

# 春运开始,你是否已经归心似箭? 别急,做好准备工作才能健健康康回家

本报综合报道

2018年春运刚刚拉开帷幕,很多人已经开心地踏上回乡之旅了。需要注意的是,春运人潮涌动,舟车劳苦,再加上在封闭的车厢里空气不畅,难免会产生各种不适。专家提醒,春运途中要警惕各种健康隐患,保证健康回家。

## 晕车人群提前做好准备

对于晕车的朋友来说,坐车的感觉简直生不如死,因此春运途中做好防晕车工作格外重要。晕车是很多人常常遇到的情况,不管是火车还是飞机、汽车,长时间的旅途对于身体来说是个考验。即使身体很好,也难免会感觉到眩晕。这是由于长时间颠簸以及身体不适、过度疲劳等原因造成的。

其实,晕车不是病,而是一种应激反应,不用过分紧张。经常晕车者

出发前一天晚上应保证充足睡眠,别吃得太饱,别吃油腻食物。必要的情况下,提前半小时服用防晕车药或者切片生姜贴在肚脐眼上,也可以闻橘子皮或服用新鲜姜汁。

乘车时,尽量减少头部活动,避免看窗外移动的景物。另外,很多人喜欢在电子设备中下好影视剧来消磨时间,但是长时间观看会给眼睛带来伤害,造成眼干、眼涩以及头晕等不适情况,晕车人群应当注意。



## 旅途中谨防流感、腹泻

春运期间,人群密度大、密切接触频率增加、通风和卫生条件较差,再加上天气寒冷,造成人体抵抗力下降,这些都增加了流感风险。

乘客在车上要多喝水,也可佩戴口罩积极预防;中途靠站时,可以下车通风;尽量避免用手接触眼鼻口。同时,旅途中可以带上感冒药,如出

发前出现了感冒等不适症状,应推迟出行。

长途汽车和火车上设施不足,许多乘客忽视洗手、饮食的卫生要求,或者在车上食用了冷食物,引发消化道疾病的发作,极易引起腹痛、腹泻、呕吐。春运坐车时,要注意饮食卫生,尽量规律饮食。如果怕用

水不方便,上车前最好准备消毒湿纸巾,吃饭前用湿纸巾擦手。长途旅行,有的人途中不吃不喝;也有的人一路上嘴不闲着。这两种做法都不可取,前者可能导致低血糖,后者易出现腹胀、腹痛等不适。春运路上体力消耗大,合理搭配饮食才能保护好肠胃。

## 健康百科

### 冬季干燥 要做好眼部保护

冬天的空气相对比较干燥,为了保持皮肤的湿润,很多人都会涂上护肤霜。其实,除了皮肤外,“心灵的窗户”眼睛也需要喝足水,注意做好相关的护理工作,不然容易引发干眼症等眼部疾病。

干眼症并不是一种特定疾病,而是多种疾病的总称。如果你常常感觉眼睛发干发痒、容易疲劳、视物模糊,并且对光、风等外界刺激变得比以往更加敏感,很有可能是患上了干眼症。需注意的是,单纯的眼睛发干与干眼症没有直接关系,沙眼、结膜炎等眼病也有眼睛干涩的情况。较严重的干眼症,有时因为眼睛太干,反而会反射性地刺激泪液分泌,造成流泪。

**过敏性结膜炎。**冬季蚊虫肆虐,是引起过敏性结膜炎最主要的因素之一,日常与眼部接触的化妆品、隐形眼镜等也可成为过敏源。过敏性结膜炎与红眼病同为结膜炎疾病,虽然都会出现眼睛发红发痒、流泪的症状,但过敏性结膜炎并不像红眼病那样具有传染性,只要找到并远离过敏源,就可进行有针对性的治疗。

