



对于高考后的第一个假期,不少人会选择结伴外出旅行,奔向大自然的怀抱,放松心情的同时又开阔眼界。6月20日,湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉特意为大家的毕业旅行制订了一份健康提示,帮助大家更好地享受快乐旅途。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 杨正强 乔木

不要太野!收好这份旅行提示

别去野景点、服防暑药后不马上开车、关注天气预警……



暑期出游注意防暑降温。 刘丰 摄

04 安全贴士

【人身安全】 不要去未经开发的野景点

外出旅行时,尽量避免在恶劣天气出行,选择去安全措施足的景点,不要去未经开发的野景点,不要玩风险隐患大的项目。

提高安全意识,出入房间及睡前要锁好门窗,不要将房间号码随便告诉陌生人,以防受到人身伤害。

外出时要妥善保管贵重物品,避免财物丢失。避免深夜单独外出,或单独去偏僻地段,不要乘坐非法营运车辆。与陌生人交往时保持警惕,不轻易泄露个人信息,以防止生命财产损失。

“喜欢探险的同学应在专业人员的指导下,陪伴下做好线路规划、结伴同行,不要盲目乱闯。”李升炉强调。前往涉山涉水类旅游景区要注意观察,不能私自下水,以防溺水事故发生。不在山沟、深水边等区域或设有危险警示标志的地方久留,防范山洪、落水伤害等。

“患有心脏病、高血压、脑血管病等慢性疾病的人外出游玩时,一定要劳逸结合,量力而行。”李升炉提醒道,劳累是这些慢性疾病急性发作的重要诱因。

【饮食卫生】 出汗较多可适量饮用电解质水

夏季气温高,食物容易变质。外出旅行游玩时,要注意饮食和饮水卫生,不喝生水,尽量少吃或不吃生食、凉菜,应到有卫生许可证的正规餐馆就餐。

李升炉表示,野外就餐最好携带有密封包装的食品;打开包装后的食品应尽快吃完,不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。不酗酒,避免引发酒后同学之间或与他人打架斗殴。

外出游玩时,要合理补充水分,做到定时饮水,不能等到口渴难耐时才喝水。如果出汗较多,可适量饮用电解质水,维持体内电解质平衡。由于行程安排会相对紧张,吃饭不规律,日常作息也被打乱,容易导致免疫力下降。

注意一日三餐的营养均衡,这样才能满足旅行的体力消耗需求。

【虫兽叮咬】 入住动物主题酒店应提前了解动物性情

不招惹流浪犬等动物。入住动物主题酒店时,应提前向工作人员了解动物性情和习惯。喂食动物后应及时洗手或用消毒湿纸巾、免洗洗手液及时清洁双手。

一旦被动物抓伤或咬伤,应该及时到指定的狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗,必要时注射狂犬病免疫球蛋白、出血热疫苗等。

夏季高温有利于蚊虫的繁殖,外出游玩应注意防昆虫叮咬,尽量避免在昆虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。爬山时或者穿过林区时,应当注意做好个人防护,穿长袖衣服,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里,并提前适当喷洒驱蚊液。

“被蚊虫、跳蚤叮咬后,如果出现不明原因的发热、寒战、恶心、呕吐、嗜睡、肌肉关节疼痛、皮疹,甚至突然昏迷等症状,要及时就医。”李升炉强调。

【避暑防敏】 防暑药物服用后短时间内避免骑行驾车

夏天外出旅行时,尽量穿宽松的衣服,可以带上扇子、遮阳伞或防晒衣,不要在太阳底下暴晒,尽量站在阴凉处。根据自己的出汗量来摄入对应的水分,不要让身体出现缺水的情况,还可以提前服用十滴水、藿香正气水等防中暑的药物,多吃新鲜的蔬菜和水果,或食用绿豆汤等清凉解暑的食物,尽量不要吃比较干燥容易上火的食物。需要注意的是,十滴水、藿香正气水均含有酒精,服用后短时间内应避免骑行或驾驶机动车,同时还要避免与青霉素、头孢类药物同服。一旦服药及补充水分后,中暑症状仍未缓解,需尽快到医院就诊。

有过敏史的人尽可能少到户外活动,特别是在有风的天气,更不宜长时间在户外停留;尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便闻花草,以减少过敏引起的不适。建议根据自身实际情况,准备必要的脱敏药物,一旦出现较重症状,应及时到医院诊治。

【汛情雨情】 注意关注天气预警信息

需要注意的是,夏季的暴雨、洪涝天气及其造成的地质灾害也对游客构成安全威胁,因此学生在出行时,不要单独行动,最好与家人或同学一起出行。

出行前,要详细了解旅行目的地气象预报预警、交通线路、旅游景区情况等必要信息,要特别关注局部暴雨、短时强降雨等汛情雨情。制定详细的旅游计划,准备好相关地图及车、船时间表。

遇到雷雨、台风、泥石流、洪水等恶劣天气和自然灾害时,应听从导游或景区管理人员的统一安排和调动,及时采取相关的防护措施,远离危险区域,切勿进入景区规定的禁区内,更不能私自脱离旅游团队。

【遵礼守法】 尊重当地风俗,避免不必要的冲突

旅途中要注意控制情绪,遇事心平气和,既要做到心态上积极乐观,也要做到体力上能够承受。

“无论走到哪里,都必须遵守当地的法律法规,尊重当地风俗习惯和传统文化,避免不必要的冲突。”李升炉表示,年满18周岁的同学已具备完全民事行为能力,需对自己的言行负责。在毕业旅途中,要注意保护环境,不破坏自然景观和文化遗产。

天气连线

7月上旬前湖南雨水较多 后期进入晴好天气适合出游

“受副热带高压北抬及中低层低涡切变持续影响,湖南已于6月18日晚进入雨水集中期,同时梅雨期开启。”湖南省气候中心气候预测首席专家谢益军接受记者采访时表示,今年入梅时间较常年略偏晚。

谢益军分析,入梅后至6月下旬,受副热带高压南北摆动的影响,暴雨区也随之南北摆动,导致我省暴雨和晴热高温将交替出现,湘中以北累计雨量较大,局地降雨极端。

湖南省气候中心预计,7月上旬全省大部地区雨季趋于结束,出现持续性高温热浪可能性大,大部地区将有气象干旱发生,湘北、湘中干旱较重。

雨水过后,湖南将进入盛夏时节,白天气温通常较高。不过,在一些山区,如大围山、壶瓶山等,夏季平均气温相对较低,较为凉爽,适合避暑游玩。出行前密切关注天气预报和气象灾害预警信息,如暴雨红色预警等。

