

十一出游

健康同行



下周，我们将迎来国庆节，举国欢庆。一年中难得的7天长假，很多人会选择外出游玩放松身心。长途旅行舟车劳顿，再加上秋季气候多变，容易出现感冒、肠胃病等问题；而短途旅行很多人选择自驾出行，长时间的开车，容易引起颈、肩、腰、腿等不适。因此，出行前要掌握这些保健和安全知识，让你的出游与健康同行。

预防外伤： 勿入草丛中 多走寻常路

外出游玩，难免会磕磕碰碰。旅途中建议带上创可贴、红花油、云南白药等外用药物，创可贴用于小外伤伤口，云南白药用于跌打损伤、肿胀疼痛，红花油用于外伤或扭伤。需要特别提醒的是，外出旅行不要随便进入深草丛，不要随意睡卧草地上，以防被野鼠、毒蛇或其他动物、昆虫咬伤。一旦被毒蛇咬伤，要迅速用有弹性的绷带等在伤口近心端扎结，防止毒素进入血液循环，并尽快去医院。不招惹陌生宠物、流浪犬等，一旦被咬伤，及时到正规狂犬免疫预防门诊注射狂犬疫苗。

旅游时还要预防腿脚扭伤。扭伤初期不能按摩、运动等，应坐在原地休息。如有山泉或者供水处，可用毛巾浸透于冷水中，取出后稍拧干，敷于损伤处，以收缩血管、减少出血和渗出，从而减轻扭伤处的肿胀和疼痛，每次15分钟左右。回到宾馆后再采用冰敷或者其他的治疗方法。扭伤24小时后，可用湿的热毛巾、热水袋等热敷患处，进行止痛、消肿。2~3天后，可以练习步行，进行适当活动。伤势严重者，应注意去医院排除骨折的可能性。



自驾游： 规范驾车姿势 中途停车休息

除了长途旅行，不少人在国庆期间选择短途自驾游。不过，每逢节假日里拥堵的道路状况，也让原本短途的旅程变得十分漫长。“平时开车基本不会超过一小时，但假日出游经常需要连续开车至少2个小时，几天下来经常会腰酸背痛。”这是不少短途自驾司机的苦恼。

开车时，需保持正确的驾车姿势，确保腰椎受力适度。遇到路况不好时，车速不能过快，操作不宜过猛，否则汽车的剧烈颠簸对腰椎的伤害极大。驾驶座椅可安装空气防震装置，在座椅上增加软硬适度的坐垫。驾车时间不宜过长，一般每隔两小时停车休息一下。同时，下车走一走，做压肩、下叉、前后弯腰等练习，或者自我按摩颈背腰骶部，以缓解腰、背、臀、腿部肌肉酸痛，消除疲劳。

预防晕车： 备好晕车药 记得提前吃

对于晕车的人来说，旅行的舟车劳顿带来的不只是疲惫，还有头晕、呕吐等多种身体不适。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，能醒神明目。

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。备好晕车药，出发前半小时至1小时空腹服用。如果选择公路交通出行，尽量坐在前排或靠窗的位置，乘飞机则要选择靠前一些的中位座位；旅途中可用枕头固定头部，有助于减缓晕车的不适。

济南市工人医院 张乾

家居勤做清洁保养

洗手间与厨房由于使用频率高，东西多而杂，大家都会经常打扫，其实，客厅、卧室的家具如沙发、睡床和地毯等，也藏有各种细菌，同样要多进行清洁和保养。

家居沙发：清洁需及时

沙发容易藏匿灰尘、食物碎屑，应该及时清洁，沙发的扶手、坐垫和缝隙都是重点清洁部位。每周一定要定期除尘，先用干毛巾拍打，把浮尘去掉，再用蘸上沙发专用清洁剂或去污粉的湿毛巾擦拭布面。如果座套不能拆洗，可以给吸尘器装上扁形吸头，将吸力调整至中强，来清除沙发细缝里的灰尘，也可为沙发套上沙发套，定期更换、清洗。

浴室柜：注意防潮保养

浴室柜处于潮湿密闭的空间，容易滋生细菌，因此，我们要注意经常通风，同时在浴室柜里摆放吸湿物件，保持洁净干爽。

卧室睡床：经常通风

睡床是与人体接触最多的地方，上面的细菌很容易到我们人身上。对于睡床的清洁，我们要注意每天叠被子，拉开蚊帐通风透气，定期更换干净的床单、被套、枕巾，并经常晒晒被子和枕头。

地毯：使用含氯消毒剂

地毯容易藏匿细菌，清洗时可以喷洒500~1000毫克/升的含氯消毒剂溶液。需要提醒的是，在做这些清洁工作时一定要注意通风，以防发生中毒反应。

黄琼



漱口水妙用多

漱口水含有清洁剂、抗菌剂、除味剂等很多活性成分，不只对口腔健康好处多，在生活中也有很多意想不到的妙用。

妙用一：给牙刷消毒去污垢

牙刷每天都要使用，且多放置在潮湿的面盆周围，特别容易滋生细菌。经常用漱口水浸泡牙刷，可去除细菌和污垢，对口腔健康有益。

妙用二：缓解蚊虫叮咬后的瘙痒

漱口水具有消毒、消炎的作用，在蚊虫叮咬处涂抹一些漱口水有助于缓解瘙痒。

妙用三：消除狐臭味

狐臭是汗腺分泌物被细菌分解产生的臭味，由于漱口水有杀菌、消毒的功效，只要用棉球沾上一点涂抹在腋下，臭味就可以得到减轻。

妙用四：泡脚治足癣

泡脚时加一些漱口水，可以起到软化角质的作用，且对治疗足癣、灰指甲都有帮助，还能去除脚臭味。

妙用五：清洁液晶屏

手机、电脑用久了，屏幕上都是细菌。用细绒布沾点漱口水，擦拭屏幕，可清洁杀菌。

聂勇