

冬季旅游须注意健康问题

未雨绸缪避免乐极生悲
冬季有人准备飞去北方欣赏冰天雪地,有人想赶去南边享受阳光沙滩,四季在手中随意“玩转”。但开心过后,还是要注意身体在旅途奔波、温差调整时的健康问题,冬季一般都是气温低、湿度大、气压高、风速大的天气,游客一定要关注到地区的天气情况,乐极生悲可就不好了。

候鸟游别把健康丢在南北大迁移中
江南水乡虽说四季分明,冬天却也不如北方“冻”得尽兴,不少爱好滑冰、看冰雕的市民选择在冬天跑去北方狠狠“冻”一回。在某旅游公司当导游的连芳,专跑长线,元旦期间,她跑了哈尔滨、北京、内蒙古、天津等北方路线。“北方冷啊!”跑惯了北方旅游线的连芳说起北方,还是冷得牙齿直打架,“冬天去北方还真要有毅力,北方的气温一般在零度至零下30℃左右,有的地方甚至是低于零下30℃,对于我们来说,简直是个天文数字了。不过北方的屋内保暖措施做得要比南方好,在房子里面不见得冷,但在马路上可真要把自己裹严实了。”连芳说,去北方旅游的一般都是喜欢滑雪的年轻人,以追求浪漫雪景的情侣居多。去北方旅游一定要带足保暖衣物,如皮衣、羽绒服等都是防寒保暖的首选衣物,尽量少穿棉衣,棉衣虽然能起到保温效果,但它的体积大,携带不方便,穿在身上比较臃肿累赘,给活动带来不便。到冰天雪地旅游,一定要备好手套和耳套,减少皮肤的暴露面积,特别对于容易发生冻疮的部位,更要做好保暖工作,还要经常活动或按摩,促进血液循环。此外,还要带上高筒雪地棉鞋,避免脚趾头被冻成“冰糖葫芦”。

去年初,连芳带一个团前往内蒙古旅游,由于内蒙古风大、干燥,一名中年男子为了取暖,连喝下3盅马奶酒,结果,不胜酒力的他脸红气喘,手脚冰凉,根本起不到喝酒取暖的作用。之后询问了团里一名略懂医术的人才知,酒精虽然能刺激人体表面血管,促使血液循环加快,脸色发红,人感到短暂无红耳赤,但时间一长,随着酒精的挥发,人体热量也随之被带走,并不能起到保暖作用。连芳说,每到冬天她带团去北方,总会在随身的背包里放上一些巧克力、糖果、小蛋糕等食物,既能补充能量,还能及时提升精力,克服疲乏。北方流行牛、羊、鹿肉,游客可适当摄入肉类,还可增加蛋类、豆制品、动物内脏等摄入量,这些食物含有丰富的蛋白质、碳水化合物和脂肪,能有效补充人体热量。由于冬天气候寒冷,近年来,南下取暖逐渐成了旅游族们的新宠。不少人趁着假期,去海南享受阳光沙滩,去香港澳门尽情购物,这类过冬方式既舒服又时尚。但医学专家提醒大家,人体在南北大迁移的过程中,需要一个过渡调节期。尤其对于现在跟着儿女们去海南过冬的退休老人们来说,虽然海南冬季比较温暖湿润,适合有风湿病、心脑血管疾病的老年人疗养,但还是要根据自身身体状况量力而行,否则容易引发新的不适。到达海南后,老年人不要过于兴奋,立刻到户外活动,而是要把自己身体的生物钟逐渐拨到夏天的时刻表,比如有意识地像夏天一样进行午休、早锻炼等等。此外,有慢性病的老人,不要因为旅游而忽视服用药物,一定要坚持有规律地用药。

冬季百宝箱睡眠药品补品一个都不能少

夏先生打算春节期间带妻子和女儿一起去哈尔滨看冰雕,这些天,他开始有意识地培养家人水壶不离手的习惯,让她们摄入比平日多三分之一的水。“我这叫未雨绸缪,不然像我去年那样可惨了。”原来,去年元旦,夏先生单位组织去北京滑雪,刚拿起雪橇没多久,夏先生突然发现一滴红艳艳的血滴在白雪上,非常刺目。他这才发现,自己流鼻血了,去咨询了医生才知道,这是因为不适应北方湿度只有20%左右的干燥气候,再加上没有补充足够的水,导致毛细血管破裂而引起流鼻血。这回夏先生学聪明了:“我们事先多补充些水分总不会错呀!”

