



春节就像是
一次全员大迁徙,有
人是为了回家团圆,有人为
了走亲访友,还有人是为了看外面
的风景……不管你属于哪一种,出行都不
能任性。在漫长的旅途中,一定要记得备上健康
宝典,把平安、健康一起带回家。

健健康康回到家

吃 营养搭配保证饮食安全

随着春节的日益临近,人们都陆陆续续踏上了归途:从候车、检票、上车,到下车回到家乡,一路上充满了挑战。如何让自己保持充足的体力、平平安安、健健康康地回到家里?旅途中怎么吃喝是至关重要的?

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生指出,旅途中的饮食安全是第一位的。他提醒,无论是飞机还是火车、长途汽车,都是人来人往,细菌也无处不在,所以吃东西前、上厕所后要洗干净手。最好在包里放点消毒湿纸巾,在不能洗手或过于拥挤不易通行等情况下,用湿纸巾把手擦干净再吃东西。

旅途中,随身携带的食物最好选包装食品,不要带散卖、不易保存或需要冷藏保存的食物,以防引起食物中毒。包装食物打开后要尽快吃完,为安全起见,吃剩下的食物最好扔掉,建议买小包装的食物,安全又不浪费。

在春运大军中,最常带的食物就是方便面、火腿肠以及饼干、薯片、瓶装饮料等,马冠生提醒,虽然旅途中吃饭不能像在家里那样丰富,但也应该尽量做到食物多样、营养均衡。他指出,从营养角度讲,车上购买盒饭是个不错的选择,不但热乎,食物种类也比较多,有荤有素。中午可以挑选肉多一点的盒饭,晚上选肉少菜多的盒饭。

但“高价盒饭”让很多人望而却步,改为自备干粮。那怎样准备干粮呢?如果旅途较短,可只准备些零食,如杏仁、牛肉干、苹果、橘子、香蕉、低糖点心等。如果是长途旅行,就不能只吃零食对付,可以准备面包、牛奶、鸡蛋、方便面、包装的熟肉制品等。

旅途中要带一些水果和可生吃的蔬菜,但一定要保证新鲜,并洗净再吃。如果是长时间旅行,可准备一个塑料饭盒,装入清洗干净、适合生食的新鲜蔬菜,如圣女果、小黄瓜、生菜等,再加上少量的坚果如核桃仁、腰果等,就不用担心旅途中的营养配比了。

对于一些没带足食物的旅客来说,总免不了要买些火车上或停靠点销售的食物。购买食物时,要注意看保质期和包装是否完整,不要购买超过保质期、包装有破损的食

物。旅行途中,容易喝水不足,建议带个水杯,可以及时喝水,白开水是首选。

>>温馨提醒

旅途中,有的人为了省力省事或“空出肚子”回家好吃好喝,于是在车上不吃不喝;有的人会拎着一大袋食物如烧鸡、花生、白酒(或啤酒)等,上车就又吃又喝,一路上嘴不闲着。

马冠生指出,这两种方法都不可取。长途旅行什么都不吃,会导致能量摄入不足,有可能出现低血糖而休克;而大吃大喝,吃太多油腻的东西,再加上酒精的刺激,会使胃肠道不适,可引起肠胃炎。

行 结伴同行保持轻松情绪

在人山人海的春运高峰中,污浊的空气、拥挤的人群以及局促的环境,很容易让人产生“春运焦虑症”,如头昏头晕、烦躁不安、恶心呕吐,一些旅客还会出现注意力难以集中、思考困难、焦虑忧郁等症状,甚至引发旅途性精神病。

专家指出,出行前先做好心理准备,防“心累”。对于可能出现精神紧张、胸闷等“旅途精神综合征”的乘客,乘车前应先做好“春运回家,辛苦劳累”的心理准备,随身携带适量的现金,以免增加出行压力。同时,在旅途中找旅伴聊天,也可以有效放松精神。

长时间坐在封闭的车厢里,一些人会有晕车症状。专家认为,应该在出发前保证充足的睡眠和休息以防晕车,症状较重者,应提前半小时服用防晕车药,并在乘车时尽量减少头部活动,避免看窗外快速移动的景物。一旦出现头晕、恶心、乏力、呕吐等晕车症状,应闭目仰卧,用冷毛巾敷前额,按压耳穴可快速止吐。如果感到紧张、烦躁,可做深呼吸让自己的心情平静下来,必要时可向工作人员求助。

