

国庆8天长假出行指南: 安全与健康,一定要放在首位

今年国庆叠加中秋节,放假时间长达8天。假期不仅是阖家团聚、外出旅行、放松身心的好时机,同时也伴随着人员高度聚集、道路交通繁忙、日常作息紊乱等潜在风险。无论您选择“人从众”的热门景点,还是返乡走亲访友,出行安全与身体健康都要摆首位。以下将从多个维度提供专业建议,助力您度过一个安心、舒心的假期。

道路出行:安全优于速度

长假期间,道路交通压力剧增,高速拥堵、长途自驾出行、夜间赶路常常发生。数据表明,多数交通事故的诱因集中在疲劳驾驶、超速行驶以及驾驶时分心。

为防范意外情况的发生,出门前,务必保持充足睡眠,杜绝“熬一熬就到”的侥幸心态。若需长途驾驶,建议每行驶2小时停车休息一次,下车活动身体、及时补充水分,以保持良好的驾驶状态。行车途中,全体驾乘人员必须规范系好安全带,儿童需使用符合其年龄和体重标准的儿童安全座椅,这是保障驾乘安全的重要防线。即使遇到交通拥堵,也不要随意变道、占应急车道,避免因违规操作引发交通事故。

公共交通: 人员密集更需保持冷静

国庆假期期间,火车站、机场、汽车站等交通枢纽人流量激增,拥挤环境与焦躁情绪难以避免。此时,保持冷静与耐心至关重要。

排队等候时,应与前后人员保持合理安全距离,携带行李需尽量精简轻便,避免在狭窄处或出入口长时间停留,降低摔倒或被推挤的风险。乘坐公共交通工具时,注意看管好随身物品,尤其注意手机、钱包等贵重物品的存放安全;切勿随意接受陌生人的食品或饮料,提高自我防范意识。若同行人员中有老人小孩,提前规划路线,预留充足的换乘、检票时间,避免因时间紧张而慌乱奔跑。

饮食健康: 尽兴品尝也需安心

旅行最开心的事之一就是“尝遍美食”,但假期饮食也容易出问题。尤其是路边摊、部分小型快餐店食品安全条件往往难以得到有效保障。

选择就餐场所时,应优先挑选卫生条件良好、客流量较大(食材

周转快)、持有有效食品经营许可证的餐厅,切勿因贪图便宜而随意光顾无营业执照、无卫生保障的“三无”小摊。饮食搭配上,要注意荤素搭配,营养合理,控制油腻、辛辣刺激性食物的摄入量,避免因暴饮暴食增加胃肠道负担。出行前,建议自备一些常见药物,如藿香正气水、治疗腹泻的蒙脱石散等,以防突发胃肠不适。

作息与体力:休闲而非放纵

不少人假期里白天赶行程、晚上熬夜刷手机的情况,容易导致身体过度透支。尤其是中老年人和孩子,身体抵抗力相对较弱,更容易因为劳累而出现头晕、感冒等问题。

规划行程时,应遵循劳逸结合原则,避免追求“打卡式”旅游(短时间内密集游览多个景点)。适当预留休息、自由活动时间。每天需保持7小时以上充足睡眠,出行时要注意及时补充水分,避免长时间处于高温、暴晒环境中;若需长时间步行游览,应穿着舒适、透气、防滑的运动鞋,减少脚部磨损与疲劳感。若同行中有老人或患有高血压、糖尿病等慢性病人,需充分结合其身体状况调整行程节奏与强度,避免过度劳累诱发疾病。

疾病防护: 警惕人员密集场所隐患

景区、公共交通工具车厢、商场等人员密集场所,往往存在空气流通不畅,容易增加呼吸道疾病等交叉感染风险。

外出时,建议随身携带医用外科口罩,在排队等候、乘坐公共交通、参观室内场馆等人员密集且通风不良的场景下规范佩戴。同时,要养成勤洗手的卫生习惯,若在外无流动水洗手条件,可准备含酒精(酒精浓度60%~80%)的免洗洗手液,及时清洁手部;避免用未清洁的手揉眼睛、抠鼻子等,降低感染风险。



户外活动: 强化防护与关注天气

秋季天气凉爽,适宜开展爬山、露营、踏青等户外活动。登山时,应选择景区规划的正规游览路线,切勿擅自偏离路线走“野路”(未经开发的路线可能存在路况不明、无安全防护设施等风险)。穿着上,应根据户外活动类型与天气情况选择合适的衣物,如登山时可穿着轻便、耐磨的户外服装,搭配防滑登山鞋;同时,需提前备好创可贴(用于处理轻微擦伤)、碘伏棉片(伤口消毒)、防蚊液(秋季蚊虫仍较活跃)等应急物品。

要密切关注目的地及沿途的天气预报,若预测有暴雨、大风、雷电等恶劣天气,应避免外出活动或前往山区、河边等易发生山洪、滑坡、泥石流等自然灾害的区域,确保安全。

心理放松: 避免假期沦为“折腾”

