

## TOP 养生 | 快乐假期

# 开心出游 健康“锦囊”别忘带

## 防晕船、防感冒、防外伤、防蚊虫叮咬,医生有妙招

金秋十月是旅游度假的黄金时期,国庆7天长假更是成为旅游探亲的高峰期,很多人借此机会走亲访友推杯问盏,四处游玩跋山涉水,但也会因此玩乐过度,情绪波动过大,或者饮食无节制等导致一些疾病急性发作。所以,您在准备旅游行囊的时候,千万不要忘记带上健康。在此,“Top养生”为您送上“旅游保健锦囊”,愿您过一个健康快乐的十一。

郑州晚报记者 蒋晓蕾



### 状况 1 晕车晕船

#### 锦囊必备:一片新鲜的橘皮

出门乘车、船、飞机时,可提前口服防晕车药。除此之外,可以按内关穴(腕关节掌侧,横纹正中上两寸处)、合谷穴(手背部第一二掌骨之间,即虎口

处),先轻后重,持续5~10分钟,可止恶心、呕吐。再按揉颈后双侧风池穴(后发际颈椎两侧凹陷处)。可在太阳穴(眉梢与眼角之间向后约1寸凹

陷处)涂些清凉油或风油精,能清醒头目。行驶途中将鲜姜片或是新鲜橘皮拿在手里,随时放在鼻孔下面闻,对于缓解晕车症状也有帮助。

### 状况 2 腹泻感冒

#### 锦囊必备:一碗温热的姜汤

到了度假胜地,面对美食都会胃口大开,特别是有些地方特色的、平时吃不着的食物更成为首选。但郑州市中医院消化内科主任白广欧认为,秋季饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为基本原则,可多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜及绿叶蔬菜以助生津防燥,少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。外出旅游身体较为疲劳,水分消耗较大,更

应当多食用汤食及清淡食品,少吃肥甘油腻的食物,以防引起消化不良。

他特别提醒,杜绝饮用生水。在车船或飞机上要节制饮食。如果不节制饮食,必然增加胃肠的负担,引起肠胃不适。一旦出现消化不良的情况,可以服用一些大山楂丸帮助消化。患上了胃肠炎就要及时服用抗生素等药物,以防病情恶化。

### 状况 3 磕碰外伤

#### 锦囊必备:一双舒服的运动鞋

外出旅行,磕磕碰碰是常有的事,舒服、防护好的旅游服装是必备之选,衣鞋必须做到通风好、吸热少、吸水性、耐脏、易洗。按照这一要求,运动装和牛仔裤是比较适宜的。运动装柔软,穿上比较舒服;牛仔裤弹性好,更适宜爬山和长途行走。一般

而言,如果到海边或参观平面上的名胜古迹,可以选穿运动凉鞋或休闲鞋;如果前往山区,以爬山、攀岩或野外探险为主,最好挑选鞋底颗粒大、抓地力强、防滑耐磨的登山鞋。

另外,武警河南总队医院骨科主任于振声提醒说,老年

人出游最好选择离家近、设施较完善的景点,如果喜欢登山则要选择山势缓和、海拔不太高的山。外出前和外出期间一定要坚持服药,尤其是带好必备的药品。有冠心病史的老年人,最好不要爬山,出游要随身携带速效救心丸、硝酸甘油等急救药品。

### 状况 4 皮肤干燥

#### 锦囊必备:一瓶温和的润肤露

旅途中,交通工具中的空气水分比正常的要少20%左右,这时旅行箱里应该带上一管润肤露,并定时给皮肤补充养分,多喝水,以保持身体对水分的需要。要注意眼睛的护理:眼睛周围的皮肤特别薄而且极为敏感,所以要格外加以保护。一旦感觉眼眶周围发干发涩,应该立即涂抹眼霜或冷冻胶,这样就可以有效地防止细小皱纹的生成。要注意对嘴的护理:嘴唇没有皮脂腺,所以更容易失去水分或发生皲裂。最有效的办法是不断地用润唇膏加以滋润,并经常喝水滋润嘴唇。

