



“五一”踏青如何健康行 这份指南请收好

“五一”小长假,许多人都做好了举家游玩的计划,但在享受大自然风光时,如何做到健康踏青也至关重要。

平时运动少登山选缓坡

登山踏青是很多人郊外游玩的第一选择。但有些平时很少运动,或身体不是很强壮,甚至有些基础疾病的人能不能登山呢?答案是可以,但要注意减轻强度。

平时不经常登山的朋友,应当选择坡度较缓的小山,这样在登山的间

歇可以及时调整。另外,不要跟经常运动的人一样竞争比赛。登山时注意尽量减少负重,天热时需及时给身体补充水分。

患有冠心病、高血压等基础疾病的患者,建议选择海拔较低的山,登山要慢。同时记得随身携带必备药

被蜂蜇伤可用针挑出毒刺

春天万物复苏,昆虫开始活跃,郊外旅游应该注意防止昆虫叮咬。应尽量避免在昆虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧,如需进入此类地区应穿长袖衣服;携带防蚊虫喷雾;扎紧裤腿或把裤腿塞

进袜子里。

记住一旦被蛇咬伤,不要惊慌奔跑,否则会加速体内血液的流动,促使毒素的吸收。正确做法是及时按住近心端挤出血液,迅速到有抗蛇毒血清的医院就诊。

花粉过敏者减少野外活动

春暖花开之时,也是花粉过敏症易发的季节,对花粉过敏的人应尽量减少野外活动或做好个人防护。

过敏是一种机体的变态反应,只有当过敏源接触到过敏体质人群时才会发生过敏反应。花粉过敏症的主要表现为打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,鼻、眼、外耳道及上颌奇痒,严重的会伴有呼吸困难或出现荨麻疹、湿疹等。

出发前关注目的地疫情

在出行前,应充分了解目的地传染性疾病的流行情况。如所去地区有禽流感、肺结核等传染病疫情,应尽量取消行程。如行程不可取消,一定要掌握相关预防知识,有疫苗可预防的传染病可提前接种相关疫苗,抵达目的地后避免接触疫水和染疫动物。

健康小贴士

双脚“异样”能透露健康大问题

有人说手是人的第二张脸,其实足更是人体的第二心脏。我们的脚共有26块骨头、33个关节、100多条肌腱肌肉,以及很多联系心脏、大脑、脊椎的神经和血管。双脚出现的细微变化,都可能是身体敲响的警钟,以下几种典型的脚部症状,可能提示我们身体的某个部位出了问题。

抽筋脱水:脚部皮肤干燥的罪魁祸首不仅仅是脚癣或过敏,很可能是血液循环不畅所致,使脚部无法接受足够的供血。脱水通常会导致肌肉痉挛,缺乏钾、镁和钙元素等营养元素也会导致痉挛。为了缓解抽筋,可把双脚泡在温水里做足浴,并拉伸脚趾。如果抽筋还未能得到缓解,就需要找医生做检测,以排除血液循环功能障碍或神经损伤。

脚伤难愈:顽固的溃疡是糖尿病的严重预警信号之一,其关键原因是

血糖水平升高会导致足部神经受损,削弱出汗功能和愈合能力,导致糖尿病足。

感觉冰凉:手脚冰凉可能是甲状腺功能减退的症状。甲状腺素是调节新陈代谢的主力干将,其分泌不足会导致新陈代谢和体温调节出现异常,身体产生热量的能力大受影响,致使手脚冰凉。40岁以上的人要格外当心这种疾病。

出现黑痣:对长在脚底易受摩擦或损伤的痣要格外重视。黑色素瘤可能出现在身体任何部位,包括脚趾,所以检查皮肤时不要漏过双脚,一旦有不明原因的黑痣出现,可能是皮肤癌的征兆。

