



# 春运出门行 健康当为先

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚 卢俊喆

春运已经开始,春节就在眼前。无论您是风尘仆仆赶回家过年,还是计划在春节期间到外地旅游,健健康康出行才是根本。出行不像在家,途中人们的饮食、起居大都会发生变化。乘车、坐船的疲劳又让人体免疫力降低,这也使精神紧张、失眠、胃肠不适、心血管疾病、呼吸道疾病等病症多发。为使您的春运旅途能够健康、开心,记者采访了我市多位医疗保健专家,为您送上一份回家路上的健康手册。



## 吃喝是个大问题

为图方便和减轻行囊的重量,很多人会在携带食物上偷懒,总想着在路上对付一下就行了。市中心医院营养科主任王朝霞表示,很多旅途中的疾病与饮食不当有关,市民一定要学会科学地携带食物,尽可能保证饮食平衡,以便及时为身体补充能量。

**出门远行主食必备** 外出旅行,体力消耗往往比较大,而主食是身体所需能量的最佳来源。可携带面包、饼干、牛肉干、卤蛋等食物,但要注意避免食用油炸、膨化类和高糖食品,以免引起胃肠不适。

**水果蔬菜不可少** 很多人出门远行都会带上点水果,如苹果、橘子、香蕉等,而蔬菜却容易被人们忽视。旅行途中不妨多带点西红柿和黄瓜,它们兼具水果和蔬菜的特点,可以补充人体所需的维生素、矿物质和膳食纤维,而且可以给疏通肠道带来帮助。

**开胃小吃调肠胃** 旅行途中可适量携带话梅、山楂、瓜子、花生等小食品,既能起到调味开胃的作用,还可借此与旅伴攀谈,排遣旅途寂寞。需要注意的是,花生、瓜子等小食品油脂含量过大,不宜多吃。

**旅途中喝水很重要** 在饮用水方面,白开水是最理想的饮品,且不要等到口渴了才喝水。一般火车上都提供开水,旅客不妨自备茶杯。无水可喝时,也可用含水量较大的瓜果代替。需要注意的是,瓜果一定要洗净或去皮再吃,可乐等碳酸类饮料尽量少喝。

另外,由于乘坐长途车没有充足的运动条件,食物的消化速度减慢,要注意节制饮食,以减少肠胃的负担。

## 出行服装有讲究

2011年春运天气两大关键词是低温和雨雪。据中央气象台近期发布的气象预报显示,春节期间我国将出现大范围雨雪天气,大部分地区气温持续偏低。

添衣服、防雨雪降温成了今年春运期间的着装原则。我市老年病研究所所长主任梁军提醒市民,春运旅途中服装的选择要以轻便、透气性好,吸水性

性强、舒适为主,运动装和宽松的衣裤是比较适宜的。柔软宽松的衣物有利于肌肉的正常活动和血液循环,更适宜长途旅行时穿着。

春运旅途中最好穿宽大一点的运动鞋,以轻便、透气、防滑为好,最好不要穿着皮鞋、高跟鞋。因为乘坐交通工具,经常是长时间坐着不动,很可能会出现下肢轻微水肿、麻木的情况,此

时一双舒适的鞋子就显得很重要了。另外,如果春节期间到风景名胜旅游,衣服可选择具有防水、保暖、透气性好的户外冲锋衣,鞋子最好挑选鞋底抓地力强、防滑耐磨的休闲鞋。在穿着运动鞋时最好穿厚点的袜子,以减少脚在鞋内的摩擦,避免磨出泡。还要注意当地的天气预报,根据实际天气情况适当增减衣物。

## 常用药物要备好

河科大二附院药房副主任白炯提醒市民,旅途中难免有头疼脑热的情况,一定要带点常用药,以免出现“药到用时方恨无”的情况。

**感冒药** 不同区域间的温度变化大,再加上旅途中抵抗力下降,人们很容易感冒,建议携带一些抗病毒药物如清热解毒口服液、维C银翘片等。抗感冒药物还有新康泰克、白加黑、快克、康必得、感康等,需要注意的是,服用时要仔细阅读说明书看是否对症。感冒常伴有咳嗽的症状,也可备些止咳的复方甘草片、枇杷止咳糖浆等。为防止旅途中上火、嗓子疼痛,还可带些西瓜霜含片、银黄含片等润喉片。

