性高，相對容易惹蠓，臨床上男女因被蠓叮就診的比例約為1:3。由於蠓的飛行高度多在一米以下，故此較少出沒於高樓大廈的室內環境，

而其主要吃的是滋生在潮濕土壤、石頭等表面上的藻類、青苔，所以最常見於如平台盆栽、牆角、石頭邊、樹林、雜草叢等容易長出青苔的潮濕表面。為免變成蠓的美食，可參考以下小貼士。

環境 / 家居維護

1. 去除青苔：

藻類藻菌、青苔等地方容易滋生蠓，所以必須將這些地方清理乾淨，多整理家中花園、路邊牆上青苔等，多去翻鬆土壤，減少蠓的幼蟲繁殖。拆除不必要的棚架、清理雜物及枯枝落葉，保持通風降低環境濕度，有效減少藻類滋生。有積水的地方也要處理掉，減少苔蘚生長蔓延，還可順便防治一般蚊蟲產卵。想保持乾燥的話，也可在土壤表面鋪上碎石、細沙。同時，勤於清理堵塞的去水渠亦有助減少蠓出現的機會。

2. 清理廚餘：

腐爛的食物極可能會吸引蠓到訪，而從蠓蛋孵化的幼蟲更會以這些有機物質為食物來源。因此使用有蓋的垃圾桶、避免食物殘渣暴露於空氣中。

3. 安裝紗窗：

蠓體形細小，一般紗窗或蚊帳還是有機會讓蠓通過，建議安裝孔隙較小的細目紗窗 / 紗門，55目以上的密度才有效阻擋蠓，甚或可用烏蠅紙吸引蠓自投羅網。

雨後常出現 驅蠓先滅寶



個人防護

1. 避得就避：

蠓的雌蟲會在人群活動頻繁的光影交界處等待吸食人血，如：樹蔭下、走廊、涼亭、庭院、公園等，故建議在蠓最常出沒的中午至下午3點時段，避開在這些地方逗留。

2. 長袖遮擋：

最簡單有效的防護方法就是穿着長袖、長褲及鞋襪，去減少暴露給蠓叮咬的皮膚空間。

3. 噴防蚊液：

塗抹或噴含 DEET（避蚊胺）的蚊怕水與驅蚊產品，依照不同濃度有不同防護時間效果，一般成人建議選用濃度含 10 至 30% DEET 的蚊怕水，小朋友則宜選用 10% 以下。長時間待在蚊子叢生地區，可選用 40 至 50% 濃度的 DEET 蚊怕水。

4. 精油驅蠓：

蠓不愛精油的味道，因此適量塗抹在身上或噴在衣物上，或是利用薰香噴灑精油，也可避免蠓靠近，但效果會弱於 DEET 防蚊液。當中檸檬香茅及薰衣草皆是蚊蟲剋星。

被蠓叮的處理方法

1. 適當冰敷：

冰敷有助於緩解紅熱腫的發炎反應，同時避免搔抓，降低所引起的二次誘發發炎反應。

2. 外用藥膏：

將由醫生處方含有抗組織胺、輕微類固醇的外用藥膏塗抹患處止癢，若出現過敏情況如呼吸困難，應馬上求醫。



DIY 蚊怕水天然健康

市面上有部分蚊怕水標明具有防蠓作用，一般而言，蚊怕水並無太大副作用，但如對 DEET 過敏，可使用由植物提煉的天然 DEET 蚊怕水，惟效果維持較短，大概少於 2 小時。

同時亦可透過中藥自製天然防蚊液，只要準備肉桂 10 克、香茅 10 克，以酒精 100 毫升浸泡一周後，加入薄荷腦 5 克、樟腦 5 克，再加水調至 200 毫升，之後裝入噴瓶或一般瓶子內，即可用來噴灑或塗抹四肢、衣服、周遭環境等。

對於已被蚊蟲叮咬的部位，也可局部塗上中藥的「蒼耳子酊」，做法是將 15 克蒼耳子輕微搗碎，配上 5 克薄荷腦加入酒精 200 毫升，然後浸泡 3 日後過濾即可，可塗擦在患處數次。蒼耳子具有消炎、抗過敏等作用，薄荷腦則具有局部止癢的好處。

除了自製中藥酊劑驅蠓，亦可製作捕捉蠓的誘餌，將 2 湯匙蘋果醋或純白醋、1 湯匙糖、少許洗潔精及 120 毫升水，混合並置於未有密封的容器中，然後將混合物放置於有蠓出沒的角落一個晚上，糖和醋會吸引蠓，而肥皂和水會令它們沉入水中，如有必要，可放置誘餌多次。

蚊 Vs 蠓點樣分？

| | 蚊 | 蠓 |
|------|---------------------------|---------------------------------------|
| 體形 | 較大，約 5 毫米至 1 厘米 | 較小，約 1 至 1.4 毫米 |
| 口器 | 較長，可穿過較薄衣物 | 較短，衣物可有效防護 |
| 特性 | 病媒昆蟲，可能帶有傳染性疾病 | 騷擾性昆蟲，不帶傳染性疾病 |
| 聲音 | 會發出嗡嗡聲 | 安靜無聲 |
| 叮咬症狀 | 通常較輕微，被叮後出現紅腫脹「蚊嘍」，可能持續數天 | 分多次叮咬，出現「一撻撻」的紅印，較可能有過敏反應，要達一周到一個月才恢復 |
| 滋生環境 | 積水容器、潮濕處 | 青苔周圍、落葉堆空隙 |