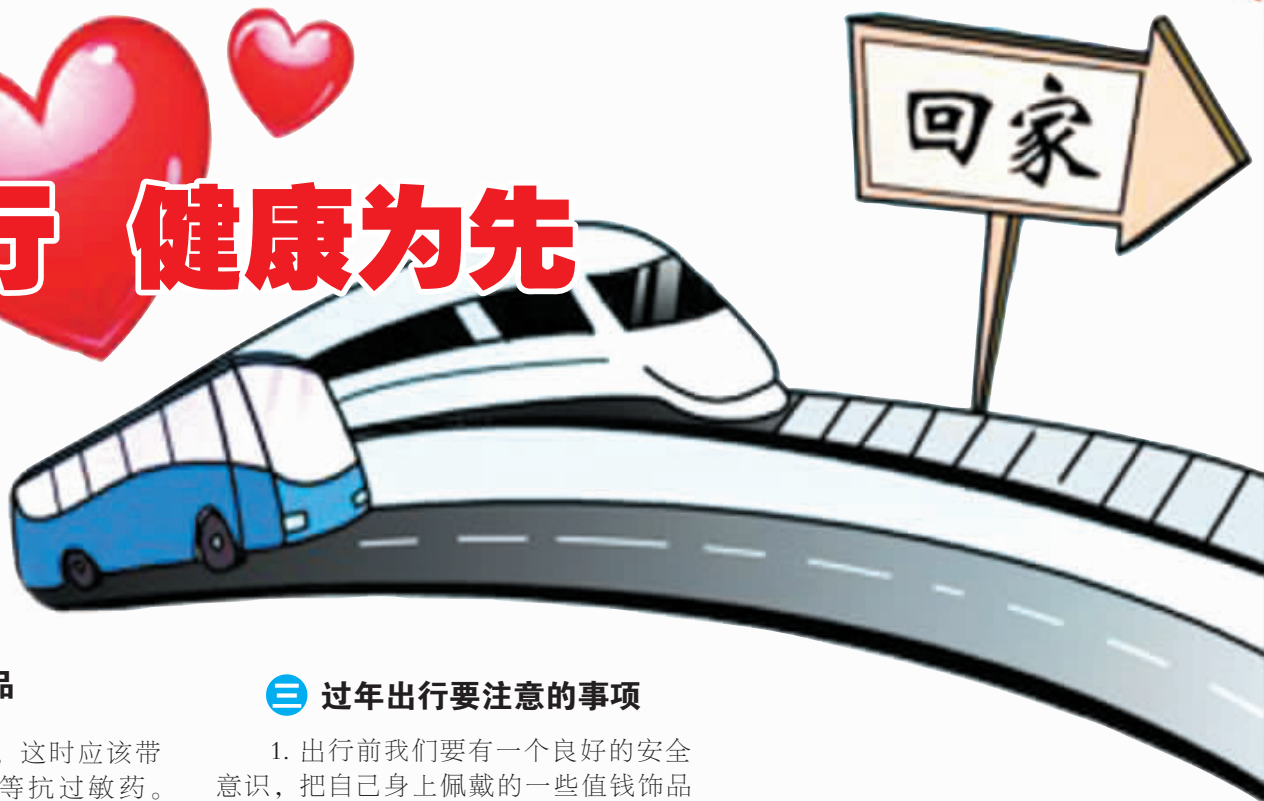


春运出行 健康为先

踏入春运，一年一次的中国人人口大迁徙正式拉开帷幕。大家整理毕工作，开始陆续踏上回家的路。回家路上的你，需要这样一份健康出行清单，帮你平安到家。



一 准备预防性的医药用品

人在旅途，最容易引发消化道问题，因此，我们在出行之前要记得携带肠胃治疗药物。对于晕车的人来说，最有效的就是服用防晕车药。春运期间过敏体质的人容易患上“异地过敏”，会在脚上、小腿上起一些小疙瘩或水

疱，且奇痒，这时应该带一些扑尔敏等抗过敏药。车厢内人员密集，空间相对封闭，空气浑浊，准备好感冒药有备无患。赶车时，常有旅客会意外受伤，所以可随身携带碘酒、棉签、创可贴等医用物品。

二 春运途中如何选择食物

在长途车上，按自己回家路途的远近，可以购买一些方便面、袋装的面包或者麦片之类的食品，随时准备补充能量。候车室和火车上都有开水供应以方便旅客。坐火车的旅客应该适当多吃一些碱性食物，如海带、紫菜、豆制品、乳类，还应该多吃新鲜的苹果、香蕉、梨、

