

# 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,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间座位;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