

# 五一游 做足“健康功课”

## 赏花防过敏 登山扭伤要冷敷 自驾最好喝点茶

五一在即,初夏阳光的明媚、气候的宜人,让这个小长假成了一年中最适宜旅游和踏青的季节。高速公路的免费,更让人们出游多了一个理由。走出去,走向大自然,走向森林,走上高山……身边的友好可是早已摩拳擦掌,开始准备出游计划了。不过相关医生在此提醒,五一适合出游,但春的萌动给了微生物“蓄势待发”的良机,赏花、踏青、登山前,更应做足健康功课。

郑州晚报记者 刘书芝

### 赏花 需防过敏性皮炎

山花烂漫,姹紫嫣红,赏花是五一必游项目之一。不过,近日医院皮肤科看“红脸蛋”的人明显增多,其中又以儿童和成年女性居多,医生看后多诊断为“春季过敏性皮炎”。

郑州人民医院皮肤科主任李雪莉为此提醒,春季是过敏性疾病的多发期,皮肤上的主要症状有:面部和手背等暴露部位的皮肤出现红斑、粟粒大小的皮疹或轻度脱屑,严重的还可出现水泡,主要是花粉过敏、吃菠萝过敏及紫外线过敏引起的日光性皮炎。

**健康锦囊:**外出时穿长衣长裤,戴太阳帽,注意防晒,选用合适的化妆品,赏花动眼不动手。容易过敏的人不妨带上防过敏药如开瑞坦等,遇到皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急等轻微状况,服药解决。另外,春暖花开季节,也是蜜蜂最繁忙的时候,赏花时尽量不要去碰蜜蜂,更不要去招惹马蜂,不要用石头砸或棍棒去捅马蜂窝。若不慎触动了蜂巢,应就地蹲下,待蜂群活动恢复正常后再离开。遭受蜂蜇,应立即拔出毒刺,然后用清水冲洗伤口并立即上医院治疗,切不可用手挤压,以免毒液扩散。

### 登山 扭伤冷敷半小时

登山,作为一项极佳的有氧运动,五一不冷不热的天更让人接受。但郑州市儿童医院保健科朱晓华提醒,春季潮湿多雨,蚊虫和细菌泛滥,应避免饮用生水和吃卫生的食物;同时,雨具是春季出门的必备物品,登山的朋友应备好急救药品,如速效伤风胶囊、六神丸、肠胃药、晕车药、创可贴、云南

白药、止血绷带、紫药水等,以便在发生摔伤、碰伤、扭伤时派上用场。另外,登山要穿鲜艳好洗的衣服,山里树密,很容易掉队,衣服鲜艳容易发现。

**健康锦囊:**有心绞痛、冠状动脉粥样硬化的人,情况不稳定时不能爬山;体重过重的人爬山要谨慎,因为爬山对关节的刺激比较大;习惯久坐的

人及没有运动经历者,爬山也要遵循适量、适度的原则。

登山崴脚也是常有的事,忍痛继续走或按摩都是错误的处理方法,因为这样做会加速扭伤处血液循环,不利于恢复。正确做法是冷敷20~30分钟,不要再活动,72小时之后再热敷或涂搽药物。

### 自驾 犯困喝茶胜抽烟

犯困是开车的大忌之一,五一自驾,加上春困,睡意更会趁机来袭。专家表示,缺氧会让人感觉头晕、眼迷离、想睡觉,开车容易犯困多是因为大脑相对缺氧造成的。特别是晴天的午后,气温相对较高,车内如果像蒸笼一样,更容易让人犯困;同时,开车超过两个小时,大脑的疲惫也很容易让人犯困。所

以旅途中开车,建议连续驾车时间不要超过2个小时。一旦犯困,最好找个服务区或者可以停车的地方,下车歇一歇,用冷水洗脸,做几次深呼吸。如果实在太困,最好睡一会儿再出发。

**健康锦囊:**赶走困意,喝浓茶、可乐、咖啡、红牛等,都有解除疲劳的功效。在太阳穴、人中上抹

一点风油精,效果也不错。有人喜欢用抽烟的办法赶走困意,不可取。这是因为烟可刺激神经系统,但也会增加心血管的负担,会促使疲劳。不过喝茶倒是不错的办法,它有柔和的兴奋作用,堪称长时间开车的上等饮料。

### 骑行 备好骑行装备

而对于五一出游准备当回“骑士”的人来说,某健身房教练丁明提醒,最好能购置专门设计的短骑行服。它具有保温、透气、挡风、防雨等功能。而且骑行裤内还有真皮垫,防磨且透气,可适应多种气候条件下骑行。也可直接穿着有弹力的紧身裤,里面不要再穿其他服装,并且在经常摩擦的部位涂抹一些能起润滑作用的油脂。骑行时还要穿上长袖上衣、