无毛:脚趾上的毛发突然变秃,很可能是外周动脉疾病所致。外周动脉疾病是心脏病或中风的重要警示信号,因为腿部动脉堵塞通常与身

物,以防身体突然出现不适。大病初愈的人则不建议登山,因为此举很容易造成体力透支和虚脱。

有呼吸系统疾病的人,如慢性支气管炎、哮喘等,应避免登山。年龄较大的人尤其是老年人登山时,建议让家属陪同。

在野外踏青还会遇到蜜蜂、黄蜂、胡蜂等。被蜂蜇伤也不可小视,伤者首先要保持冷静,迅速结扎被刺肢体的近心端。如有毒刺留在体内,可用针挑出。被蜇后出现过敏症状的人,应尽快到医院就医。

容易出现呼吸道过敏症状的人可随身携带沙丁胺醇、布地奈德等气道吸入剂;容易出现全身过敏的人应随身携带氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药物。若感到皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急,应迅速离开,可自行口服或者外涂抗敏药。一旦出现哮喘、呼吸困难等症状时,应及时到医院诊治。

特别提醒,踏青游玩前或旅行期间出现健康异常,都应及早就医、及时诊治,特别是当所患疾病怀疑为传染性疾病时应推迟、取消或及时中止外出旅行,防止和减少疾病的传播。出行归来若出现身体不适,也要及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

(通讯员 王振华)



健康百科

喝醋能软化血管? 没这么神奇!



醋的营养价值高,食用功效不可忽视。很多人认为醋具有软化血管的功效,这是一种错误的观点。喝醋,有时非但起不到软化血管的作用,还可能灼伤食道和胃黏膜。

醋可以增进食欲,促进胃酸的分泌,所以吃了加醋的食物,食欲会大增。同时食醋可以减少盐的摄入量。如果善用调味品,在菜肴中加入适量醋,可以减少盐的摄入,反而能让食物更有味道,不会出现食之无味的感觉,更有效降低了罹患高血压等心脑血管疾病的风险。食醋作为维C的保护剂,可以使食物中的水溶性维生素的化学结构更稳定,使其不易因烹煮而遭到分解,而且能减少亚硝酸盐的产生,较好地保护维C不被破坏。当然食醋在食物的去腥、杀菌、提鲜方面,也有其独特的优势。

动脉粥样硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病,其规律通常是在中老年时期加重、发病,男性多于女性。近年来,该病在我国逐渐增多,成为老年人死亡的主要原因之一。一般人们说的软化血管主要指软化动脉硬化斑块。动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变,可使动脉管壁增厚、变硬,失去弹性、管腔狭窄。硬化的动脉斑块主要由钙和脂肪组成。如果将钙浸泡在醋中,的确可以溶解钙,但是在血液中的钙就不一样了。

醋虽然是酸性的,但是喝进胃里却很难改变血液的酸碱度。因为人体有大量的机制调节血液的酸碱度,不会因为喝醋就让血液变成酸性的。而且,血液维持相对固定的酸碱度也是有原因的。如果血液的酸碱度偏离正常范围过多,对身体是有害的,甚至致命的。如果大量吃醋,会给身体带来不必要的伤害。因为醋的主要成分是乙酸,乙酸具有一定的腐蚀性,空腹摄入大量食醋,会腐蚀消化道,灼伤胃黏膜和食道,引起剧烈疼痛。

虽然生活中吃醋软化血管的梦想很难实现,但是通过改变不正确的生活方式,如戒烟、预防“三高”、控制体重、加强锻炼、健康饮食,并保持良好的身心状态,都可以预防动脉硬化。

(通讯员 田晨阳)



体其它部位的血管堵塞有关。

大脚趾疼:大脚趾关节痛的一个最主要原因就是痛风,同时还会伴随着红肿。骨关节炎也是导致疼痛和肿胀的一个罪魁祸首。如果关节不能弯曲,这可能是拇僵症,即骨质增生关节炎的一种并发症。大脚趾疼也可能是人工草地趾,这是一种运动员病,尤其是硬地项目的运动员,由于关节周围韧带损伤所致。

(通讯员 朱逸)