



# 别让意外扫了兴! 四大安全提醒请收好

本报记者 袁小玉

五一假期临近，全国各地景区又将迎来游客高峰。回顾往年，不少热门景点因人流密集、游客疏忽，曾发生过意外事件，比如踩踏事故、坠落受伤等，令人痛心。4月27日，记者就此采访湖南省护理学会急诊专业委员会委员、湘雅常德医院急诊科护士长易近冬。易护士长提醒，每位出游的人都应把安全放在第一位，这份出游安全指南，请一定收好。



## 1. 遵守景区规定，避开人员密集区域

抵达景区后，请认真遵守各项管理规定，尤其要留意安全提示牌——别让“我觉得没事”的侥幸心理害了你。尽量避开人潮拥挤的区域，如果遇到人流拥堵，务必保持冷静、有序通行，千万不要推挤冲撞，避免引发踩踏风险。记住：风景再美，也要安全欣赏！

## 2. 拒绝危险打卡，珍惜自身安全

近年来，不少游客为拍“网红同款”照片铤而走险：翻越护栏、攀爬悬崖、在吊桥上跳跃、在索道上做危险动作……这些看似“炫酷”的行为，实则是在拿生命开玩笑。护栏和安全绳不是摆设，而是守护生命的最后防线。与其为一张照片冒险，不如选择安全文明的打卡方式。

## 3. 保持良好作息，注意防晒补水

五一假期行程紧凑，但千万别让身体“罢工”！建议：保证充足睡眠，每天睡7~8小时，让身体得到充分休息；户外活动时，注意及时补充水分，防止脱水导致身体不适，同时要注意防晒，外出可涂抹防晒霜，佩戴遮阳帽和太阳镜，避免因强烈日晒造成晒伤。记住：中暑的身体会累，晒伤的皮肤会疼，我们要玩得嗨更要玩得健康。

## 4. 留意身体变化，及时求医应对突发状况

旅途中应关注自己和同伴的身体状态，如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等不适时，应立即停止活动，第一时间就医。如遇突发疾病或意外伤害，要保持冷静，可联系景区医疗站或拨打120，准确告知具体症状及持续时间、既往的身体状况以及近期旅行路线。记住：逞强可能延误治疗，及时就医才是对自己和同伴负责。

五一出游，无论是徜徉山水之间，还是打卡热门景点，唯有践行文明旅游、做好安全防护，方能真正畅享美好的假日时光。

# 自行车骑行，有助强身健体

自行车作为一种交通工具被发明，给人们带来了极大的出行方便。时下，自行车仍然是绿色环保的交通工具，被人们用来出行代步，也越来越多的人将自行车用来健身锻炼和休闲，更是发展成为一项体育竞技运动，如公路自行车赛、山地自行车赛、场地自行车赛、特技自行车比赛等。

自行车骑行是一项非常好的强身健体运动，也是一项有氧运动，有助于心脏健康，防止高血压和血管硬化，使骨骼变得强壮。

骑行自行车对减肥的也有非常好的效果。骑行自行车能够消耗大量的卡路里，据统计，体重75千克的人，以每小时15.29公里的速度骑117.48公里时，可减少约0.45千克。

适当的运动能分泌一种激素，使人心胸开朗、精神愉快，比如骑自行车。骑行自行车时血管受压缩，加速身体血液循环，使大脑摄入更多的氧气，从而觉得大脑更清晰、心情更舒畅。

现在，自行车的种类很多，如山地车、公路车、休闲车、旅行车等，可根据自己的用途和喜好进行选择，也有钢、铝、碳纤维等材质可供选择。

自行车要选择与自己合适的尺寸，也就是车架的尺寸与身高匹配。自行车的尺寸以14、16、18寸为主，一般情况下，身高155厘米以下可选择14寸自行车，身高155~170厘米可选择16寸自行车，身高170厘米以上可选择18寸自行车，身高180厘米以上应尽量选择20寸及以上尺寸的自行车。

