

今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

春运路上,遇到突发情况怎么办?

2018年春运今日开始。春运人潮涌动,舟车劳苦,再加上在密封的空间里空气不畅通,难免会有各种不适。专家提醒,春运途中要警惕各种健康隐患,保证健康归家。

A 晕车提前做好准备

对于晕车的朋友来说,晕车的感觉真是生不如死,因此做好防晕车工作显得格外重要。

“晕车是我们常常遇到的情况,不管是火车还是飞机、汽车,长时间的旅途对于身体来说是个考验。即使身体再好,也会感觉到眩晕。这是由于长时间的颠簸、心情紧张,身体不适、过度疲劳等原因造成的。”山西医科大学附属第一医院急诊科副主任医师郭冬娜说。

据郭冬娜介绍,晕车不是病,而是一种应激反应,不用过分紧张。经常晕车者出发前的头天晚上应保证充足睡眠,别吃得大饱,别吃油腻食物,可吃一些易消化的食物。在必要的情况下,提前半小时服用防晕车药或者切片生姜贴在肚脐眼上,也可以闻橘子皮或服用新鲜姜汁。

另外,乘车时尽量减少头部活动,避免看窗外移动的景物。由于现在移动设备的普及,很多人在乘车或坐飞机时,都会用手机、平板电脑中下好电影、电视剧消磨时间,这样长时间用眼,会给眼睛带来伤害,造成眼干、眼涩、眼疲劳等不适,特别是坐夜车的人,车厢中光线较暗,再长时间对着书籍或屏幕,伤害更大。另外,在移动的交通

工具上长时间盯着屏幕,会让眼睛感觉不舒服,导致眼花、头晕等不适。

B 旅途谨防流感腹泻

春运期间,人群密度大、密切接触频率增加、通风和卫生条件较差,再加上天气又寒冷,旅途疲劳,抵抗力下降,这些都增加了流感感染风险。

郭冬娜建议乘客在车上要多喝水,也可佩戴口罩积极预防;中途靠站可以下车通风;尽量避免用手接触眼、鼻及口等。旅途中可以带上感冒药,如出发前出现了感冒等不适症状,应推迟出行,不要强行出门。

另外,在长途汽车和火车上,由于车上设施不足,许多乘客忽视洗手饮食卫生要求,或者在车上食用了冷食物,引发消化道疾病的发作,极易引起腹痛、腹泻、呕吐等。

郭冬娜建议乘客要注意饮食卫生,尽量规律饮食,避免胃肠道疾病。在列车上吃饭前也应用香皂洗手,如果怕用水不方便,上车前最好准备消毒湿纸巾,吃饭前用湿纸巾擦手。不随意用手直接接触食物,尽量使用一次性杯子和碗筷。长途旅行,有的人途中不吃不喝;也有的人一路上嘴不闲着。郭冬娜说,这两种做法都不可取,前者可能导致低血糖,后者易出现腹胀、腹痛等不适。春运路上体力消耗大,合理搭配饮食才能护好肠胃。

C 特殊人群要当心

春运过程中,回家团聚、探亲访友,总是希望能带上刚出生的小宝宝和老人团聚,希望久别的亲人欢聚一堂,因此婴幼儿、孕妇及糖尿病、高血压等慢性病患者,就成了旅途中的特殊人群。

“准妈妈出行前要咨询专科医生。”郭冬娜说,“孕妇是一个比较特殊的群体,原则上孕妇如果没有什么孕期并发症的话,是可以乘坐飞机、火车等公共交通工具的,民航、铁路部门也有孕妇乘坐的相关规定。但是孕妇如果要出行,应该提前进行身体检查,并咨询产科医生的意见,根据医生的建议来选择是否出行。”

另外,乘客要带小宝宝出门时,一定要准备充足的衣服,防止气温上的差异。要多备些宝宝日用品,一次性纸尿裤、湿纸巾都要带足,给宝宝带点水,因为到了异地,有的宝宝会水土不服拉肚子,等到了家以后先一半一半地换水比较好。宝宝容易感冒,受凉腹泻,出发前应准备治腹泻的肚脐贴之类的药物,还要随身携带一瓶退烧的药。