柚子、黄瓜等，这些食物可以帮助人体消除疲劳。春节期间天气寒冷干燥，应时不时喝点水以补充水分，可以选择矿物质水，水中含有大量的氧气和微量元素，能快速缓解人体的疲劳感。需要在长途车上度过一两天的朋友们，可以选择带上一些花茶，花茶清淡飘香，又止渴又润肠润肺。

三 过年出行要注意的事项

1. 出行前我们要有一个良好的安全意识，把自己身上佩戴的一些值钱饰品拿下来，不要引起坏人的注意。另外，自己的钱包要放好，尽量把钱分开装，这样会更加安全一些。

2. 我们出门的时候最好把身份证和银行卡放在贴身的衣服里面，钥匙放在随身可靠的地方，以保证不丢失。还要看好自己的行李物品，不要让它们离开自己的视线。

3. 带孩子的人一定要时刻注意自己的孩子，特别是在上下车时。发现孩子丢失，一定要在第一时间拨打110进行报警。

4. 选择坐车的时候千万不要坐一些来历不明的车辆，建议大家乘坐车况较好的正规公交车或者长途车以及火车。

5. 在乘坐任何一种车辆的时候，我们都不要轻易睡着。如果是坐长途车的话，休息的时候尽量要把值钱的东西贴身存放，提高警惕性。不要随意听信陌生人的话，保持基本的防范心。

湘潭市第一人民医院 段佳艺

自驾车“六忌”

选择自驾车回家过年的人越来越多，精神充沛、反应力良好是保证驾车安全的关键，任何对司机反应能力带来负面影响的行为，都属于禁忌之列：

忌刺激性饮料 喝酒是开车的大忌，喝过量的咖啡也能引起反应能力的减弱，司机朋友最好少进食这些刺激性饮料。

忌不喝水憋尿 部分司机为赶时间情愿少喝水，有尿意也不去解决。司机长时间不喝水会导致尿路结石的发生，而憋尿会使膀胱负荷加重，亦会分散注意力。水大可照样喝，现在路途上加油站很多，有需要完全可以解决问题，休息一下。

忌饿肚子开车 饥饿状态下，人会出现头晕眼花、疲劳乏力、注意力不集中，直接影响到反应能力，成为交通意外的隐患。司机不可以饿着肚子开车，必要时在车内准备苏打饼干一类的食品，饿了就及时补充。

忌全程开空调 不少人有这样的经验：在封闭开空调的车厢内坐得久了，会觉得头晕、恶心，甚至有呕吐等晕车现象。所以，隔一段时间应开几分钟窗，让空气流通。

忌感冒时开车 有研究表明，司机患感冒期间反应能力会降低75%。同时，服用复方感冒药如扑尔敏会使人反应力变差，爱打瞌睡。

忌新手开夜车 平时少上路，少开长途车的新手最好不要开夜车。按照人体的生物钟，到夜里身体基本上处于休息状态，反应能力比不上白天，而且黑夜的路面状况更难控制。

郑金美

预防晕车六妙招

春节将至，工作生活在外的都忙着“赶春运”，与家人团聚过年，然而，对于有些晕车的人来说，若无法入睡，就只能忍受痛苦。下面为晕车人支招，帮您摆脱晕车困扰。

听听音乐 严重晕车的人都会有这种经历，看到或想到车就会晕车。最简单有效的方法就是戴上耳机听音乐，并把音量调大一点，这样能干扰人内耳对平衡刺激的反应。

服用药物 常晕车的人在乘车前30分钟可服乘晕宁，成人

每次25毫克，小儿酌减，以防晕车反应。

适当饮食 乘车前进食不可过饱或过饥，乘车前也不宜太过劳累，前一夜要补充好睡眠。

坐在前面 选择汽车前面的座位，以减轻颠簸，同时，打开车窗使空气流通，并将头向后仰靠在固定位置上。

加强锻炼 平时应加强锻炼，增强体质，尤其在抗头晕上要下工夫，如多做转头、原地旋转、翻滚等运动，通过这些运动使抗晕车能力得到增强。

中医疗法 按合谷穴或膻中穴。或取新鲜生姜1片，或鲜土豆1片，贴于神厥穴，用伤湿膏盖贴，同时将伤湿止痛膏贴于内关穴，用手指轻轻揉摩穴位。也可在乘车前1小时左右，将新鲜橘皮表面朝外，向内对折，然后对准两鼻孔挤压，可吸入10余次。

束紧腰带 无药之时，晕车者可在上车前将腰带束紧，在下坡时注意抓紧扶手，减缓惯性对内脏的冲击。

山东省平阴县卫生局
副主任医师 朱本浩

