

## 健康关注

# 假日“甘肃游”出行指南

□ 杨迪



新华社发

国庆中秋长假是游览甘肃的绝佳时机，秋高气爽，景色壮丽。但由于甘肃地域狭长，地理和气候条件复杂，做好健康准备是愉快出行的基础。以下是为您整理的健康提醒，请务必收好：

## 健康出行准备

1.个人健康评估：甘肃部分地区海拔较高（如甘南、祁连山），行程中可能会有较大体力消耗。出行前请评估自身及同行家人（尤其是老人和儿童）的身体状况，如有严重心肺疾病、高血压、贫血等，建议咨询医生是否适合高原旅行后再决定是否出行。

## 必备药品清单：

防治感冒药 入秋以后，昼夜温差大，尤其是河西地区，昼夜温差会达到15℃—20℃，容易引起感冒，带上快克、连花清瘟等常用感冒药。

肠胃药 一些地方喜食牛羊肉，饮食相对重油重盐，饮食差异可能会导致消化不良或腹泻，备好健胃消食片、蒙脱石散等药品。

抗高原反应药物 如计划去甘南（海拔约3000米—4000米），可提前备好红景天（需提前三周服用）、高原安（临时服用）以及便携式氧气瓶。

外用药 创可贴、碘伏棉签、眼药水（防风沙）、润唇膏、凡士林（防干裂）。

个人常用药 如有慢性病、高血压等疾病，务必带好相应药品。

## 应对特殊地理与气候

## 1.保湿与防晒

保湿 入秋以后，甘肃气候相对干燥，出行请您务必携带高保湿护肤品、润唇膏、润鼻膏，多喝水。

## 中医指南

## 秋季养生 巧食茯苓

□ 周江 蔡蒙杰

秋气渐盛，昼夜温差加大，空气湿度较高，易导致部分人群出现食欲减退、腹部胀满、身体困重、精神不振等症状。这是人体对季节转换的自然生理反应，也与夏季消耗过多，脾虚湿困相关。茯苓正是打破这一循环的关键药材。

在中医临床中，茯苓主要发挥三大功效：利水渗湿、健脾补中、宁心安神。合理食用茯苓，既能清除夏季残留的湿邪，又可健脾益气应对秋乏。

下面，推荐4款茯苓食疗方用于秋季养生。

## 茯苓薏苡仁粥

原料：茯苓30克，薏苡仁30克，粳米100克。

做法：将茯苓、薏苡仁浸泡3小时，放入锅中，加清水与粳米同煮成粥。

功效：健脾养胃，改善脾虚湿所致的食欲不振、大便溏稀。

## 四神猪骨汤

原料：茯苓15克，山药15克，莲子15克，芡实15克，猪骨300克，料酒适量。

做法：材料洗净，先将猪骨加料酒焯水后捞出，再与其他食材加水炖煮1.5小时。

功效：健脾养胃，利湿安神，适合脾虚泄泻、疲劳乏力者。

## 茯苓安神茶

原料：茯苓10克，酸枣仁10克，百合10克。

做法：所有材料沸水冲泡，睡前代茶饮用。

功效：安神助眠。

## 茯苓糕

原料：茯苓50克，糯米粉100克，黏米粉50克。

做法：材料混合发酵后蒸制。

功效：健脾和胃。

食用茯苓应注意以下事项：

1.阴虚津亏、肾虚多尿、糖尿病、孕妇及过敏者应慎用。

2.避免与酸性食物、利尿药同用。

3.秋燥季节，口干咽燥并无脾虚湿困者，长期服用茯苓则属不当，会加重燥象。

国庆中秋长假是探亲访友、游览山河的好时机。然而，旅途中的环境变化、人群聚集和体力消耗，也让我们更容易受到一些疾病的侵扰。提前了解这些高发健康问题的科学原理与防护策略，能让您的旅程更加安心、尽兴。

## 感冒：警惕秋季呼吸道病毒

秋季是病毒性感冒的高发期，季节转换时，昼夜温差大，人体呼吸道黏膜抵抗力容易下降。旅途中的疲劳、睡眠不足会导致免疫系统功能暂时性减弱，加之部分交通工具、景区等人群密集场所空气流通性不佳，大大增加了病毒传播的风险。

## 专业防护建议：

1.增强自身抵抗力：这是预防的根本。出行前及途中保证充足睡眠，避免因行程过满导致的过度劳累。合理膳食，保证优质蛋白（如鱼、蛋、奶）和维生素（新鲜蔬果）的摄入。

2.做好物理屏障：在飞机、火车、长途汽车等密闭空间内，科学佩戴一次性医用外科口罩或以上级别的口罩，是阻断飞沫传播的有效方式。

3.注意保暖与卫生：随气温变化及时增减衣物，尤其注意颈部与足部保暖。勤用肥皂和流水洗手，或使用含酒精的免洗洗手液，避免用未清洁的手触摸眼、口、鼻。

4.保持空气流通：在住宿地点，定期开窗通风，保持室内空气新鲜。

## 腹泻：把好“病从口入”关

腹泻是旅途中最常见的健康问题之一。秋季气温适宜细菌滋生，食物若储存不当极易变质。饮食习惯的改变、生冷辛辣食物的刺激、饮用水不洁等，都可能打破肠道菌群平衡，导致腹痛、腹泻、呕吐等症状。

