



**■受访专家:**  
郑建臣 河科大一附院新区医院急诊科主任

**刊首语:**  
等了又等、盼了又盼,它真的来了。  
本期《健康周刊》与您见面时,国庆长假已经近了。  
对长假的打算,各人心中自有一本账。不过,不管您是准备外出旅行,还是打算宅在家里,最想要的一定是身心放松。  
健康、安全是保证快乐的关键,要想身心放松,那就不要让健康“放假”。  
《健康周刊》推出“假期健康日历”特别策划,邀请众多医疗专家支招,建立健康“防”线,让您在假期与快乐天天相伴!更多内容,见02版至08版。

## 国庆假期出游 先收好这份健康清单

□记者 崔宏远 通讯员 梁靓

8天长假,想想都会很兴奋。可以去看山、看海。  
长假第一天,先别急着出发,正所谓磨刀不误砍柴工,你的健康出游清单准备好了吗?  
郑建臣提醒,在旅途中,人们的饮食起居大都会发生变化,再加上舟车劳顿,免疫力减弱,致使晕车、肠胃不适、久坐综合征等病症多发。

要想快乐出游,就要牢记“吃、乘、衣、药”四字诀。

### 吃

在路上,吃饭这件事你可千万别对付。主食和蔬菜不可少,油炸、膨化类和高糖食品还是别往包里装了,给肠胃放个假吧。

**■蔬果:**除苹果、梨等水果外,可多带点西红柿和黄瓜,它们兼具水果和蔬菜的特点,可以帮人体补充维生素,还能疏通肠道。

**■水:**旅途中喝水量要和平时一样,别等渴了才喝水。

**■消毒湿巾:**饭前便后要及时擦手,预防消化道传染病。

### 清单

### 乘

乘坐交通工具的通用原则是别总坐着,要适时地活动下筋骨,小心下肢肿胀或血液过于黏稠形成血栓,严重危害健康。

**■自驾:**驾驶2小时就要休息15分钟,并打开车窗通风换气,千万别疲劳驾驶。

**■乘车(飞机):**耳鸣耳闷时可多做吞咽、咀嚼、打哈欠等动作,也可捏起鼻子鼓腮帮子,症状一般都会得到缓解。

### 清单

### 衣

“双节”期间,我国大部分地区气温持续走低,出游前一定要根据目的地的天气预报适当增减衣物。

服装的选择要以轻便、透气性好、吸水性强、舒适为主,运动装和宽松的衣裤是比较适宜的。皮鞋、高跟鞋还是算了吧,最好挑选鞋底抓地力强、防滑耐磨的休闲鞋。

### 清单

### 药

在路上难免有头疼脑热的情况,带点备用药,避免“药到用时方恨少”。

**■感冒药、含片:**如感康、清热解毒口服液等,为防治旅途中上火、嗓子疼痛,可带些西瓜霜含片、银黄含片等润喉片。

**■晕车药:**如乘晕宁、人丹等,可在出行前半小时服一次,3小时至4小时后再服一次。

**■治疗胃肠道疾病的药:**吗丁啉、藿香正气软胶囊、健胃消食片。

**■外用药:**创可贴、眼药水。

**■急救药:**慢性病、心脑血管疾病患者一定要携带急救药物,如硝酸甘油、速效救心丸等。

### 清单

### 急救知识

#### 昏迷了 赶紧做心肺复苏术

心肺复苏术适用于任何原因导致的呼吸心跳骤停,其关键是快速行动和正确操作。

**快急救:**判断呼吸心跳停止→打急救电话→持续胸外心脏按压抢救,直到患者恢复呼吸,心跳或是医护人员赶来

**■小贴士:**一般4分钟内进行复苏者,有一半能被救活。(崔宏远)



心肺复苏术示范

### 天天饮食

#### 胡萝卜鸡胸肉粥

**食材:**胡萝卜一根,鸡胸肉适量,粳米100克。

**做法:**胡萝卜洗净切碎,鸡胸肉切成丁,加粳米和水,煮成粥。

**功效:**富含蛋白质、胡萝卜素,颜色鲜艳诱人,对于秋季容易出现的皮肤干燥、头皮屑增多、嘴唇干燥有一定疗效。  
(王振华)