



# 旅游时节 晕船、晕车怎么办?

## 预防小招数您不妨提前看看

一到长假,很多人会选择出去旅行。但在旅游过程中,有些人整天在惊涛骇浪中颠簸也怡然自得,有些人却平地乘车便会引起不适,这是怎么回事呢?看看专家给大家的解析。

### 关键词——运动病

在乘船或坐车时出现头晕目眩、面色苍白、四肢发冷、恶心呕吐等晕船、晕车现象,医学上称之为“晕动病”或“运动病”。

### 专家解析——运动病

从生理学角度分析,人的内耳有一个调节人体位置平衡的前庭器官。它通过神经系统随时调整人体的姿势,使之保持平衡。一旦交通工具的颠簸超过了人体平衡器官的适应能力,就会出现晕车晕船症状。

除了车、船的动荡使胃肠道器官发生暂时性移位外,柴油、汽油对嗅觉器官的刺激等,也能通过神经反射诱发晕车、晕船。

此外,过饱、疲劳、闷热、空气污浊、情绪紧张、神经衰弱、身体虚弱、血糖下降以及注视景物等也可促使症状发生或加重。

“运动病”是平衡器官功能一时的不适应,确切地讲运动病不是真正的疾病。经常参加有助于调节人体位置平衡的体育锻炼,如做原地深蹲起、荡秋千、游泳等可提高平衡器官对不规则体位改变的适应能力。



### 告别运动病的几种方法

有“运动病”的人在旅行时只要做好以下防护措施,就能预防症状的发生或减轻症状。

一、旅游日程的安排不宜过紧。旅游时应保持愉快的情绪,精神不要过分激动或紧张。

二、旅途中的饮食起居要讲究卫生和科学。睡眠要充足,饮食清淡,避免过量饮酒等。

三、乘坐交通工具时要尽可能选择晃动小的座位就座。尽可能将头部固定,眼睛看远处不动的目标,少看窗外迅速移动的景物,也可以闭目养神,保持镇静。

四、保持交通工具内的清洁卫生。不

要抽烟,不要随地吐痰,及时通风换气,减少汽油和腥臭等气味对嗅觉的刺激。

五、坐车、船时可口含生姜一片,不嚼不咽,然后吐掉。生姜含有“生姜酮”和“生姜辣味油”,系健胃祛风药,可治感冒、镇呕吐、止咳嗽。晕车严重者抿一小口生姜汁就能神清气舒,使症状减轻或消失。此外,口含一颗话梅,或在前额、太阳穴、鼻唇沟上涂少许清凉油,或在肚脐上贴一张伤湿止痛膏,均能有效地防止或减轻“运动病”。

六、指掐内关穴。当发生晕车时,可用大拇指指在内关穴(内关穴在腕关节掌侧,腕横纹上约二横指,二筋之间)。

亚飞 鹏云

>>>读一送一

### 旅游时如何做好“自保”工作

节日是外出旅游的大好时机,在旅游中可能气候、水土不服或突发疾病,许多旅游者对此都没有思想准备。其实旅游期间身体要在短期内适应气候、水土甚至时差的变化,加之旅途疲劳、来回奔波,所有这些都可为潜在疾病的突发诱因,应该引起重视。那么如何避免被疾病突袭呢?

首先,旅行计划要量力而行,避免过度劳累。努力缩小旅行生活与平时生活之间的差距,使人体内存在的饮食起居节奏不遭破坏。

其次,去林间、草地游玩时要注意防止被虫叮咬。预防方法主要是做好个人的防护。如进入林区、草地时,应穿长袖、长裤衣服,着长袜和高帮旅游鞋,最好将袖、裤腿口扎紧;不要坐或躺在林区草地上休息,也不要把衣服放在草地上;旅游归来要立即洗澡、换衣服。若发现身上有虫叮咬的伤痕或红斑,应及时去医院诊治。

第三,旅行中如发生外伤,应就地及时对伤口进行清洗消毒。可用大量的浓肥皂水或清水反复冲洗,并挤出污血,用75%酒精擦洗及用浓碘酒反复涂抹(出游时建议携带)。如伤口较深或面积较大,应及时到就近医院由医生进行全面彻底的清创工作。

最后,要提醒大家的是,及时补充水分非常重要,同时,旅游会消耗身体很多营养物质,如果不及及时补充,就会对身体产生不利的影响,所以,建议多吃香蕉、橘子、牛奶、绿色蔬菜、牛肉等食品来补充身体所需营养。