冬季人体很容易缺少水分,眼睛也不例外。眼球和眼部周围的皮肤都需要时刻注意保湿,可以使用不含防腐剂的保湿眼药水和防护霜。另外,日常的一些护理也可让眼睛免于干涩。

**没事多眨眼。**眨眼动作对保护双眼至关重要,对晶状体和虹膜肌来说,“眨眼”是一个很好的放松,并且能让眼睛得到润滑。操作电脑、看书、开车等长时间用眼时,最好每分钟眨眼5次以上。

**注意眼部卫生。**眼部卫生不好,滴再多眼药水都是徒劳,还很有可能造成感染。眼睛发痒时,千万不要用手去揉搓,可以将眼睛闭几分钟进行缓解。

**吃益眼食物。**可以多吃一些富含维生素且对眼睛有益的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,也可以喝一些决明子茶、菊花茶等。(通讯员 夏芳)

## 特殊人群注意这些问题

春运返乡,人们总是愿意带上刚出生的小宝宝和老人团聚,希望久别的亲人欢聚一堂,因此婴幼儿、孕妇及糖尿病、高血压等慢性病患者,就成了旅途中的特殊人群。

孕妇是一个比较特殊的群体,如果没有什么孕期并发症的话,可以乘坐飞机、火车等公共交通工具,但是

孕妇出行应该提前进行身体检查,并咨询产科医生的意见。

另外,乘客带小宝宝出门时,一定要准备充足的衣服,防止气温上的差异。要多备些日用品,一次性纸尿裤、湿纸巾都要带足。宝宝容易感冒,受凉腹泻,出发前应准备治腹泻的肚脐贴之类的药物,还要随身携带一点退烧的药。

对于心脑血管疾病患者来说,春运期间应尽量避免长途出行,外出时要学会自救,如用药物控制血糖、血压升高;当出现头晕乏力、心悸时要开窗通风透气,向就近的亲友求救,随身携带急救药品。长途旅行时还应多喝水,加快血液循环和新陈代谢,避免血液过于黏稠形成血栓。

## 每天刷微信步数真的可以减肥吗?



如果你关注了“微信运动”,每天晚上22点,它都会准时更新并且提醒你当天走了几步,每次看到排在前面一列黄色字体的人,你一定会觉得他们特别厉害,一天累积的步数动不动就一两万步,甚至达到三四万步。于是,有朋友就要问了,每天走个一两万步是否对减肥有效果呢?

作用,甚至还有一大堆反作用。

另外,只靠微信运动计步,进行有氧运动,你的身材也未必会很好。因为单一的运动形式只能刺激一部分肌肉,并不能使全身紧实有弹性。

### 走路减肥要提高强度

减肥最基本的原理还是吃进去的热量小于消耗的热量。走一万步能消耗掉的热量大概是300大卡,在不吃零食走一两万步的情况下,长期坚持会有一定的减肥效果。

不过,如果想要靠走路来减肥,最好还是努力提高走路强度,也就是快走,每小时走完5公里比较适宜。

快走有利于血液的循环,是众多减肥运动中理想的选择。因此,很多人选择快走而不是慢跑,很重要的一个原因是慢跑容易累,不利于长期坚持,而快走就比慢跑省力多了,一般人想要坚持一个小时走5公里还是比

较容易的。在快走期间,夸张的肢体动作还能帮助全身运动。

### 如何快走才有效果?

首先要保证速度,速度够快,心率才能上去,要保证每12分钟1公里的行程。其次,快走的时间也要够长,想要达到减肥效果,最好坚持45分钟至1小时左右。

另外,快走减肥需要长期坚持。一周至少保证4天能够坚持45分钟,这样,一个月下来减肥效果就会比较明显了。快走除了有减肥效果外,还可以强身健体,对于平时缺乏运动的上班族来说是一种很好的运动项目。

当然,每天万步走不一定适合所有人,特别是老年人,在锻炼时不宜过度步行,只要强度达到了,运动效果也会达到的。我们应该依据每个人的身体情况进行步行运动,没有必要强调步数。

(通讯员 杨明)

## 单看数值意义不大

如果你每天都能走到一定的运动量,正常来说对于减肥是会有效果的。不过,单单看每天一两万步的步数,对于减肥来说恐怕意义不大,为什么这么说呢?

比如说,有的人逛街时看到好吃的就会“下手”,一路上边走边吃,这样一天下来,积攒一万多步并不是什么难事,但是对于减肥来说不仅没有