冬季出游,对于中老年人来说,是具有一定挑战性的活动。专家建议,中老年人可以适当带上一一些中药,如藿香正气水、朱砂安神丸等。因为中药的作用虽较慢,但副作用少,在途中出现意外情况的几率相对小些。同时,还可以利用冬季人体吸收力好的特点,带点补药,边玩边补未尝不是一种好方式,因为在旅游途中难免长途跋涉,体力消耗比较大,生活没有一定规律,而且一些南北迁徙的旅游容易出现水土不服等情况。此时,适当摄入一些人参、鹿茸等补药能起到补充体力、保持良好精神状态的作用。

在外出旅游中,睡与吃同样重要,特别在冬季旅游外出长途跋涉时,身体容易疲劳,良好的睡眠对人体状态的恢复有着相当重要的作用。睡眠质量受很多因素影响,特别是对于一些比较敏感的人来说,换了环境、气候都会影响睡眠质量,甚至难以入睡。有的人甚至对床的方向也有要求,一躺上方

向和家中不同的床,就会感觉格格不入,出现整夜失眠的情况。有此类情况的游客,可以事先带些安眠药、耳塞、眼罩等物品帮助睡眠。

值得注意的是,冬季出门容易感冒,南北大迁徙的游客,一定要备好感冒药和止泻药,以备感冒发烧及食物不对胃口引起腹泻等紧急状况之用。

此外,相关医生提醒,患有冠心病、高血压、慢性支气管炎、动脉硬化等疾病的人,体质比较弱的人,不宜在有风、大雾、大雪等恶劣天气的冬季出游。寒冷的天气容易诱发脑中风、流感、关节炎等疾病,有此类病史的旅客要根据自身情况,带好药,以备不时之需。(致远)



冬季适当吃点凉

喝点凉白开

科学研究表明,一天中定时喝杯凉开水是一种简单有效的养生保健方法。俄罗斯学者的研究也证实,喝凉开水对人体好处极大,若能坚持经常饮用,尤其在冬季饮用有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之功效。清晨起床喝杯凉开水,能使肝脏解毒和肾脏排泄能力增强,有利于新陈代谢,加强免疫功能,同时有稀释血黏稠度,降低血压,预防心脑血管意外的作用。但要提示一下,胃肠不适、体虚怕寒者不宜在冬天喝凉水。

吃点凉拌菜

在冬季,人们在饮食上相对其他三个季节摄入的热量高了,

其中包括不少高油脂食物。吃点凉拌菜可以迫使身体“自我取暖”,这样能消耗一些脂肪,调节免疫系统。

吃点凉性食物

人体的肺肺火盛不论冬夏均可产生,而冬季“上火”的现象似乎更为突出。冬季气候虽冷,但人们为保体温而穿得较多,在温暖的室内不爱外出,活动减少,反而会造体内积热,不能适时散发;再加上冬季饮食所含的热量较高,就很容易导致胃肺火盛。吃凉饮只能起到带走体内一部分热量的作用,治标不治本,为此不妨适量吃些性凉的食物,如萝卜、白菜、莲子、黄瓜、葡萄、梨、荸荠等。(王宜)

大吃一月脂肪就能“泡”上肝



新年快到了,亲朋聚会、交际应酬,真是赶不完的聚餐会,肚子里常常塞满了各种食物。加上多数人的活动量因天冷而锐减,“收获”的结果却不只是悄然上身的赘肉,如果每天摄入的热量超标,不用一冬天,只要保持一个多月,就能引发轻度脂肪肝。

脂肪肝是一种以肝细胞脂肪变性、脂肪堆积为特征的临床病理综合征,也是肝纤维化、肝硬化等

严重疾病的过渡阶段。对于长着一个“脂肪肝”的肝脏的人来说,这个肝脏就是一个既不称职又极脆弱的器官。研究发现,除长期饮酒,或患有糖尿病、高脂血症的人以外,营养过剩和肥胖是造成脂肪肝的主因。所以,大吃的人们,在动筷子之前,最好先想一想,自己要不要把自己的肝脏,喂成一只充满脂肪、油滑黏腻的“肥鹅肝”。(范维 曹娟)

