

# 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”的侥幸心理。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，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现。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，以防突发肠胃不适。

## 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、自由活动的时间。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。

王大神

## 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，却常常忽视力量训练。其实，力量训练对身体大有益处。

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、生蛀虫等。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，因为鞋油属于油性油，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