假期的核心意义在于放松身心,缓解工作与生活压力,但部分人把行程排得过于满满当当,导致越玩越累,还因行程冲突、琐事与家人争吵,违背了假期休闲的初衷。

不妨换个角度看待假期,假期并非一定要长途远行或“刷遍热门景点”,在家中阅读书籍、开展体育锻炼、陪伴父母聊天、与孩子互动玩耍等,同样也是高质量休息方式。旅行的价值,不是跑得多远,而在于让身心真正从繁忙中脱离,获得放松与愉悦。

中南大学湘雅医院
护理部副主任护师
美国心脏协会心血管急救培训
区域主任导师 周建辉

常做这4项运动, 有助缓解失眠

充足的睡眠对身体健康非常重要。由于工作或生活的压力,一部分人经常会有失眠的困扰。据最新的统计,全球有16.2%的人口患有失眠症,其中7.9%的人患有严重失眠症。如何改善失眠人群的睡眠问题,一直都是医学界研究的课题。

最近,北京医科大学团队开展了一项运动对失眠影响的研究。他们系统回顾了22项随机对照试验的结果,这些试验涉及1348名失眠患者和13种干预类型,其中有7种是以运动为主,如瑜伽、太极拳、步行或慢跑、有氧运动加力量训练、单独力量训练、有氧运动结合疗法以及混合有氧运动。

他们的研究结果表明,练习瑜伽、太极拳、散步和慢跑是治疗睡眠质量差和失眠的有效疗法。其中,瑜伽的积极作用最强。练习瑜伽可以增加每晚近2小时的睡眠时间,并将睡眠效率提高15%。练习瑜伽还可以缩短入睡和睡眠后醒来的时间。太极拳可以提高睡眠质量评分超过4分,增加总睡眠时间近1小时,减少入睡后醒来的次数,并缩短入睡潜伏期。分析还发现,太极拳的有益效果尤其持久,可长达2年。散步或慢跑可大幅降低失眠严重程度指数评分。

这些研究结果支持将运动作为失眠的主要治疗策略,也可以为个性化治疗方法提供参考,并指导未来临床指南的制定。

研究成果发表在今年近期的《BMJ循证医学》杂志上。

王大坤

力量训练,好处多多

生活中,很多人习惯快走、慢跑、游泳等有氧运动,却常常忽视角力训练。其实,力量训练对身体大有裨益。

第一,对于减肥人群,力量训练能减少肌肉流失,帮助增肌。第二,更年期女性适当训练可增强肌肉和骨骼力量。第三,力量训练还能保护关节。

靠墙静蹲 靠墙静蹲能锻炼下肢力量,强化股四头肌、臀部及核心肌群,对膝关节康复有益。方法是:背靠墙面,双脚与肩同宽,脚尖微微向外;慢慢弯曲膝盖,身体沿墙下蹲;膝盖不要超过脚尖,避免压力过大;保持2~3分钟,逐渐延长到4~5分钟。练习时,可以在双膝间夹个皮球或泡沫轴,进一步锻炼股四头肌内侧,稳定关节,对“髌骨软化”有帮助。

坐姿直抬腿 坐姿直抬腿动作简单,对关节压力小,适合老年人或术后康复者。坐在椅子上,腰背挺直,双脚平放;一条腿伸直抬至与地面平行,保持2~3秒,再缓慢放下;换另一条腿,左右交替。每组10~15次,每天3组即可。

首都医科大学附属北京朝阳医院
运动医学与康复科主任 周敬滨

来源:健康中国

夏凉物品咋收藏?

天气变凉,每家都要把夏天用的电风扇、凉席等收拾起来,但又有好多人因为收藏不及时或方法不当,而造成了这些物品生锈、霉变、生虫虫等。结合生活实际,笔者将一些夏凉物品的收藏特辑如下:

电风扇 台扇使用后应将网罩、风叶等一一拆下,用干布擦去油污,放入原包装箱内,保持干燥、不受压。落地扇用后,将网罩、风叶等拆开,用布擦去灰尘后再重新

装好,然后由后上方的注油孔注入2~3滴质量好的润滑油,再用透气性好的布袋套好即可,不宜卸下。

凉席 夏季炎热多汗,草席、亚麻席、牛皮席等易被汗液浸湿发粘。收藏时不宜直接放入水中浸泡刷洗,否则容易造成霉变损坏。正确的方法是,用干净的毛巾蘸上温水,拧干后,轻轻擦拭,直至洗毛巾中的水清为止。注意不要在太阳下晒,应放在通风背阴处晾干,轻轻

卷折,用布裹好,不要受挤压。

凉鞋 皮凉鞋收藏前忌擦鞋油,因为鞋油属于燥性油,涂油后长期存放,皮凉鞋会发生干裂。保存前反复涂擦一层生猪油或生羊油,可防止皮凉鞋干燥、断裂。皮凉鞋如果鞋面有少许脱皮,可以用混合胶粘合,再涂上同色鞋油补色。最好用布袋罩上放在原鞋盒中存放,切忌挤压。塑料凉鞋、拖鞋收藏前不宜暴晒。

徐成文