

春运开始,健康做好还乡!

春运被誉为人类历史上规模最大的、周期性的人类大迁徙。调查发现,回家路上所需要的时间,有1/3的人要花掉一天以上。可见,春运确实是一场回家路上的硬仗,体验过的人都知道,无论是飞机、火车还是长途汽车,到处都是人挤人。目前,春运已经开始,专家提醒,回家路上不仅要注意安全,还要预防疾病。那么,如何才能保持充足的体力、平平安安、健健康康地回家过年呢?

突发情况处理指南

突发情况1:肠道疾病

有的长途旅客往往需要坐二三十个小时的车,旅途中会吃方便面、卤味、袋装熟食等油脂含量较大的食物。因为乘车出行时,人的运动量少,加之食物在体内的消化时间延长、速度减慢,若不节制饮食,往往会加重肠胃负担,极易引发胰腺炎、腹痛、腹胀等疾病。

旅客在乘车前不宜吃得过饱,就餐时不喝或少喝酒,忌暴饮暴食,旅途中最好携带白开水或茶饮料,少喝含糖量高的饮料。饮食应以牛奶、鸡蛋等营养价值高的食物为主,可吃些苹果、香蕉、梨、猕猴桃、柚子等易消化的水果。

突发情况2:晕车

会晕车的人,建议在出发前一天晚上,一定要保证充足的睡眠。不要吃得太饱,不要吃油腻食物,应吃易消化的食物,并提前半小时服用防晕车药。另外,尽量减少头部活动,在颈部放置海绵垫,可缓冲车体颠簸对大脑和脊髓的冲击。也可以面向前方,定向远眺,或者闭目养神,或者听听音乐、和人聊天,分散注意力,尽量避免看窗外快速移动的景物。一旦出现全身乏力、头痛、恶心、呕吐、全



身冷汗、面色苍白等症状时,应闭目仰卧,用冷毛巾敷前额。

突发情况3:外伤

春运回家赶车时,物品众多加上拥挤,常有旅客会意外受伤,比如打开水时,一不小心把自己烫了或者把别人烫了。而年幼孩子意外跌倒擦伤的就更多了。所以,除了要看好孩子,还可以随身携带碘酒、棉签、创可贴、烫伤膏等医用物品,以备随时处理小伤口。

突发情况4:腰颈疼痛

现在的各类交通工具的内部空间都有限,大部分乘客只能长时间坐着或站着,活动空间几乎为零。长时间保持同一个姿势,很容易引发腰背肌肉酸痛,腿、脚部浮肿等不适,甚至会形

成血栓造成血管阻塞。旅客坐火车时要保持正确的坐姿,疲惫时不妨多伸伸懒腰。若没有太多活动空间,可在自己座位附近有规律地转转脚踝、踮踮脚尖,也可用手按摩下肢以促进血液回流。站立的时间不要连续超过8小时,每隔两小时应进行1次约10分钟的活动,可自由走动或去趟厕所等。旅客在旅途中还可携带充气垫枕、u型枕、抱枕、可折叠小板凳等,缓解久坐或久坐等带来的身体不适。

突发情况5:心血管疾病

心血管疾病是春运旅途中最常见的疾病之一,比率可占三分之一以上。中老年的心脑血管病患者在出行的时候有很大危险,常会发生突发情况。这主要是由于春运期间天气寒冷,气温

下降而诱发疾病。此外,拥挤的环境容易造成焦虑,也是发病诱因。心脑血管疾病患者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,使之保持在稳定阶段。当出现头晕乏力、心悸时要开窗通风透气,向就近的亲友求救。

突发情况6:过敏

春运因为其特殊的环境,很多朋友很难得到正常休息,再加上人潮涌动,空气的影响。当人体通过吸入、接触等各种途径接受某种过敏原刺激后,可能出现局部或全身的过敏反应,如皮肤瘙痒等过敏性皮肤病。此外,春运期间过敏体质的人还容易患上“异地过敏”,即久住一个地方,突然迁往新的住地,因生物性或化学性的致敏因素而引起的过敏。过敏者大都会脚上、小腿上起一些小疙瘩或水泡,且奇痒。有时不注意抓破了,还会引起感染。

在春运外出的时候,曾经有过敏史的人,最好带好防过敏的药物,一旦出现过敏症状,应及时服用。而皮肤较为敏感的朋友,在春运途中最好做好防护工作。

处)3分钟,可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

经过旅途劳累后,能好好休息一天当然最好,可不少人还得立即应付一大堆热情的亲朋好友,有什么方法可以瞬时“充电”呢?回到家中,马上用热水泡脚大约半小时,是一种简便易行的提神方法。泡脚能起到温经通络、促进血液循环的作用,如果在泡脚水中加入一些有助气血运行的中药,效果会更好,例如将