### 状况 5 蚊虫叮咬

#### 锦囊必备:一管有效的驱蚊剂

秋季,是人体最易受到各种蚊虫叮咬的时节,河南中都皮肤科主任毛虎提醒大家,野外游玩时最好不要主动招惹某些昆虫,避免受到侵袭。

要避免昆虫伤害,正确的衣着很重要。长袖衣服和长裤是必须的,最好上衣带有帽子,以防某些小生物空降到你的领子里;衣服的颜色不要太鲜艳,特别是黄色和红色,很容易招虫子,浅蓝、淡绿都是合适的颜色,最好是穿迷彩服;针织衣物表面尽量光滑,这样蚊虫不易粘附;要避免在草地、树林中长时间坐卧;在山区、森林里游玩时,不要穿凉鞋,应注意绑好裤脚、袖口,防止虫子爬入;鞋子要选择高帮的,因为草丛中除了虫子还可能有蛇,而最容易被蛇袭击的部位就是脚踝;在身体暴露处涂抹驱蚊药,并每隔数小时重复涂擦,当使用防晒用品时,先涂抹防晒用品,再涂抹驱避剂;一旦被蚊虫叮咬,千万不可自行揉搓,可用碘酒或酒精做局部消毒处理,如出现发热、叮咬部位发炎破溃等症状,要及时到就近的医疗机构使用抗过敏药和激素。

### ■新闻1+1

#### 宅家就诊 医院优惠亮点多

市二院:飞秒激光手术优惠3000元

长假期间郑州市二院各科均有专家坐诊,各类手术正常开展。眼科免费、妇科半价优惠、整形科两折等不同优惠均推出。飞秒激光手术即日起至10月31日手术费优惠3000元,并免去术前检查费用。

郑州人民医院:推出十大惠民举措

10月1~7日,十大惠民举措推出:门诊挂号费全免;眼科门诊视力检查和裂隙灯检查费全免;肛肠外科门诊检查费全免,住院手术费免10%;泌尿外科门诊检查费优惠50%;特需整形美容手术优惠30%~50%;皮肤科光子嫩肤、激光脱毛、色素性疾病激光疗程优惠20%;健康体检套餐优惠20%;门诊患者核磁共振、CT检查费优惠10%,心脏彩超检查费优惠10%,预约手术患者手术费优惠10%。

省中医院:整脊骨病科有优惠

省中医院国庆期间正常应诊,肺病科每天前十名挂号患者免肺功能检测一次;整脊骨病科中医特色治疗费优惠20%,超声导入治疗优惠20%。生殖医学科女方优生8项检查优惠15%,男方优生9项检查优惠20%,高频深部热源治疗慢性前列腺炎优惠50%,男科专项检查优惠20%,手术费用优惠15%,前列腺特色疗法优惠20%。眼科9月30日~10月20日准分子激光治疗近视手术费优惠600元。

美奥齿科:种植牙每颗最低减千元

10月15日前,凡参与走进社区公益性口腔健康知识普及活动的市民,种植牙每颗最低减1000元,种一颗牙送一颗冠,并由首都医科大学北京口腔医院种植牙专家谭包生教授、吕楨教授亲自种植,同时免收北京专家种植手术特诊费。

郑州美美整形医院:“空瓶计划”等您

9月20日~11月15日,凡持雅诗兰黛、兰蔻、迪奥、SK-II、欧莱雅品牌任意产品空瓶到美美整形,加388元即可享受以色列飞顿智能美肤平台彩光嫩肤一次(原价1500元);高保真动感丰胸9800元全包,腰腹环形吸脂9000元全包,吸脂、丰胸项目消费满50000元立减15000元,特价隆鼻2200元起。

郑州红泰肛肠医院:微创手术费半价

10月30日前,通过医院热线预约可享受:18元无痛查痔、600元外痔包干、微创手术费半价等优惠。

郑州一美整形医院:六大优惠推出

10月1~10日,上门就有韩国精美礼品赠送。0元抢瑞典。学妹变校花双眼皮+开眼角=3980元;煮妇变靓女:提眉+眼袋=5860元;德国水动力环聚能抽脂,抽一个部位,送一个部位;国家工程唯一指定,生物补片复合丰胸,原价168000元,现价88000元。

河南整形美容医院:变“美”有折扣

国庆期间,丰胸、塑形、五官、除皱方面均有折扣和优惠。

郑州集美整形医院:韩国面塑大师来

9月28日至10月7日,集美五官精雕和美肤管理均有不同幅度折扣和优惠。10月1~4日,首尔面雕大师、韩国整形学会正会员白胜旭教授莅临集美。 郑州晚报记者 邢进 施杨 蒋晓蕾 整理