戴上遮阳帽,以免晒伤皮肤。为防风吹和小飞虫侵入眼睛,也要准备好骑行眼镜。

**健康锦囊:**长途骑行后两脚会充血肿胀,丁明建议休息时要平躺,尽可能把脚垫高,以促进血液循环。如有坡度不大的斜坡,也可头朝下躺下休息片刻或把脚放在自行车上休息一下。

### 美丽在线

#### “小动作”瘦全身

**瘦小腹** 每天早上起来,第一件事,就是空腹喝一杯蜂蜜柠檬水。柠檬可以清热减肥,美白皮肤。不过水要冷的,不要热的,也不要温的。10分钟后再吃东西。

同时还可做做瘦腹操,躺在地上伸直双脚然后提升,放回,不要接触地面,重复做15次。每日3~4回,每回15下。

**瘦手臂** 跪立,挺直后背,脊背要直,两腿间分开约一拳宽度。臂自然下垂,手心向后。双臂尽量向后抬起,两手向后渐渐抬起,配合短促呼气,手臂向后抬起至最大程度,反复10次,注意呼吸。

**瘦小腿** 撮腿法:洗澡时撮一撮,粗腿立马变细;慢跑法:慢跑要均匀,不能时快时慢;虐腿法:一压,二揉,三捏,四拍;阶梯赶肉法,秘诀是“阶梯站一半,萝卜减一半”;竖腿法:脚与墙面呈90度角站立。同时,饭后应站一会儿或散步,千万别吃完就坐,躺下更糟糕,坚持“少乘电梯多走楼梯”。

**瘦腰+瘦背** 双手支撑地面,身体挺直平爬在地。双臂支撑身体,使上身与地面保持90度。头部尽量后仰,保持此动作1分钟,重复5~10次。

### 饮食宝典

#### 多吃豆少吃肉可长寿



美国长寿专家丹·布特纳尔发现,生活中遵循一些简单的习惯,比如做到5个坚持,人就可以多活10年:

**每天保持1.5小时的无意识体力活动** 最长寿的人往往生活在生活条件并不便捷的地区,因为他们需要步行去商店、回家和拜访朋友,这就让他们获得了大量活动身体的机会。

**与关爱老人的子女生活在一起** 不仅是为了获得更好的照料,老人为大家烹饪一日三餐、清理房屋等,会产生双重效应:子孙可从长辈的勤劳中受益,老人可从后代的青春活力中获得动力。

**有明确的生活目标和乐观的生活态度** 大部分的长寿老人都会有精神信仰,即使是不信奉宗教的长寿老人,开朗乐观的心态也让他们很少出现抑郁情绪。

**多吃豆少吃肉** 对于长寿老人来说,肉更像是一种佐料,每周一两次,量少即可。通常早餐摄入较多的食物和营养,而晚饭的量也是最小的;一天中的食物量呈倒金字塔分布。

**放慢生活节奏,抽空就休息** 长寿老人的生活节奏往往“慢半拍”,吃饭细嚼慢咽,做事不慌不忙,并且保障每天有休闲娱乐时间。 人民

制图 张一诺



## 邻家开WiFi))) 孕妇好怕怕

医生:别担心,几乎没影响

“邻居怀孕,要你关WiFi。”近日,这条微博在网络上被迅速扩散,引发准妈妈及家人的担心。不过这在专家看来,WiFi辐射对孕妇的影响完全可以忽略不计,微博上流传的段子有些言过其实。但同时也提醒说,WiFi等非电离辐射虽不用担心,但核辐射、X射线,如医院的X光检查、CT、核磁共振等电离辐射,则最好要避免。杨甜子

### 电离辐射,孕妇要避免

针对网上传言,妇产科专家杨庆雪说,和手机辐射一样,无线上网的路由器和笔记本电脑产生的辐射都在安全范围内,不必惊慌。

据悉,辐射分为电离辐射和非电离辐射。电离辐射包括核辐射、X射线,如医院的X光检查、CT、核磁共振等,这些对孕妇和胎儿危害较大,一定

要避免,否则将对胎儿甚至孕妇的身体产生危害。而非电离辐射包括紫外线、可见光、手机、电脑等产生的电磁场,危害性较小,可以忽略不计。

### 不放心,可做合理防范

在流行的观念里,仙人掌、龙舌兰都是办公室的“防辐射利器”。防辐射背心,更成了孕妇的“标准配置”。

对此专家认为,很多产品

太荒谬,纯粹是商业营销的噱头,没有科学依据。只有铅服能阻隔辐射,但为了防WiFi在办公室或家里使用笨重的铅服,显然不合时宜。

且如果孕妇每日因担心而焦虑,会对身体和胎儿产生影响,孕妇的焦虑情绪也会经血液传达到胎儿身上,使胎儿对这些变化产生相应的反应。而且,过度的、长时间的焦虑还会使孕妇坐立不安,消

化和睡眠受到影响,进而影响胎儿的健康。

专家表示,关于辐射,并不反对合理的防范措施,但反对将辐射夸大。对于含辐射物品,有一条“辐射防护与安全最优化”原则,如,你手机用得越多,可以采取一些方法,比如用长线耳机、睡觉时手机不放在头旁边等,这样起码可以减少因担心而产生的忧虑。