当归、红花、三七、川芎、丹参各少量包进纱布,做成中药包,提前放入热水浸泡,半小时后即可泡出药效,用前还可加点白酒或醋。可以由家人简单按摩,先以双手掌在被按摩者的背腰部膀胱经(有两条,左右对称,分别在脊柱旁开1.5寸分布)自上而下直推至腰骶部3~5次。再以双手拇指指端或掌根置背部膀胱经上,自上而下,反复按压3~5遍。最后用双掌重叠自上而下按揉脊柱两侧肌肉3~5遍。

警惕3个隐患

耳机耳

因长时间佩戴耳机导致的听力下降,耳鸣,耳朵胀痛,头昏头疼等症状,被专家们形象地称为——耳机耳。

春运回家花在路上时间都比较长,戴耳机听音乐、玩游戏成了主要消遣方式。然而,在这美妙的旋律背后,却隐藏着无形杀手。

人戴上耳机后,外耳几乎处于闭塞状态。在嘈杂环境下使用耳机时,往往会将耳机音量调得很大。高音量的音频声压直接进入耳内,集中传递到很薄的耳膜上,再加上耳塞机振动膜与耳膜之间距离很近,声波传播的范围小而集中,对耳膜听觉神经的刺激比较大。持续生活在80分贝以上的噪音之下,会出现记忆力减退、认知能力下降等情况,重则导致失聪。尤其是青少年,听觉器官还未发育成熟,耳机对他们的伤害更是明显。长期用耳机听音乐玩游戏的孩子,不仅会使听力下降,还可能会出现烦躁不安、记忆力减退、注意力不集中等情况。

使用耳机时,音量最好控制在听歌时还能听到别人说话为宜,以免过分刺激耳朵。而且连续使用时间一定不能过长,每听半小时,最好就能取下耳机休息一会儿。青少年最好不用耳机,如果一定要用,最好选用正规厂家生产的外罩式耳机,这样的耳机音质相对较好。

憋尿膀胱

长期憋尿不利健康,因为各种原因不能及时排尿,不得不憋尿或养成了憋尿的不良习惯者,被认为拥有一个憋尿膀胱。

正常的排尿是健康的一个很重要的环节,因为尿不能正常排空,膀胱、输尿管、肾脏的功能都会受到影响,特别是长期憋尿会引起膀胱功能的改变。经常憋尿的话,不仅容易造成排尿困难,还可能诱发膀胱炎。对于男性,长期憋尿会加重尿液向前列腺的反流,会诱发前列腺炎。女性会引起包括尿路功能、膀胱等的病变。

不长憋尿膀胱,首先要明白正常排尿的重要性,不能拿憋尿当小事。当憋了一段时间的尿之后,应该尽快排空,然后再补充大量的水分,对膀胱形成一个冲洗的作用,防止细菌增生。如果确实没有时间排尿可以暂时少喝一些水,事后多喝水补充体内所需。

经济舱腿

长时间坐着不动,双腿血液流通不畅易形成血栓。这种病症多半发生在乘坐飞机经济舱的乘客身上,故又称“经济舱腿”。

经济舱腿又叫深层静脉血栓,在密闭空间久坐不动,血液循环变慢,就容易形成深静脉血栓,血栓如果移到肺里,还可能引起急性肺栓塞,造成死亡。

当腿部出现肿胀、疼痛,特别是小腿痛,腿上皮肤发热、发红或变色,以及呼吸急促或深呼吸时疼痛等症状时,建议及时去医院血管外科检查。

预防经济舱腿,说到底还是要多动,最好是能躺就别坐、能坐就别站、能动就动。静脉曲张属于常见病,但其危害性是缓慢加重的,因此建议需要坐长途飞机的静脉曲张患者,最好进行治疗,以免出现经济舱腿。

(据《健康时报》《燕赵晚报》等媒体报道)

路上小妙招

暖体操

春运中,空气稍微新鲜点的地方又寒冷难耐,怕冷的人可以学一组暖体操。一是握拳,两只胳膊前后交替甩动捶打前胸后背,捶打背部正中和两旁,每次10分钟左右,有利于督脉和足太阳膀胱经的通畅运行,以激发阳气。二是自然直立、手心向里,用手拍打揉搓胳膊、腿的外侧的阳经循行部位,每次10分钟左右,也有利于激发身体的阳气。

泡脚

对于要坐较长时间车的朋友,可以提前几天通过常泡脚提高免疫力。可用艾叶10克,鸡血藤30克,红花10克煮水,先熏后泡,泡脚后多用手按摩脚底,可以辅助阳气,促进血液循环和提高机体自我调节功能。泡脚时可以结合面部按摩。两手对搓,掌心热后按摩面部3分钟,再按迎香穴(位于鼻翼外延平行线与鼻唇沟外缘相交