天冷了你的家换装了吗



为座椅穿衣戴帽

木质座椅在夏天很凉快,可是一旦冬天来临,冰冷的椅面不那么舒服了。特别是初冬,家里不开空调,凉气就偷偷地从腰背后袭来。如果给座椅换上秋冬装,在改善温度的同时,也实实在在成为家居环境的一道风景线。

为卫生间取暖

在卫生间里可以用坐便器的套垫和坐便器前的地毯来制造一个温暖的环境。在冬季为坐便器套上套垫,不仅视觉上感觉暖意融融,同时也增加了皮肤的触感;而地毯则可以有效隔离地气,让卫生间的地面冬天不再冷。当然要注意清洁卫生,套垫要勤洗勤换。

为床上增添恋爱情调

一般认为,卧室需要运用暖色调的床品,但如果卧室里已经有相当暖色调的窗帘,床品的选择上反而可以有所突破,譬如可选择时下较为流行的中性色,如灰+咖啡+金黄、咖啡+紫色等。材质还是以棉质为佳,不仅因为环保,更因为棉制品最适合人的皮肤。图案上除却热情洋溢的小碎花,你甚至还可以尝试圆圈、条纹等更为大胆图案,如果能和卧室里窗帘的图案及色彩形成呼应或对比,将会有意想不到的效果。(天乔)

春运慎防暴发型流脑

春运期间,正是流脑、麻疹、流感等急性呼吸道传染病的高发季节。伴随人口流动,传染病大有乘机流行趋势,其中最突出的是流脑,尤其是暴发型流脑。

暴发型流脑的特点

暴发型流脑是流脑的极重类型,表现为细菌毒力极强,病程进展迅速,病人可在发病后两天内死亡。一般流脑可分为上呼吸道感染期、败血症期、脑膜炎期和恢复期。而暴发型流脑发病几乎没有上呼吸道感染症状,可在短时间内即出现败血症、脑膜炎表现,很快进入重症期,危及生命。

重症表现为突发高热,寒战,面色苍白,四肢厥冷,唇指端青紫,脉细速,血压明显下降或不能测出,少尿或无尿,皮肤

瘀点、瘀斑迅速增多融合成片,甚至肾上腺也有出血病变,病人会迅速发生衰竭。当然也有出现脑膜脑炎症状者,如剧烈头痛,频繁而剧烈的呕吐,反复或持续的惊厥和迅速陷入昏迷。

以往暴发型流脑多见于儿童。一般认为6个月至2岁的婴幼儿为流脑的最易感人群。然而近年来,青年人和成人都有可能发生暴发型流脑。

强化防范五措施

1.加强春运防疫。冬季车船要加强通风、消毒,确保饮食卫生和环境清洁;多增开春运临时客车和旅游列车,减少车内拥挤;加强车、船内巡视,及时发现病人,及时进行应急处理。一旦发现传播迹象,随时启动应急预案,杜绝流脑传

春节即将到来,很多人会大量发送短信向亲朋好友拜年问候。专家在此提醒人们——

短信发多了 肌腱易受伤

现代人几乎手机不离身,尤其是学生更是喜欢发短信。据一项调查显示,近年来,由于手持手机过度发短信导致手部肌腱受伤、疼痛难忍前来就诊的年轻人日渐增多。患者的年龄主要以20岁~30岁者居多。女性受损害者比男性多,男女比例为1比5。这主要是因为女性的体格较娇小,更容易遭受这类长期累积性损伤的影响。

偶尔以单手发送短信不会导致手部肌腱损伤,但如果长时间以单手发送短信,就会对手部肌腱造成一定的伤害。因发送短信所造成的手部肌腱损伤,主要是手背侧第一组伸肌腱韧带因为过度使用以及其他原因造成包围肌腱的腱鞘膜发炎,并变得肥厚,使大拇指在伸展时出现疼痛等症状。

单手发短信对于手的背侧和拇指的肌腱所造成的压力较大,因为单手握手机时,手腕弯曲的幅度往往不自然。另外,大拇指输入字母的力度过大和速度过快,也会损伤手背侧肌腱。

喜欢发送短信的年轻人,如果手部在伸展时出现疼痛,要及时就医,并在医生的指导下进行治疗康复。同时要及时改变单手发送短信的方式,最好一手持机,一手按键。此外,要经常用热水浸泡手掌,轻轻按摩和活动手指。(谭西顺)

