

冬季健康出游

注意四方面



▲冬季出游，首先要注意的是保暖，羽绒服是冬季出游的首选

衣护健康体

冬季出游，天气渐渐变寒冷，首要的是注意保暖。根据天气变化，可以选择防风性的外套，如呢绒、毛皮和皮革制的衣服，羽绒服可形成不对流的空气层，保暖性好，是冬季出游的首选。外出旅行最舒服的当然是轻装上阵，穿着过厚的衣服和带过重的东西，易给旅游者造成负担，而且冬季皮肤较干燥，所以，选择轻便、宽松的衣服会让你更健康一些。内衣要柔软、吸湿、透气，以利保温、干燥。另外，暖色彩的衣服对旅游的姿态、情绪和气氛等有很大的影响，最实际的一点是拍照会很好看。

食为健康本

外出旅行，“卫生”问题不容忽视，尤以“吃”是首当其冲。不要以为天气寒冷，食物不容易变质，便图便宜选择卫生条件不好的餐厅就餐。同样，切忌放开肚皮，大鱼大肉暴饮暴食，生猛海鲜宜少吃，更不可随意选择所谓的“野味”。冬季更应该注意饮食的搭配，瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处，可适当多食用。

住在健康地

在住宿时，很多人都喜欢酒店提供的个人卫生用品，其实那样并不环保，建议出游时自带洗漱用品。同时，尽量不要使用住宿条件不佳的旅店等提供的毛巾、牙刷等个人卫生用品。如发现所使用的寝具有污物，应立即要求更换，因为你一天里将会有近 1/3 的时间跟寝具打交道，如果卫生状况不佳，将可能影响身体健康。

随着生活质量的提高，越来越多的人喜欢在闲余时间去旅游，不管是选择这种方式减压，还是选择这种方式享受生活，旅游毕竟能够带给人很多收获和愉悦，但出去放松身心的同时，怎样才能保证旅游的质量，做到健康出游、快乐无忧呢？不管你选择哪种方式出游，安全、健康是保证你旅途愉快的第一要素，因此，我们从“衣、食、住、行”4 个方面来探讨一下冬季出游需要注意的地方。

行出健康路

出游最重要的是安全。冬季气候干燥寒冷，容易诱发许多常见的病痛，出行前，首先应该根据自身的身体状况有目的地选择出游地。登山及高原旅游需要注意，随着海拔的增高，气压、气温及氧气压将大大降低，凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、严重高血压、低血压、严重心律失常者、急性中耳炎以及怀孕妇女最好不要去高山或高原地区旅游。海滨空气湿度大，气候阴冷，加上空气中钠离子含量较高，患有急性风湿病、糖尿病、甲状腺功能亢进、渗出性胸膜炎、心力衰竭者不宜去海边。特别提醒：患有冠心病、高血压和慢性支气管炎的朋友，不宜在冬季出游，尤其遇到风雪天更要忌讳，以免病情加重。

登山不宜穿皮鞋、新鞋、高跟鞋和凉鞋。穿着这些鞋不适宜走远路、高低不平的路以及湿滑的路，而且足底易起水泡，脚部皮肤易受伤。真正适宜登山的是较轻便的运动鞋、旅游鞋或防水鞋，需穿厚棉袜，这样脚不会起水泡。中老年人登山，不要着急，要量力而行，要有紧有松，在轻松的心态下结伴登山，有必要准备一根手杖，走路时，它会助你一臂之力。

山路消耗体力，在山中行走，人更容易感到饥饿、体乏，因此要带上热量足够的零食，如巧克力、大饼、鸡蛋、去皮的花生都可以帮助补充体力。另外，清爽的酸梅也是提神的好东西。水要带，但不需要太多，够解渴又不构成旅途累赘为最好。

山上的气温变化大，山风也大，因此，上山时，应带足衣服。尽管山下是烈日炎炎，也一定要带上风衣或薄毛衣。山雨无定，因此，轻便的雨具也是必不可少的。

在荒野山林中，如果你有一个小型指南针，可以有明确的方向，解除你害怕迷失而不敢在稍远的、却又是景色宜人的地方多逗留的后顾之忧。

冬游常备药

除了上述的注意事项外，旅途中不可避免会有意外发生，如突发疾病。因此，备上一些基本的药物是出游必需的。

冬季气候干燥，是各种呼吸道疾病的好发季节。许多呼吸系统的感染，过敏性疾病也是心血管疾病的诱因，特别是中老年人体质较差，稍不注意就容易感染，在出游时备上一些呼吸系统用药是很重要的，如可用于感冒、发热、头痛以及用于急性扁桃体炎、咽炎、嗓子痛、喉干不适等情况的药品。而年轻人出游时消化系统容易不适，可以针对自己体质准备用于胃痛、胃胀、腹痛、腹泻等胃肠不适的药品。如有哮喘或冠心病的患者应随身携带应急药物。此外，护肤用品也是必不可少的，不要让皮肤在旅游回来后变得皴裂、粗糙。



▲滑雪是年轻人最喜欢的冬季游项目，但也是一项危险的活动，因此，滑雪前要做好一些准备工作

链接：

冬季活动注意事项

滑雪可能是年轻人最喜欢的冬季游项目。但滑雪也是一项危险的活动，滑雪前要做好一些准备工作。

1.要了解当地的气候情况和近期的天气变化，以防天气突变。选择服务质量好、滑雪价格适中、配套设施完善的雪场。初到雪场时，应先考察一下滑雪场的大概情况，雪道的高度、坡度、长度、宽度及周边的情况，雪场设施的分布位置，认清警示标志、滑雪场的有关安全管理规定。了解滑雪的有关规则，注意索道开放时间，在无人看守时，切勿乘坐。

2.注意滑雪时器材和线路的安全性。事先要很好地检查滑雪板和滑雪杖，包括有无折裂的地方、固定器连接是否牢固、附件是否的，如可用于感冒、发热、头痛以及用于急性扁桃体炎、咽炎、嗓子痛、喉干不适等情况的药品。而年轻人出游时消化系统容易不适，可以针对自己体质准备用于胃痛、胃胀、腹痛、腹泻等胃肠不适的药品。如有哮喘或冠心病的患者应随身携带应急药物。此外，护肤用品也是必不可少的，不要让皮肤在旅游回来后变得皴裂、粗糙。

不明，应先停下来，待辨明情况后再继续前进。

3.出发前，学习一些基本的保健知识和自救、急救常识。如滑雪易冻伤的部位是手指、脚、耳、鼻头、生殖器等，应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位保温；容易发生的创伤是拇指挫伤；易发生的疾病是胃疼、腹疼和雪盲等。

4.掌握一些滑雪常识。在区域较大的雪场滑雪时，应早去早回，切记不可擅自越过雪场界限或远离营地，以免发生意外。不要单独在森林中或容易发生雪崩的时间或地点滑行，最好3人以上集体行动，如单独出发，一定要告诉同伴或雪场管理人员。掌握运动强度，避免反复多次出汗而感冒或筋疲力尽滑不回来。滑雪时，万一跌倒，不要急于挣扎而起，最好举起四肢任其顺势滑动，这样不易受伤，应绝对避免滚动。气候突变时，最好中止滑雪旅行，采取应急措施。

(阿羊)