



人在归途,春运大幕正式开启 回家过年要做足“健康出行”的功课

关键词 1 吃 巧手为家人准备一份营养旅途餐

在春运大军中,很多旅客都会备上一袋食物,这其中以泡面、薯片、饼干、瓶装饮料为多。中国新时代健康产业集团团体营养师刘娟对这样的食物配置表示不认可,“这些食物吃上一餐还可以,但如果是长途旅程,全程吃这样的食物,人体的肠胃会不适应。因为这些食品基本都

有高糖、高盐、高油的特点,对人体的正常代谢而言,营养成分不能及时补充,机体的合理代谢就会受到不良影响,从而出现各种不适症状。”

刘娟表示,乘车时食物的选择应该以容易消化的为好。出发前可以自制三明治,也可以备上一些新鲜的面包蛋糕,如果

是长途旅程,可准备一个一次性塑料盒,根据自己喜好装入清洗干净、新鲜的蔬果,像小黄瓜、苹果、橙子等。若再配上少量的核桃仁、腰果等坚果,就更营养了。

此外,春运正处于冬季,在车厢封闭的环境中,一定要补足水分。刘娟建议自带水杯,可以及时喝水,不喝或少喝饮料。

关键词 2 动 旅途中不要久坐 伸伸懒腰动起来

春运途中,除了吃好,还要时不时让自己动起来。长时间乘坐汽车、火车、飞机等,双腿会麻得没有知觉,这正是春运途中最需要防的“经济舱综合征”。

经济舱综合征医学上叫作“深静脉血栓”,这种病症常出现在飞机经济舱中,不过,并非坐飞机才会发生“经济舱综合征”,长时间乘坐火车、汽车时同样有可能发

生。因为在狭小的空间里,人们手脚长时间无法运动,血流速度会变慢,血液淤滞,从而使下肢静脉血液发生凝固形成血栓。具有中风史、心脏病、癌症的病人及65岁以上老人、孕妇、服用雌激素的人,血液产生血栓的可能性会更大。

网名为“冒险家”的杭城一家品牌中医馆推拿师,老家在安徽的他近日也准备启程,他

在自己的朋友圈支招道:不管是坐飞机还是火车、汽车,坐一两个小时后要起身活动,如果没有活动空间,坐着时也要经常活动脚踝、小腿,还可用手按摩下肢以助血液回流。

另外,提醒开私家车回家的人群,切勿疲劳驾驶,行驶途中如果感到疲劳,一定要及时停车休息,进服务区小憩一会或吃点东西解解乏。

关键词 3 穿 轻装上阵 衣着要舒适

出门在外,轻装上阵是最好的,为此服装的选择也比较讲究,要点是:耐脏、易洗、轻柔,运动装和牛仔裤是比较合适的选择。刘娟说,运动装柔软,上身舒适,而牛

仔裤弹性好,比较耐脏,适合春运途中穿着。同时还要挑选一双合适的鞋,最好是舒适度较好又宽松的运动鞋。

另外,在旅途中带上一个颈枕也非常

重要,可以预防途中脊椎病的发作。对于坐在办公室里都经常腰酸背痛的人来说,可以带个靠枕,帮助减轻腰背疼痛引起的不适感。

关键词 4 药 出发前记得备些常用药

出门在外,难免会有头痛脑热,尤其是带孩子出行的人群,更要做足功夫,备好一些孩子的常用药,比如退烧贴、退烧药、止

泻吐药等。

另外,一些晕车、晕机的人群还要注意提前服药。比如:晕车者,应在开车前

至少半小时服用晕车药,坐车前后还可适当增加抗氧化物维C、维E的补充,增强抵抗力。

牙膏选不对 越刷牙越伤

□本报综合报道

牙膏大家天天都要用,你选的牙膏适合自己吗?老用一种牙膏真的效果好吗?

牙膏中的摩擦剂颗粒太大,反会伤牙

首先我们要知道“摩擦剂”在牙膏中的作用举足轻重,它使牙膏有一定的摩擦力,去除短期附着在牙齿上的残留物和牙菌斑。但颗粒大粗糙的磨擦剂容易对牙釉质造成磨损,在牙齿表面留下明显的划痕。

一般而言选择的牙膏摩擦剂颗粒越小对牙齿的损伤就越小。有一种简单鉴别摩擦剂的方法,那就是把牙膏放在口中尝一尝,若感觉粗糙,需要多次漱口才能清除的,大多内含的摩擦剂比较粗糙,建议不要使用。

含氟防蛀牙膏不是“绝对安全”

含氟牙膏是在普通牙膏的基础上,增加了氟化物成分,但过量的氟进入人体后,主要沉积在牙齿和骨骼上,可能会形成氟斑牙和氟骨症。因此挤含氟牙膏切勿超过

1厘米,高氟地区和3岁以下儿童需要谨慎使用。

抗敏牙膏只对轻度敏感有用

牙齿敏感就是咱们常说的遇到冷热酸甜就牙齿酸麻,俗称“倒牙”。抗敏牙膏中加了脱敏成分,对轻度牙敏感有一定的缓解作用。如果是牙神经损伤造成的敏感,牙膏的作用就不大,需到医院做专业的根管治疗。所以在用了脱敏牙膏一段时间后,效果不佳应停止使用,及时就医。

长期使用消炎牙膏,可能损害口腔黏膜

牙龈老是肿痛出血是炎症的表现,这时候可以选择消炎牙膏。消炎牙膏就是在普通牙膏的基础上加入某些抗菌药物。但长期使用容易导致口腔内正常菌群失调,损害口腔黏膜,使牙龈、口腔、舌头、口唇、咽喉等处发炎。

另外对于有止血功能的药物牙膏不能过分依赖。牙龈出血还是很多疾病的预警

信号,如果过早使用药物牙膏容易掩盖症状,从而错过诊治时机。

美白牙膏等同PS,治标不治本

市面上的“美白牙膏”,膏体基本都为蓝色,因为黄色和蓝色是互补色,这两种颜色混合,就会产生白色的效果。然而,一旦吃了东西,或者是时间一长,蓝色脱落后,牙齿就会恢复它本来的颜色。对四环素牙、氟斑牙等,这种由于牙齿发育异常所导致的深层色斑,美白牙膏是没有效果的。

对牙膏不用太专一,需要经常换换

牙膏使用时间越久,与牙刷的接触频率就越高,接触细菌的机会也就大大增加。而且如果一家人合用一支牙膏,所有人口腔中的细菌都会在牙膏管口聚集。越多人使用同一支牙膏,牙膏管口的细菌就越多,细菌传播的几率也就越高。因此人口多的家庭,建议多准备几支牙膏,一支牙膏使用不要超过2个月。