对于长途驾车出行的驾驶员,一定要事先查好出行路线,在驾驶途中防止走神。在长途出行前,做好堵车拥挤的心理预警,真正遇到情况就会坦然面对。调整好自己的心

理状态和情绪,不在状态不好或不良情绪下长时间驾驶车辆。

做好驾前准备和放松,特别是长途驾驶,需要准备一些食物和水,以便适时补充体力和脑力,驾驶1~2个小时后,应在服务区或就近出口休息,畅通一下车内空气。将开车当作一种享受,因为平时上班一族基本在市区行驶,回家享受沿途的风景,将旅途当作一次放飞心灵的旅行,但需注意行车路上不能随意停车。同行的乘客应尽量与驾驶员一起保持清醒,中途可提醒驾驶员休息,但不要与驾驶员过多交流,以免分散注意力。

长时间坐车、坐飞机,很多人都有这样的经历,双腿麻得没有知觉,而这正是春运途中最需要防的经济舱综合征。

中日友好医院心脏血管外科主任刘鹏指出,经济舱综合征在医学上叫做“深静脉血栓”,这种病症常出现在飞机的经济舱中,因为飞机位置间距较狭小,人们长时间无法变换体位,导致血流速度变慢,血液淤滞,从而使下肢静脉血液发生凝固形成血栓。在下飞机活动后,血栓脱落,随血流经右心室到达肺动脉,并在此形成栓塞。在密闭的空间久坐不动,血液循环缓慢,容易形成深静脉血栓,血栓跑到肺里,就形成急性肺栓塞。

刘鹏指出,静脉曲张是临床上最常见的静脉疾病之一,而并非坐飞机才会发生经济舱综合征,乘火车或长途汽车时同样有可能发生,有些人甚至因为长时间打麻将、玩电脑,也会出现类似情况。专家表示,这种疾病还很容易被误诊。

>>温馨提醒

出行时最好结伴而行,既可以互相照顾,也可以互相聊天打发时间。如果是一个人出行,旅途中可以看看书、听听音乐,保持轻松心情。

无论是开车还是坐车,都要记得经常活动身体,尤其是在中途停车时一定要下车适当舒展一下筋骨,呼吸新鲜空气。同时,有精神病史的人要有亲朋好友陪同出行,不能自制时应寻求工作人员的帮助。

经济舱综合征该如何预防?最好的办法就是活动双腿。坐一两个小时后要起身活

动,如果没有活动空间,坐着时要经常活动脚踝、小腿,还可用手按摩下肢以助血液回流。还可以做腿部肌肉的收缩和舒张运动,只需将手或脚使劲伸直或蹬直,放松即可。

此外,最好不要穿紧身的衣裤,以免血流不畅,同时可适当多喝水,以避免血液黏稠而形成血栓。旅途中要保持正确的坐姿,疲惫时可以多伸伸懒腰。

■小贴士

小物件最贴心

旅途中如果身体不适,自然会让心情大打折扣,备上一些药品可有备无患,药品中不能少了肠胃药。旅途中,不少人会因饮食不洁或焦虑引发肠胃炎,可带一些藿香正气水等肠胃药。对于晕车的人来说,晕车的感觉真是生不如死,因此对于这部分人群来说,晕车药必不可少。晕车药的药效持续时间各有不同,一般情况下,晕车药应在乘车前半小时至一小时前空腹服用,而晕车贴应提前5至6小时贴上。

春节出行,从居住地到另一个地方,不少人容易过敏,常用的抗过敏药主要有抗组织胺类、过敏反应介质阻滞剂、皮脂腺激素类。旅途中如果感冒,又是鼻涕又是咳嗽,令人非常尴尬,因此最好带上感冒药,服用时要注意看是否对症。

除了带上小药箱,春节出行带上一一些小物件,也能让您的旅途变得更为轻松自在。例如坐火车或飞机时,人员嘈杂,如果想要小睡一下,不妨准备一个眼罩,材质最好是真丝的或者纯棉的,以不透光、柔软、佩戴舒适为标准。

在人员密集场所,建议小孩、老人以及本身就有呼吸系统疾病的人最好戴上口罩,可以携带一些一次性无纺布口罩或者棉纱口罩,使用后及时更换即可,不用过分追求口罩的层数和专业程度。

有腰椎病的人坐车时,应在腰部垫一个小枕头,这样可以预防腰部劳损。此外,有颈椎病的朋友乘坐飞机或长途汽车时要戴颈枕,以保护颈椎。

(京华)