**晕车药** 乘车时,最头痛的莫过于晕车了,有晕车病症的市民外出时

一定要带防治晕车的药物。如乘晕宁、人丹等。一般可在出行前半小时先服一次,3~4小时后再服一次。如果路途较长,可每日服用三次,以保持体内有效的药物浓度,防止晕车的发生。另外,在太阳穴涂清凉油或在口中含话梅等多种方法,都能起到防晕车的作用。晕机、晕船的防治与此相同。

**胃肠道疾病用药** 外出旅行饮食卫生有时很难保障,腹泻、肠胃炎等也就成了旅游中的常见病。河科大二附院消化内科主任李忍萍表示,旅途中的腹泻大多是细菌性腹泻,应随身带些氟哌酸、吗丁啉、藿香正气软胶囊、痢特灵等药。如果还有食欲不振、消化不良等症,可以配合吃些健胃消食片和牛黄解毒片。

**外用药** 创可贴、眼药水不可少。当不小心被割伤,只有少量出血时,创可贴就要派上用场了。当眼结膜充血发红时,用氯霉素眼药水点眼睛可有效消除不适症状。另外,还要带一些常用的涂抹药物,如红花油可用于治疗扭伤淤肿,麝香膏可以消肿止痛。

**急救用药** 长途旅行,有慢性病、心脑血管疾病的患者一定要携带急救药物,河科大二附院心内科主治医师周元峰提醒市民,心绞痛患者一定要携带足够的硝酸甘油、速效救心丸,并在药瓶外注明每种药的服用时间、剂量和服用方法,方便其他人施救。另外,高血压、糖尿病等慢性病患者出行前要询问医生注意事项,并随身携带相应的药品。

## 谨防“旅途综合征”

在春运途中,旅客遭受疾病侵袭的概率比平时大大增加,一定要做好预防工作,以免给出行带来困扰。

市中心医院干部病房主任、感染病专家元民表示,春运途中易发突发性精神失调综合征、呼吸道传

染病、血管疾病等。这主要是因为春运车厢内乘客多、拥挤,二氧化碳浓度较高,再加上身体活动受限、极度疲劳,一些具有易感心理素质的乘客就会有情绪反常、主动攻击别人的情况发生。旅客因拥挤造成身体长时间不活动,血液循环受阻,极易使静脉血管内出现血栓,而血栓行至心脏或肺部,就有可能引发猝死。

元民提醒市民:

**出行前一定要有序地安排好时间。**不要因没有处理好一些事情增加心理压力,最好以一种平和的心态踏上旅程。

**在旅途中一定要注意卫生。**要提防病从口入,一定要慎重对待入口食物,保证卫生。旅行途中要勤洗手,如无条件用流水和香皂洗手,及时用消毒湿巾擦手也有助于预防消化道传染病。在交通工具上要尽可能少用手触摸周围的物品,尽量避免用手揉眼睛,邻座咳嗽、打喷嚏时要及时避让,不要随地吐痰和吸烟。及时补充维生素B、C有助于提高机体代谢能力和机体免疫力。

乘坐交通工具时不要总坐

着,应该适时地活动筋骨和多呼吸新鲜空气。有条件的应勤开窗通风,不能开窗通风的,最好利用列车到站的机会,下车边活动手脚边呼吸新鲜空气。人多拥挤不能起身时,也要勤换坐姿,变换一下体位,还可用手从上往下按摩下肢以帮助血液回流。火车上有座位的乘客不妨暂时将座位让给站着的乘客,自己起身活动一会儿后再坐回,这样既方便了自己,又照顾了他人。旅途中还应多喝水,加快血液循环和新陈代谢,避免血液过于黏稠形成血栓。

**冠心病、高血压、糖尿病等的患者,尤其是老年患者,此时出行应格外小心。**尽量避开春运高峰出行,出行前要做好充分准备,提前在医生指导下服用预防性药物,并随身携带急救药物,以防万一。

另外,春运人多如厕难,有泌尿系统疾病的患者,可提前购买一些成人纸尿裤以备不时之需。

元民特别提醒,如果您在旅途中突发不适,要及时告诉身边的人以求帮助,不能因为怕麻烦而贻误救治。