对于心脑血管系统疾病患者,郭冬娜建议在春运期间应尽量避免出行,如不得不外出,则要学会自救,如用药物控制血糖、血压升高;当出现头晕乏力、心悸时要开窗通风透气,应向就近的亲友求救,随身携带急救药品。长途旅行时还应多喝水,加快血液循环和新陈代谢,避免血液过于黏稠形成血栓。补充水分相当重要,但应尽量少喝咖啡、酒、果汁,开水才是最佳的选择,最好能每小时补充250毫升左右的水。

大雪过后喝热汤

据气象部门预报,持续多日的中东部地区强降雪天气明显减弱。“下雪不冷化雪冷”,雪后广大市民更要注意保暖!回家后用热水泡泡脚或者洗个热水澡,再做碗热汤,对散寒非常管用。

葱白豆豉汤

葱白豆豉汤,也叫葱豉汤,是南北朝时期的陶弘景增补葛洪医书所写的《补缺肘后方》里面的方子。把这个汤喝下去以后,身体会微微出汗,寒邪就会散去了。

材料:一根葱的葱白,豆豉3克。做法:用一根大葱的葱白(最好带着葱须),将它切成小片,放入锅里,再倒入从药店买的淡豆豉,放入两杯水,盖上锅盖。大火熬开,小火熬五分钟即可。

葱豉汤不是要全部喝下,看情况喝。如果微微出汗,就不必再喝了;如果没有出汗,还要继续喝。具体的用量,要根据不同的人来调整,没有单一的标准。

生姜葱白红糖汤

姜在中医里的种类很多,有干姜、生姜、煨姜、姜皮、炮姜等。其中,干姜并不是生姜直接晒干而成。姜最早的根茎叫母姜,母姜晒干叫干姜。把母姜放入地下,发芽,长出其他的根茎,这些新生的茎块,叫生姜。因此生姜不是母姜。生姜的辛辣之性比干姜要差一点,以发散为主。

给孩子祛寒湿也可用生姜葱白红糖汤:取两块拇指粗的生姜,斜着切三片,然后切葱白半段,一起放到锅里,放入一羹匙红糖,再加入两杯水,盖上锅盖,大火熬开锅。然后小火熬三分钟,闭火,再闷十分钟即可。喝后会微微出汗,气血一通,寒邪就被祛除出去了。

吃早餐有四忌

一天之计在于晨,一顿完美早餐让一天充满能量。《生命时报》特邀中国营养联盟高级营养师徐静,为大家避开早餐“雷区”。

把零食当早餐: 营养不足,长期下来造成体质下降。许多学生、白领早上来不及吃早餐,就会去便利店买几包零食充饥。徐静表示,这种吃法虽然节省时间,却伤了肠胃。零食大多含糖量高,会造成营养不良或肥胖,边走边吃不利于消化和吸收。如果时间实在紧迫,可以选择坚果类零食外加牛奶、豆浆,补充能量的同时增加营养摄入。

剩饭菜做早餐: 营养素损失严重。许多老人不舍得将剩饭菜倒掉,便热一热作为第二天的早餐。徐静认为,这样做不是不可以,但要注意“剩荤不剩素”,肉菜类比如丸子等比蔬菜好,因为蔬菜经过反复加热营养素损失严重,而动物性食物的蛋白质和矿物质不易流失。如果要剩剩饭菜作为早餐,应该额外加一杯牛奶或新鲜蔬菜,补充营养。

只吃“牛奶加鸡蛋”: 不能给身体提供足够的能量。徐静告诉记者,牛奶、鸡蛋是营养早餐中重要的组成部分,但不能算一份完整的早餐。牛奶、鸡蛋无法提供人体必需的碳水化合物,吃后会很快感到饥饿,从而间接影响人的工作学习效率,对儿童的影响尤其大。吃牛奶、鸡蛋的同时,应搭配粥、馒头等主食补充能量,最好再加一份蔬菜,让营养更均衡。

