

回家过年,走亲访友,旅行过年……春运期间,不少人可能都要面临长时间乘坐交通工具出行的情况,那么,如何保护好自己的身体,保持身心健康和愉悦的心情过好年呢?昨天,我们为您的健康奉上了一份“人体保养手册”。今天,我们又为您准备了一份——

春运路上的健康指南



资料图

眼

乘车或飞机时,不少人都会买好书籍,或在手机、平板电脑中下好电影、电视剧来消磨时间,有些人甚至能在路上看完一部电视剧。这样长时间用眼,会伤害眼睛,造成眼干、眼涩、眼疲劳等不适,特别是坐夜车的人,车厢中光线较暗,再长时间对着书籍或屏幕,伤害更大。

用眼遵循 5:1 原则。专家建议,每用眼 50 分钟,就要休息 10 分钟,休息的方式有很多种,比如远眺、做眼保健操、按摩太阳穴等。

备瓶滴眼露。如果有眼病或近视的人,建议随身携带一小瓶滴眼露,在眼睛干涩、胀痛时,滴两滴,闭目养神 5~10 分钟即可。

光线不好切勿看书和电子屏幕。如果是夜间坐车,尽量不要在光线暗的环境下看书或看电子屏幕。还需提醒的是,乘坐汽车或火车时,要尽量避免看窗外快速移动的景物,比如树木、楼房等,一是容易晕车,二是会让眼睛感觉不舒服,导致眼花、头晕等不适。

耳

很多人还会靠听音乐来打发时间,他们戴上耳机,将音量调大,摒弃车厢中的嘈杂声音,沉浸在自己的小世界中。长时间戴耳机听音乐,尤其是高分贝下劲听爆音乐,

会导致耳鸣、耳朵胀痛、头昏头疼等症状。

选择轻柔音乐。车厢中多听轻柔、柔和的音乐,听半小时后最好取下耳机休息 10 分钟。

尽量佩戴头戴式耳机。因为头戴式耳机佩戴时不用入耳,不会直接对外耳道造成伤害,同时也不会封闭外耳道,对鼓膜的压力相对较小。相比之下,耳挂式、入耳式耳机会封闭外耳道,对鼓膜损伤较大。

音量要适度。在嘈杂的环境下,音量更不能过大,不然会给耳朵造成叠加伤害,听歌时音量调节以还能听到外面的讲话声为宜。

下肢

长途旅行对腿部也是个极大的考验。久坐或久站后,最常见的问题就是足部、腿部浮肿,严重者还可能会诱发深静脉血栓。

踮踮脚尖、揉揉腿肚。专家建议,每隔 1 小时就起身活动一下,比如来回走几步、踢踢腿等;如果空间有限,没办法大幅度活动,可在座位上踮踮脚尖、勾伸脚背、抬抬腿或揉捏小腿肚等,促进脚和腿部的血液回流。每当火车到站,或长途车经过服务区时,要抽空下车活动一下,换换气,做几个高抬腿跳或原地慢跑。

水要喝够。勤喝水,每次小口喝,也能避免血液过于黏稠而形成血栓。

必要时穿弹力袜。对于本身就有心脏疾病的人来说,还可借助一些辅助工具,如出行前穿弹力袜,以加速静脉血液回流,防止血栓形成。此外,冠心病、心梗患者出行除了要带好平时的用药,还要带上一些急救药,如速效救心丸或硝酸甘油,以防万一。

颈腰椎

由于空间有限,硬座车厢及飞机经济舱的乘客很难有较大的活动空间,长时间久坐后容易导致颈部僵硬,腰椎压力也比较大,极易在路途出现腰酸背痛的情况。

备好 U 形枕、腰垫。出行前最好随身准备一个 U 形枕和腰垫,坐着的时候用上它,能够很好地缓冲颈部和腰部的压力。如果觉得携带不方便,也可以把自己的大衣或羽绒服折叠起来,当成腰垫使用。

前后扭扭脖子。即使空间有限,不方便起身运动,每坐 1 个小时后,也可以在座位上进行“微活动”,比如前后左右扭扭脖子,一次做 5~10 组,或像小龟似的对脖子进行内外伸缩活动,每次 10 个来回左右。

