

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。

2.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(需提前一周服用)、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:健脾渗湿,改善脾虚湿盛所致的食欲不振、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:茯苓粉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。

防晒 甘肃紫外线较强,尤其是嘉峪关、酒泉、张掖等河西地区,防晒是重中之重。请准备高倍数防晒霜(SPF50+PA+++)、太阳镜、遮阳帽、防晒面巾、冰袖等,并定时补涂。

2.“冷”与“热”

十月甘肃昼夜温差较大,尤其是河西走廊(如:敦煌、嘉峪关、张掖)可达15℃—20℃。“洋葱式穿衣法”是最佳选择:内层排汗、中层保暖(抓绒、薄羽绒)、外层防风(冲锋衣)。早晚需厚外套,中午可穿单衣;甘南、陇东南等地已近深秋,夜晚气温较低,需准备更厚的衣物。

3.“高”与“远”

预防高反 若去甘南,行动放缓,避免剧烈运动;初到高原勿洗头洗澡,保证充足睡

眠;饮食清淡,七分饱即可;少抽烟不酗酒。

应对长途 来甘肃旅游,景点之间距离远,乘车时间长。备好颈枕、晕车药。旅行途中,如果乘坐的是汽车,那就在座位上多活动腿部,或者在高铁上坐一段时间起来走一走,预防下肢血栓形成。

饮食安全与卫生

1.饮食选择:甘肃美食多牛羊肉,味重香辣厚重。初到切勿暴饮暴食,适量品尝,给肠胃一个适应期。就餐时,选择卫生条件好的餐馆;最好多吃熟食和热菜。

2.饮水安全:全程饮用瓶装水或烧开的水,避免直接饮用生水、来源不明的水或自来水;在卫生条件不确定的地方,尽量选择可以自己剥皮或削皮的水果(如香蕉、橙



多彩活动 周社根

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

子),避免直接食用清洗情况不明的草莓、葡萄等。干燥环境下,要主动、少量、多次喝水,不要等渴了再喝。

3.水果补充:当地水果,如葡萄、哈密瓜、梨等甘甜多汁,多吃水果蔬菜有助于补充维生素和水分,缓解干燥。

疾病预防与个人防护

1.呼吸道疾病:秋季是感冒、流感高发期,加之温差大,极易中招。除注意保暖外,在人员密集场所(如博物馆、车站)建议佩戴口罩。

2.个人卫生:携带免洗手液、消毒湿巾,饭前便后注意手部清洁。

3.防蚊虫叮咬:在草原、林地等区域,注意防止蚊虫叮咬,请携带可驱蚊蚊水和蚊虫叮咬药。

特殊人群关怀

1.老人:行程不宜过紧,保证休息。密切关注其血压、心率变化。

2.儿童:为孩子准备专用药品和防晒用品。长途行军中准备玩具、书籍安抚情绪。时刻注意安全,防止走失和意外。

3.过敏体质者:秋季落叶纷飞,注意预防花粉过敏。对某些食物(如牛羊肉)过敏的,就餐时需特别告知店家。

重要提示:如有身体不适,请及时就医或拨打当地120。

总结一下,甘肃之旅的健康关键词就是:防晒、保湿、保暖、防高反、护肠胃。请您提前做好充分准备,就能最大限度地享受甘肃的雄浑壮美。祝您和您的家人有一个健康、安全、愉快的假日甘肃之旅。

(作者系甘肃省健康科普专家库专家、兰州市第一人民医院副主任医师)

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。

医生手记

旅途科学防护 远离疾病

□ 辛世卿

3.改善住宿环境:入住酒店,尽量选择通风良好、向阳的房间,减少霉菌滋生。

4.药物准备:出行前咨询医生,备好抗组胺药物(如氯雷他定、西替利嗪)及鼻用喷雾剂。

晕动病(晕车/晕船): 中医穴位按摩助您畅游

假期出游本应是件开心事,但一想到要坐车坐船,很多人就开始犯愁——头晕、恶心、冒冷汗,这些晕动病症状让美好的旅行计划大打折扣。别担心,除了提前服用晕车药,中医按摩这几个穴位也能有效缓解不适。

中医穴位按摩法:

1.内关穴:该穴位于前臂掌侧,腕横纹上2寸(约三横指),掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按压时可两侧交替进行,以拇指指腹垂直施力,持续3分钟—5分钟,至局部出现酸胀感为宜,症状缓解后可停止按压。

2.合谷穴:此穴位于手背第一、二掌骨之间,约平第二掌骨桡侧中点(即虎口处)。可用拇指指腹按揉,该穴为气血调节之要穴,尤其适用于伴有冷汗、面色苍白等虚证表现的晕车人群。双手交替各按揉1分钟,以产生酸胀感为度,有助于缓解头晕、恶心等症状。

3.神阙穴:该穴位于脐窝正中。可在乘车前使用生姜片贴敷穴位,或涂抹风油精后配合轻柔按摩,以起到预防晕车的作用。

温馨提示:乘车时尽量选择前排座位,视线望向远方,避免在行驶中阅读或看手机。保持车内空气流通也有助于预防晕车。

(作者系甘肃省健康科普专家库专家、甘肃中医药大学附属医院副主任医师)



健康过假期 徐 骏