骑自行车前要做好轮胎、刹车等检查，确保车况良好。骑行时要注意安全，遵守交通规则，不要在骑行时看手机、东张西望或做其他有安全隐患的动作，最好配戴头盔等护具骑行。

如果没有时间特别进行自行车运动，在上下班、上街购物等短途出行时选择自行车，既经济环保又锻炼了身体，也是一件乐事。

王海军

# 春季助长，哪些运动能促进孩子生长发育？

春天是孩子们生长发育的黄金时段。作为家长或教育者，我们都希望孩子能够在这个季节里茁壮成长，那么，什么样的运动能促进孩子的生长发育呢？今天，我就来分享一些有助于孩子们在春季促进发育的运动方法。

很多运动都可以对青少年生长发育起到帮助作用，中医有“动则生阳”的说法，阳气充足有助于脾胃的运化和肾脏的温煦。中医里有很多运动、很多功法，都对保护先天肾气、补足后天脾气具有良好的效果。比如我们常说的八段锦、五禽戏等运动。八段锦中的“调理脾胃须单举”的动作，通过手

臂的上举和下按，可以有效地拉伸我们的腹部，促进脾胃的蠕动，增强脾胃功能。还有一个动作叫“两手攀足固肾腰”，通过弯腰和伸展的动作，可以刺激我们的膀胱经、下肢腿部的经络和腰部的经络，起到补肾强腰的作用。而五禽戏中的鹿戏，模仿鹿的姿态，注重腰部和脊柱的运动，也可以起到强腰补肾的作用；熊戏通过身体的扭转和晃动，可以刺激胃和肾脏的经络，有助于健脾补肾。

此外，还有很多运动，比如跳绳、踢毽子、慢跑等运动，也可以通过刺激足部脾经、肾经运行部位，促进气血流通，增强脏

腑功能，这些运动都有助于生长发育。

值得注意的是，不科学的运动习惯会伤及脾，伤及肾，比如过于剧烈的运动和运动量过大，耗气伤津，导致脾胃运化不足，肾气过度消耗，不仅不能促进生长发育，甚至会导致过度疲劳和免疫力下降。有些孩子由于运动过多，他的身高长得慢，这些都可能跟过度运动有关。又比如饭后立即运动，运动后贪凉饮冷，都会影响脾胃的运化，进而引起消化不良、胃胀、胃痛等问题。

国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任 张乐伟

## 如何正确去角质，让肌肤更亮更滑？

用再好的视黄醇面霜、精华液、眼霜和保湿霜，如果不懂得定期去角质，皮肤可能依然暗沉无光。皮肤科医生指出，去角质是去除堆积死皮细胞的过程，能让肌肤看起来更明亮、更光滑。

### 去角质有哪些方式

**物理去角质** 用的是含有细小颗粒的产品，比如糖、盐或咖啡粉，通过摩擦带走死皮。干刷也属于这一类。

**化学去角质** 利用AHA（如乳酸、乙醇酸）或BHA（水杨酸）等成分，溶解死皮细胞之间的连接，让它们自然脱落。AHA适合提亮肤色，BHA更适合油性或痘痘肌。

去角质不只是“刷掉死皮”这么简单，皮肤科专家表示，它还能清洁毛孔、预防痘痘、促进胶原蛋白生成，让肌肤更紧致、更有弹性。

### 如何正确去角质

**洗脸** 去角质前，确保皮肤清洁。  
**选择适合的产品** 干性或敏感肌适合温和的化学去角质；油性肌可选择含水杨酸的产品；中性或混合肌可以根据肤质选择。

**使用方式** 液体类产品可用化妆棉擦拭；磨砂膏可用指腹轻揉打圈。记得遵循产品说明，并先小面积测试。

**保湿收尾** 去角质后，别忘了用温和保湿霜，帮助修复屏障、滋养肌肤。

### 去角质的频率

专家建议每周1~2次最为理想。频繁或过度用力去角质，反而会破坏皮肤屏障，导致红肿、干燥或刺痛感。

### 哪些人应谨慎去角质

皮肤敏感、有皮肤病（如酒渣鼻、湿疹）、屏障受损或正在经历皮肤感染的人，应避免去角质或先小范围试用。即使健康肤质，也要根据季节变化适当调整频率和产品。

何念