按摩腰部。具体方法是:1.用双手在左右腰背上按摩,直到腰部有发热的感觉,一般每次以按摩 5~10 分钟为宜;2.击打后背,双手半握拳头,在人体腰部凹陷的地方轻轻地击打,力度以自己能承受住为宜,每次击打 5 分钟左右。

肠胃

长途旅行,有的人途中不吃不喝;也有的人一路上嘴不闲着。但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,合理搭配饮食才能护好肠胃。

吃点咸,少吃甜。出发前,建议买点烧饼、面包、寿司、馅饼、三明治、汉堡包等便于携带的主食,再少量地准备点酱牛肉、豆腐干、卤蛋等有咸味的副食,这会让人在旅途中更有食欲。此外,带些清洗过的新鲜蔬果,比如小番茄、黄瓜、梨、橙子等,开胃又补水。

坚果做零食。选坚果、牛奶、酸奶等健康食品作为路上的零食,避免吃饼干、薯片等高油高盐的食品。若有条件,可带瓶矿泉水,或带个水杯,感觉口渴要及时喝水。

飞机上别喝碳酸饮料。由于正餐时段飞机上会提供食物,乘坐飞机的乘客不用为吃什么发愁,但要注意的是,在飞机上用餐,不要喝容易胀气的饮品,如碳酸饮料;有慢性疾病的人,不要喝咖啡,因为高空飞行会加重腹胀、胸闷等不适。

正点进餐,控制食量。一般情况下,饮食时间建议尽量与平时保持一致,但要控制食量,以七分饱为宜。肠胃不好的人,建议带一些健胃消食片。

睡眠

除了护好肠胃,睡觉也至关重要,否则容易没精打采,影响心情。

睡卧铺,多换睡姿。对于乘坐卧铺,特别是中铺和上铺的乘客,虽然能躺着,但空间狭小,睡觉时要注意变换睡姿,否则容易腰酸背痛。下铺的乘客注意盖好被子,防止受凉。

戴降噪“神器”。睡眠不好的人,准备防噪音耳塞,减少呼噜声、孩子哭闹声对自己的影响。

“坐客”倚靠小憩。坐硬座的乘客可准备一个 U 形枕和腰垫,犯困时倚着椅背小憩一会儿。同样,这种睡法也比较适合坐汽车及飞机的乘客。若有随行的孩子或老人,最好准备个小毛毯,睡觉时盖着肚子和腿部,以免着凉。

最后,需要提醒的是,如厕也是路上一个大问题。长时间憋尿容易导致泌尿系统疾病,如有尿意,即使再挤,上厕所再麻烦,都应该挤过去解决,人多时尽量耐心排队等候,切忌憋尿。

认尸启事

2017 年 1 月 11 日 18 时 30 分许,岳临高速公路北往南 317 公里处发生一起交通事故,造成一女性无名行人当场死亡。死者身高约 1.5 米,年龄约 50 岁,身材瘦小,上穿紫色带帽棉夹克外套,内穿紫色和黄色两层长袖棉衣,下穿灰色棉裤,脚穿军绿色解放鞋,如有知情者,请与湖南省高警局衡阳支队蒸湘大队联系! 电话: 0734—8907110。
湖南省高速公路交通警察局衡阳支队蒸湘大队
2017 年 1 月 12 日

分类信息

百十元投入 数万人关注

QQ: 190918724 微信: hywb1q1

市区免费上门电话: 13607347070

房产商铺

学区江景房急售

旺铺带租出售

门面出售

江景房出售

学区房出售

复式新房急售

李先生 13607347070

招租启事

市中心旺铺出租

旺铺招租

李总 18674765810

珠晖临街门面租转

双门面招租

新铺租售

金雁翔龙花苑, 日鑫旁, 3200 平米, 毛坯, 租金低, 可分租, 可售。肖 13517345722

土地租售

旺铺租售

门面出租

茶楼租转

车 市

婚恋交友

一生情缘

东圆二手车公司