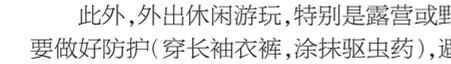
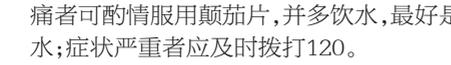
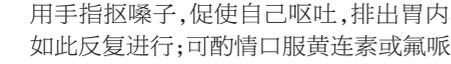
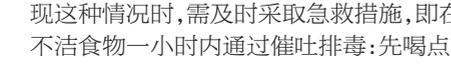
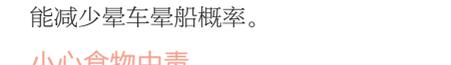
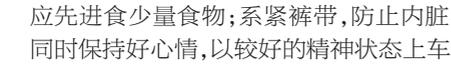
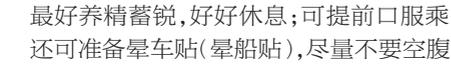
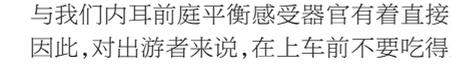
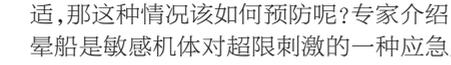
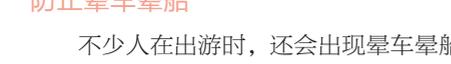
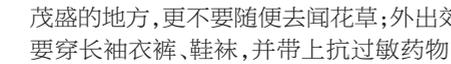
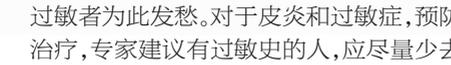
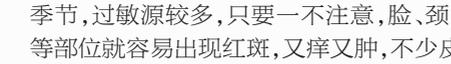
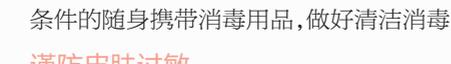
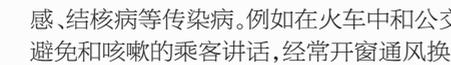
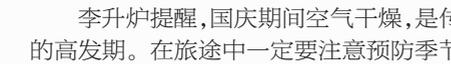
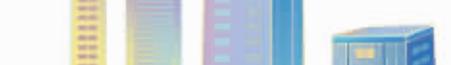
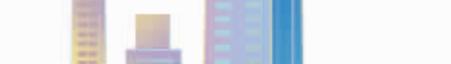
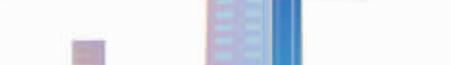


嗨Fun

“+”



扫码看视频

月圆人团圆，家国情更浓。当中秋邂逅国庆，让大家收获双倍快乐。8天长假你是选择游山玩水还是逛吃逛喝？朋友聚餐还是居家肥宅？无论你用哪个姿势过节，都将面临健康隐患问题。

对此，三湘都市报邀请湖南省胸科医院综合门诊部副主任、主任医师李升炉，整理了一份健康锦囊，帮助大家避免健康陷阱，度过一个真正放松身心的假期。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 陈思雨 杨正强 刘冰柔

健康过节！假期少熬夜莫贪杯

医生提醒：宅家也要迈开腿，外出游玩提防季节性传染病

04 安全行

【出游篇】

预防疾病传染

李升炉提醒，国庆期间空气干燥，是传染病的高发期。在旅途中一定要注意预防季节性流感、结核病等传染病。例如在火车中和公交车内避免和咳嗽的乘客讲话，经常开窗通风换气，有条件的随身携带消毒用品，做好清洁消毒。

谨防皮肤过敏

秋季是皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤病的高发季节，过敏源较多，只要一不注意，脸、颈、手臂等部位就容易出现红斑，又痒又肿，不少皮肤易过敏者为此发愁。对于皮炎和过敏症，预防重于治疗，专家建议有过敏史的人，应尽量少去花草茂盛的地方，更不要随便去闻花草；外出郊游时要穿长袖衣裤、鞋袜，并带上抗过敏药物，一旦出现哮喘症状时应及时到医院诊治。

防止晕车晕船

不少人在出游时，还会出现晕车晕船等不适，那这种情况该如何预防呢？专家介绍，晕车晕船是敏感机体对超限刺激的一种应急反应，与我们内耳前庭平衡感受器官有着直接关系。因此，对出游者来说，在上车前不要吃得过饱，最好养精蓄锐，好好休息；可提前口服乘晕宁，还可准备晕车贴（晕船贴），尽量不要空腹乘车，应先进食少量食物；系紧裤带，防止内脏晃动。同时保持好心情，以较好的精神状态上车，这样能减少晕车晕船概率。

小心食物中毒

食物中毒是旅途中的一大意外伤害，当出现这种情况时，需及时采取急救措施，即在食入不洁食物一小时内通过催吐排毒：先喝点水，再用手指抠嗓子，促使自己呕吐，排出胃内食物，如此反复进行；可酌情口服黄连素或氟哌酸；腹痛者可酌情服用颠茄片，并多饮水，最好是糖盐水；症状严重者应及时拨打120。

