



工作中是医生,旅途中为大家解决小病小痛

队医很忙

□记者 宋扬

达人档案

- 姓名:郝建军
- 年龄:44岁
- 去过的地方:除东北三省、新疆、西藏、港澳台地区外的所有省(直辖市、自治区)

“认识很多爱旅游的朋友,但我真不是啥旅游达人,你看,还没出过境呢。”前不久,在自己开的诊所里,郝建军这么对记者说。

确实,在我们讲述的许多旅游达人的故事中,他的经历不算最出彩的,但他自有特别之处——喜好自驾游,并因为职业,在旅途中随时完成“伙伴”到“队医”的角色转换,帮大家不少忙。



郝建军
(图片由受访者提供)



观摩国际自行车邀请赛 徒步访曹魏圜丘遗址

□记者 陈耀玑

第六届“洛阳·大谷关”国际自行车邀请赛开赛在即,“游组织”将组织骑友前往观摩。曹魏圜(yu án)丘遗址位于伊滨区李村镇南宋村,被当地老百姓称为“禹宿谷堆”,相传为大禹治水时的歇息处。圜丘是古代皇家祭祀的天坛,东汉、曹魏、西晋、北魏建都之时,都曾在圜丘祭天。

骑行

- 活动:观摩国际自行车邀请赛
- 集合时间:4月21日(周日)
- 集合地点:龙门大道与开元大道交叉口东南角(第一集合地,6:10),高速公路关林站入口附近(第二集合地,6:30)
- 骑行线路:开元大道—高铁大道—府前路—烟岭广场。往返行程约60公里
- 组织方:洛阳拓乐4+2俱乐部
- 报名方式:领队“老方丈”(13525927790),领骑“西藏森林”(15538851976),收队“萤火虫”(13849967385)

徒步

- 活动:访曹魏圜丘遗址
- 集合时间:4月21日(周日)
- 集合地点:龙门大道与开元大道交叉口西南角(8:00前到达,8:00出发)
- 徒步线路:关林—曹魏圜丘遗址—万安山—水泉石窟。总行程约10公里,用时约3小时
- 活动费用:公交投币总计6(2+2+2)元
- 组织方:徒步魅力洛阳群
- 报名方式:无须提前报名,有意参加者按时到达集合点即可
- 联系方式:微信网名“雨晴”(电话13939919349,微信同号)
- 温馨提示:早餐自理,穿合适鞋子,午餐自带,防晒防雨

联系我们

如果您是户外活动组织负责人,如果您的组织想壮大队伍,欢迎致电15538556618加入本刊“游组织”栏目。

1 遇到小毛病的时候,随身药箱真挺管用的

“瞧,这个药箱我每次出行都要带着。”见到记者,郝建军拿出了他的医用药箱,“别嫌它占地方,关键时刻作用大着呢。”郝医生说,出游在外,有个头疼脑热的不见得能立刻找到医院,把常用药带齐全很有用。

几年前,郝建军带着家人和朋友自驾去四川玩。从成都去九寨沟的路上,有一个朋友为了试试刚买不久的新车,开得飞快,将其余车辆甩在后面。“通往九寨沟的山路盘旋曲折,等我们终于到景区停车场时,他正在车旁给呕吐的媳妇儿拍背。”郝医生说,朋友开得太快付出了代价:遇障碍时一个急刹车,坐在副驾驶位置上的妻子颈椎错位了,出

现了头疼恶心反应。

郝医生连忙为她进行复位,又从药箱里拿出自制膏药为她贴上。“她当晚休息了一下,第二天惊喜地说‘好了’,能跟大部队一起进沟了。”郝医生说。

在从映秀镇返回的路上,大家买路边的香瓜吃,同行的一个小孩贪嘴多吃了几块,拉肚子。郝医生又打开药箱,喂孩子喝藿香正气水,孩子很快好了。郝医生说:“出门在外,轻装上阵要有度,即使不带药箱,也应该根据自己的身体情况带些常用药——这是经验谈。”



2 治好了领队的脖子,还“捡”了几个病人

去年国庆假期,郝建军随自驾俱乐部去内蒙古额济纳旗,共有约50辆车。车队从陕西穿秦岭,到甘肃看过七彩丹霞、酒泉卫星发射基地后,进入内蒙古。“白天玩沙,开车在沙漠里随便跑,大家特别开心,晚上将车围成一个大圈,在圈里搭帐篷过夜。”郝医生说,大家兴致很高,晚上在群里叫领队“出来喝酒”。

领队被喊得心痒痒,却不能出来喝酒,因为开车时间久,颈椎难受。“我去领队那儿给他疏通了一下经络,又复了个位,他很快就好了。”郝医生说,当晚,领队如愿

以偿喝了酒,第二天也舒服多了。

“领队不是有电台嘛,第二天在电台里说多亏了我的手法,以前只能转20度的脖子,现在可以转90度了。大家都笑了,还有人开玩笑:‘你再让郝医生给你复复位,明天能转360度。’”郝医生说,当晚,还有好几个队友来找他。

“大夫,我媳妇儿不敢开车,我连续开车,脖子快断了,快给我整整。”

“哎呀,我开了一天车,腰酸背痛的,帮我放松一下吧。”

经过按摩、复位,大家都感觉轻松舒服了很多。“后来我们几个就组团一起吃饭,这样能多点几样菜。旅行结束回到洛阳,他们还经常来诊所找我治疗。”郝医生说,这件事让他“捡”了几个病人。



3 队友遇车祸,多亏他及时复位治疗

今年春节,郝建军跟着一个自驾游车队去云南旅游。作为“队医”,他坐在最后一辆车上。车队里有两辆车是第一次参加活动,司机行车经验不足,车速较慢,总赶不上大部队。在从泸沽湖回成都的路上,有一辆车因急转弯躲避不及,和对面的车迎头相撞,左前脸严重变形,幸好人主要是擦伤,没有大碍。

郝医生发现,副驾驶座上的司机妻子脖子动不了了。“好在在不远的地方有能拍片子的医院,确定她颈椎没有骨折,我现场为她轻轻地纠正了错位,又用了舒筋活血的外用药。”郝医生说,由于耽误了时间,他们当晚10点半才赶到成都与大部队会合。

“我怕她一次矫正太疼受不了,就让她早点休息,并吃止痛的药。第二天早上8点出发前,我再去给她复位,她已经好多了,脖子能扭动了。”郝医生说,“他们回来后我们又联系过,恢复得还不错。”

达人经验谈

- 1.自驾出游开车不要贪速度快,要稳,出一点小事故就会打乱整个出游计划。
- 2.饮食要有规律,不能因为当地美食诱人就暴饮暴食,容易引起胃肠道疾病。
- 3.自驾虽然累,但休息时还要适当做一些散步、扩胸、拉伸等运动。
- 4.最好准备感冒药、去火药、消炎药,创可贴、绷带也不可少。



绘图 雅琦