往不自然。另外,大拇指输入字母的力度过大和速度过快,也会损伤手背侧肌腱。

喜欢发送短信的年轻人,如果手部在伸展时出现疼痛,要及时就医,并在医生的指导下进行治疗康复。同时要及时改变单手发送短信的方式,最好一手持机,一手按键。此外,要经常用热水浸泡手掌,轻轻按摩和活动手指。(谭西顺)

单手发短信对于手的背侧和拇指的肌腱所造成的压力较大,因为单手握手机时,手腕弯曲的幅度往往

心脑血管疾病高发期 六大纪律要牢记

冬季气温逐渐降低,人体新陈代谢缓慢,心脑血管病人身体受到冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发作和复发,是心脑血管病人的多事之时。那么冬季该如何预防心脑血管疾病呢?

注意防寒保暖
冬天气温低,室内外温差较大,人体受寒冷刺激后,导致交感神经异常兴奋,全身毛细血管收缩尤其是冠状动脉容易收缩、痉挛,发生供血不足,并可能导致栓塞,要十分注意保暖。

患者不宜晨练
因为睡眠时,人体各神经系统处于抑制状态,活力不足,晨起时突然大幅度地锻炼,神经兴奋性突然增高,极易诱发心脑血管疾病,冬

季应该注意这个问题。

运动要适度
我国国民素有冬季进补的习惯,冬季人们运动本来就少,加之大量进补热性食物和滋补药酒,很容易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病,因此冬季进补一定要根据个人的体质进行。

心态要平衡
情绪激动是心脑血管疾病的大忌,冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。

生活饮食有规律
培养良好的生活习惯,保证充足的睡眠,平时饮食尽量以清淡为主,少吃高脂及辛辣食物。多饮水能够稀释血液,减少黏稠度,预防血栓的形成。避免暴饮暴食,因为患心脑血管疾病的人暴饮暴食、饱食都极易诱发心绞痛、心肌梗塞、胰腺炎等突

发性疾病。

心脑血管患者不是不能运动,而是要适当运动,运动量减少也会造成血流缓慢,血脂升高。要合理安排运动时间和控制好运动量。冬季要等太阳升起来之后再锻炼,此时,温度回升,可避免肌体突然受到寒冷刺激而发病。(蔡书宁)



医生提醒：冷在“三九”防病当先

医生提醒

“三九”是一年中寒冷的时段

- 易引发肺炎、支气管炎或其他并发症
- 易诱发高血压、脑中风,甚至心肌梗死

儿童、老年人和慢性病患者尤其要做好防病准备

医生建议

- 要加强防寒保暖措施,尽量避免去人多拥挤的公共场所或空气湿浊的地方,出入时,最好戴上口罩
- 如果感冒要及时就医,同时合理搭配饮食,保证充足睡眠,室内保持清洁和空气湿度
- 保持情绪稳定,切忌急躁激动,防止心脑血管受到强烈刺激

美食：东坡肉的做法

主料:肋条肉1500克。
辅料:葱结150克,酱油200克,黄酒150克,白糖150克,生姜100克。

做法:刮走猪肉皮上的细毛,去掉肋骨,洗净,切成正方形块(每块约100克),放在清水锅内,用旺火煮5分钟,捞出用清水洗净。

将肉盛起,装入小砂锅内,皮朝上,每放3至4块肉加一点原卤,加盖后,上笼蒸半小时即成。

特点:肥而不腻,汁浓味醇,酥而

药监局提醒

警惕阿昔洛韦和头孢拉定的不良反应

国家食品药品监督管理局2008年1月2日通告：
国家药品不良反应监测中心
病例报告数据库的统计显示

阿昔洛韦 导致急性肾功能衰竭

阿昔洛韦注射液不良反应监测报告

2008年2月国家药品不良反应监测中心收到某医院报告：某患者因服用阿昔洛韦注射液后出现急性肾功能衰竭，经抢救无效死亡。经调查，该患者服用阿昔洛韦注射液期间，曾同时服用其他药物，不排除药物相互作用导致急性肾功能衰竭的可能性。

头孢拉定 导致血尿

头孢拉定注射液不良反应监测报告

2008年2月国家药品不良反应监测中心收到某医院报告：某患者因服用头孢拉定注射液后出现血尿，经抢救无效死亡。经调查，该患者服用头孢拉定注射液期间，曾同时服用其他药物，不排除药物相互作用导致血尿的可能性。