早餐吃得过于油腻: 油脂高、热量高,不易消化。很多人意识到早餐的重要性,但大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅、煎炸食品等。徐静表示,过于“营养”的早餐只会加重肠胃负担,对身体有害无益。吃油条、喝豆浆更是许多人的早餐“标配”。油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,并产生致癌物质,对人体健康不利,而且许多店家炸油条的油没有保障,如果是长期使用的剩油对身体的伤害更大。徐静建议,豆浆最好选不加糖的。如果早餐吃得过油,那么午餐、晚餐要避免煎炸食物。



身心健康

打鼾跟高血压关系密切

平时睡觉打呼噜,很多人觉得很正常,不太当回事。云南省阜外心血管病医院内科主任医师徐鸥提醒,打呼噜跟高血压关系密切,如果愈发严重,就应引起警惕。

“打呼噜,也就是睡眠呼吸暂停综合征,已成为国内继发性高血压的首要发病原因。”徐鸥说,如果经常打呼噜,且越来越严重,那么就需要关注了。

徐鸥介绍,资料显示,约50%-90%的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者患有高血压,隐性高血压的比例也高达32%。阻塞性睡眠呼吸暂停综合征导致的血压升高是多种因素共同作用的结果,例如年龄、肥胖、代谢异常、自主神经系统的改变、炎症反应和睡眠不足等。

他强调,并非只有严重的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征才会影响血压,轻度患者、部分鼾症患者和上气道阻力增高的患者也会发生高血压和血压节律异常。病情较重者应尽早进行治疗,以更好地控制血压,减少心脑血管并发症的发生。

“随着年龄的增长,肌肉松弛塌陷也会引起打鼾,还有人因为颌面部狭窄或患鼻窦炎引起打鼾。”徐鸥说,患者可通过使用睡眠阻塞治疗器、手术或者呼吸机来解决。此外,调整饮食和减肥、加强锻炼也是一些患者治疗的重要手段。

中年人早做护心运动

相信前不久刷屏的“油腻中年”一词让很多人都感到了危机。的确,人到中年压力大,加上很多人疏于健康管理,难免“油腻”起来,甚至让身体亮起红灯。

中年人要想摆脱“油腻”也并非难事。近日发表在美国《循环》杂志上的一项研究论文表明,中年人即便因长期久坐不动出现了心脏问题,也可以通过积极运动改善。该研究对61名中年(45-64岁)受试者分组进行比较后发现,运动可能会改善左心室功能,减慢心率,有助于降低心力衰竭的风险。

研究提出,适当的运动是指持续两年的规律有氧运动,每周运动4-5天,运动总时间为150-180分钟。每周的运动包括一次

高强度有氧运动,2-3次30分钟的中等强度运动(运动时出汗,但仍可以不费力地与人交谈),一次力量训练,一次较长时间的有氧运动。

北京大学人民医院心血管内科副主任医师王鸿懿表示,运动应该像每天刷牙、更衣和饮食一样,作为日常生活的一部分。具体来说,运动护心要牢记“359”原则,包括:每次连续运动不少于30分钟、每周运动不少于5天、运动时最大心率不超过190减去自身年龄。掌握了这个原则,运动就既能保持规律又不会过量。

保持恰当的运动量很重要,衡量方法有以下几点:运动过程中稍稍出汗,呼吸轻微

加快,但不影响正常对话;运动结束后,心率可在5-10分钟之内恢复到正常;运动后身体轻松愉快,没有持续的疲劳感或者其他不适。如果运动后,休息10-20分钟心率仍未恢复正常,出现疲劳、心慌、食欲减退、睡眠不佳等情况,则为运动量过大,应酌情减少运动量。反之,如果在运动中可以自如唱歌,运动后身体无发热感和出汗,心率无变化或在两分钟内迅速恢复,则表示运动量不足,可适度增加。

如果已经患有心脑血管疾病,尤其要遵照循序渐进的原则,最好在运动前咨询医生,确定适合自己的运动方式和运动量。

本版文章来源人民网