此外，外出休闲游玩，特别是露营或野钓时要做好防护（穿长袖衣裤，涂抹驱虫药），避免蚊虫叮咬。



越夜越美丽！每逢国庆长假，长沙的五一商圈就成了欢乐的海洋。 顾荣 摄

【饮食篇】

少盐多淡 正常人的食盐量，以每日不超过6克为宜。食盐过多会加重肾脏负担，引起浮肿，还会引起血压升高，增加高血压、冠心病、脑出血的发病率。

少荤多素 一般节假日饮食以荤菜为主，尤其是畜肉类。这造成的结果就是膳食纤维摄入严重不足，脂肪、蛋白质严重超标，会让肝胆超负荷运转，胆囊炎、肝炎病情也易加重。

少油多清 太多油腻不仅加重胃肠道的负担，引起消化不良，还可能造成体重增加。健康饮食的大原则都应以清淡饮食为主，多吃新鲜的绿叶蔬菜、应季水果。

切莫贪杯 无论是走亲访友还是聚会宴请，大家都喜欢用酒来增添喜庆气氛，传递感情。专家指出，酗酒伤肝，尤其是混合饮酒更容易引起酒精性脂肪肝，长期或间断性大量饮酒可引起肝损伤。为此，在节日期间餐桌上，肝病患者应禁酒，高血压、高血脂、心脏病、糖尿病患者务必记住控制酒量。

【宅家篇】

迈开腿 很多朋友在假期里看电视或打麻将，更多时间宅在家里，减少了运动量。推荐假期里可以约上亲朋好友逛庙会、绿色骑行或组织一场球赛等。另外，快走、慢跑、跳广场舞、打太极拳等都是不错的运动形式。建议运动前做好热身活动，避免运动损伤；运动后做一些放松动作。

好好睡 李升炉建议，假期也要养成规律的生物钟，做到起居有序，保证足够的睡眠时间。选好两个补觉时段，让自己神清气爽，活力百倍。夜间睡眠不超过10小时；睡觉时长超过10小时，房间内的空气变得浑浊，二氧化碳、细菌和尘埃等对呼吸道产生影响。

午间小憩不超过半小时，午睡过长，会进入深度睡眠状态，一是醒来后昏昏沉沉，二是容易导致晚上没有睡意。

出行研判

假期第一天将迎出行高峰

国庆前夕，湖南省高速公路路网运行监测指挥中心联合湖南省高速公路交通警察局发布2023年中秋国庆假期全省高速公路路网运行态势研判报告（以下简称研判报告）。

根据往年国庆假期流量走势，综合今年日均路网流量增长率以及出行特征，研判2023年中秋国庆假期全省高速公路出入口总流量达3420万辆，同比增长33%，日均流量约427万辆，为平日流量的1.9倍，预测峰值出现在9月29日，峰值流量为506万辆，为平日流量的2.3倍，建议大家合理选择出行线路，错时错峰出行。

根据假期高速公路路网流量分布特征，研判9月29日为整个假期的出行高峰，峰值流量达506万辆，较去年峰值同比增长27.8%。预计峰值时段出现在8时至11时和14时至18时，午间流量稍有回落。

10月5日至6日，以中长途返程和部分短途返程车流为主，流量分散在全省及周边省份路网。预测返程峰值拥堵程度低于假期首日，返程高峰相对平稳。

根据历年国庆假期车型分布数据分析，预测2023年中秋国庆假期主要以中短途、探亲旅游车流为主。预计小型客车流量约3112万辆，占比约91%；大中型客车约为30.8万辆，占比约0.9%；货车约277万辆，占比约8.1%。

特别提示：G4京港澳高速和G60沪昆高速货车仍占比较高，平均占比18%左右，通行状况复杂，易发生缓行或拥堵。建议提前规划出行时间和线路、错时错峰出行。

这些路段宜缓行：根据历年国庆假期高速公路路网流量走势及高德交通大数据分析，出行流量主要集中在以长沙市为中心，四纵三横高速主干道为主要通道的区域，形成潮汐性、波段性路网运行态势，预测四纵三横高速主干道流量占总预测流量的46%，长沙周边出入口流量占总预测流量的16%。车流主要集中在：G4京港澳高速长沙段、湘潭段；G60沪昆高速湘潭段、邵阳段；G5513长张高速长沙段、益阳段；G0401长沙绕城高速西南段；G0421许广高速湘潭段、衡阳段；G5517长常北线高速长沙段、益阳段；G6021杭长高速长沙段；S20平洞高速益阳段；S50长芷高速长沙段。

拥堵时段预测：9月28日（14:00至22:00），9月29日（8:00至17:00），9月30日（9:00至11:00），10月4日（14:00至17:00），10月5日和6日（14:00至18:00）

■三湘都市报全媒体见习记者 李致远