## 专业防护建议：

1.严守饮食安全“黄金法则”：喝安全的水；吃熟透的新鲜的食物；勤洗手。

2.循序渐进适应新饮食：初到异地，可先尝试清淡、易消化的食物，让肠胃有个适应过程，避免突然大量摄入当地特色但油腻、辛辣的食物。

3.有备无患：出行前可咨询医生，备一些胃肠道黏膜保护剂（如蒙脱石散）和口服补液盐。一旦发生腹泻，首要任务是防止脱水，应及时补充水分和电解质。

## 过敏：远离“隐形”过敏原

并非只有春季才会过敏。杂草花粉是秋季主要的吸入性过敏原，此外，尘螨、霉菌在夏秋之交的潮湿环境中也较为活跃。更换住宿环境时，酒店房间的布艺品、地毯可能藏有大量尘螨，易诱发过敏性鼻炎（打喷嚏、流清涕、鼻塞）和过敏性哮喘。

## 专业防护建议：

1.提前了解，主动规避：过敏体质者出行前，可查询目的地的花粉浓度预报。避免在花粉浓度高的时段（通常是晴天、风大的午后）到公园、草原等植被茂盛处长时间停留。

2.做好个人防护：佩戴口罩和护目镜能有效阻隔花粉和尘螨。外出归来后，及时更换衣物并洗脸、漱口。

## 旅途科学防护 远离疾病

□ 辛世卿

## 家庭保健

## 月饼这样吃更健康

提到中秋，总少不了月饼，它是团圆的味道符号，但它的高糖高油也让不少人“又爱又怕”。五花八门的月饼该如何挑选？今年中秋，从吃对第一口月饼开始，让这个佳节甜而不腻。

## 挑选月饼 警惕“无糖”陷阱

月饼虽然只有小小的一块，却是热量“小巨人”。通常，一块100克的月饼，热量轻松超过3碗米饭（一碗100克米饭热量约为116大卡）。如今，市面上的月饼五花八门，应该如何挑选呢？

看两张表 买月饼前，要看配料表和营养成分表，尽量选择能量、脂肪、糖、钠含量更低的月饼。

牢记公式 1大卡=4.184千焦，购买时可根据配料表自行换算。

看饼皮和馅料 广式饼皮：主要是糖浆拌面粉；苏式饼皮：油多，糖相对较少；冰皮：糖多油少，但糯米皮不易消化。

坚果馅：脂肪高，不过也富含不饱和脂肪酸；肉馅：馅料属于高脂，制作时还会另加油和盐；豆沙馅：含糖量高。

隐形高糖高油型 流心月饼：流心部分使用大量黄油、淡奶油和糖；果味月饼：大量添加人工香精、色素和糖。

警惕“无糖月饼” 所谓“无糖月饼”，实际上是指没有额外添加蔗糖，但生产商会对用木糖醇、阿斯巴甜等甜味剂来代替蔗糖。

## 月饼美味 但这些人不宜多吃

月饼虽美味，却并非人人皆宜。尤其是以下几类人群，更需格外留意，切莫贪嘴。

高血压、高血脂、冠心病和肥胖人群 这些人群建议少吃月饼，以免增加血液黏稠度，加重病情。高血压患者，尽量不吃咸味月饼；胆固醇偏高者，尽量不吃蛋黄月饼；肥胖人群，少吃豆沙、枣泥等甜口月饼。

糖尿病患者 糖尿病患者食用后，容易导致血糖升高。

胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡患者 这些患者过量食用月饼，会使胃酸大量分泌，进一步损伤已经被破坏的黏膜，有可能造成胃肠出血。

胆囊炎、胆石症患者 此类患者吃太多月饼，易引起胆囊收缩，使胆汁排出发生障

碍，胆石症患者可能引起急性胰腺炎。

久病初愈人群 这类人群身体正处于康复阶段，消化功能仍然较弱，吃月饼时，应以品尝为主，切忌过食。

## 吃月饼的小技巧

记住几个小技巧，既能轻松享受月饼美味，又能健康过节无负担。

全家分食 建议将月饼切成小块和家人一起分食，成人每天不超过50克，糖尿病患者应少于30克；月饼可作为正餐的一部分，搭配蔬菜和水果一起食用；最好在早上或中午食用，避免晚上以及空腹时食用。

搭配乌龙茶吃 中秋佳节，实在嘴馋，一不小心吃了该如何补救？别急，乌龙茶来帮忙。研究表明，乌龙茶具有解油腻的作用，帮你减轻负担。

吃完增加运动量 在享受月饼美味的同时，建议适当增加运动量以消耗多余的热量。大家可以选择散步、慢跑、游泳等有氧运动，每天坚持30分钟以上，即可减少脂肪堆积，有助于身体健康。

（稿件来源：央视一套微信公众号）



健康过假期 徐骏