亚飞

## 河南省中医药研究院附属医院、河南省高血压病医院

# 中西医结合干预顽固性高血压 标本兼治获好评

### 阅读提示

河南省中医药研究院附属医院、河南省高血压病医院隶属于河南省中医药研究院。河南省中医药研究院创建于1959年,是一所应用现代科技手段和传统中医药理论进行中医、中药研究及中西医结合防治疾病的科研、医疗机构。

多年来,该院坚持以科研为主体、医疗工贸为两翼的发展格局,在科研医疗方面均取得了快速发展。尤其是在高血压病、心脑血管病、消化系统疾病、肿瘤血液病、呼吸病、肾病、内分泌、颈肩腰腿痛等疾病的治疗上具有独特优势。

记者 蒋晓蕾 通讯员 郑宏 摄影 孙维莹

近几年,该院先后获得“省级文明单位”、“五好基层党组织”、“创先争优先进基层党组织”、“健康中原先锋岗”等荣誉称号。更可喜的是,该院自去年中医内科学成为国家中医药管理局重点学科建设项目后,今年心血管病、肝胆脾胃病、肿瘤等三个优势专科同时入选国家中医药管理局“十二五”重点专科,心血管科又被卫生部确定为国家临床重点专科(中医专业)建设选项目,高血压通过验收成为国家中医药管理局重点专科。今年8月,该院附属医院顺利通过国家三级甲等中医医院评审。

作为河南省高血压病医院,河南省中医药研究院凭借雄厚的专家资源、先进的医疗设备以及以人为本的服务理念,在高血压及其相关疾病的研究方面,历经30年的临床研究,充分发挥中医药特色优势,在国内首创了“高血压中西医结合辨证分型个体化诊疗方案”,创造性地解决了高血压的个体化诊疗难题,真正做到“一证一方、一型一药”的个体化原则,形成了完善的治疗体系和配套的系列药物,深受广大高血压病患者的青睐。

去年,国家高血压中医重点专科临床协

作项目在河南省正式启动,标志着以河南省中医药研究院为“龙头”,我省17家市、县中医院为成员单位的国家高血压中医重点专科临床协作医院网络正式形成,将高血压防治关口“前移”。

现代医学研究证明:高血压病是一种多因素、多态性疾病,个体特征性强,每个病人的情况都不相同。首先是性格、年龄、身高、体重、嗜好、家族史有差异,其次是职业、体质特点、家庭环境、饮食习惯、地域或季节气候也不同,同时临床症状、并发症、伴发症和对药物的敏感度及反应性也不一致。因此,用千篇一律的公式化的诊断方法来指导用药不能明显地提高降压效果,甚至产生相应副作用。为此,该中心详细采集每一个病人的上述诸多因素并进行数学处理,通过电脑软件与决定血压高低的血流动力学定量指标有机结合,对每个病人进行辨证分型。在辨证分型诊断仪分型结果的指导下,运用中心研制的降压系列药物,一证一方、一型一药对症干预,明显提高降压效果和血压达标率,降低了降压药物的副作用,并对高血压病合并心、脑、肾等疾病有较好的防治作用,显著提高了患者生存质量,充分体现了中医辨证分型个体化



优势。

10余年来,该院运用该系统辨证分型指导服用中心研制的降压系列药物,对10万余例确诊高血压患者进行干预,取得了显著效果,达到国内领先水平。

近年来,该院医护人员在原辨证施治的基础上,针对顽固性、疑难性高血压病因和病机,采用中西医结合药物+穴位埋线、穴贴、药浴等方法对付顽固性高血压,取得了不错效果。

今年10月8日,是第15个“全国高血压日”。如果您想让知名专家为您“量身定做”高血压病的治疗妙方,那就在10月8日上午8时30分-11时30分,拿着病历资料,前往河南省人民会堂广场(郑州市花园路1号),参加由河南省中医药研究院附属医院、河南省高血压病医院主办的“中医药参与治疗顽固性高血压”大型健康咨询活动吧!届时,到现场咨询的高血压患者,请携带完整的病历

资料。河南省中医药研究院附属医院还为您准备了高血压病防治等科普资料。

健康咨询对象:高血压病、心血管病等相关疾病患者

健康咨询专家:河南省中医药研究院附属医院、河南省高血压病医院邓启华、符文增、邱保国、陈阳春、王守富、李荣、程广书、邓松涛等高血压病防治知名专家

健康咨询电话:0371-66347441、66331038

温馨提示:9月20日至10月20日,到河南省中医药研究院附属医院购买“辨证分型降压成药”者,药费优惠15%。

### ●医学名词解释

顽固性高血压:是指病人用药坚持足够时间(6个月~1年),3种降压药(至少包括一种利尿剂)联合应用接近最大剂量后,血压仍然不能达标。