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。

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,尤其是高分贝下听劲爆音乐,

会导致耳鸣、耳朵胀痛、头昏头疼等症

选择轻柔音乐。车厢中多听轻缓、 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 耳机佩戴时不用人耳,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、人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,极易在路途中出现腰酸背痛的情

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

按摩腰部。具体方法是: 1.用双手在 左右腰部上按摩, 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。

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

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。

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,上穿紫色带帆夹克外套,内穿紫色和黄色两层长袖棉衣, 上穿紫色带帽棉 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

百十元投入

数万人关注

学区房出售

邻市八中,成章实验中学内,135平米,3室2万4楼,中装,带门面一间,租金可达4千,自住资两相宜,现44.8万售。**电话:137877200**0

复式新房急售

高新区, 水利局家属房, 位置绝佳,

| 278平米,7楼楼梯房,毛坯,6室3厅,带

租金可达4千,自住投 **电话:13787720006** 

QQ: 190918724 微信:hywblql 市区免费上门电话: 13607347070

### 房产商铺

## 学区江景房急售

中山北路进步亚泰旁,110平米,4室1厅 1卫,6/7楼,全新精装,两证齐全,国 土出让,售27.8万。**电话:15717347001** 

# 旺铺带租出售

日鑫建材市场旁,123.51平 米,位置好,不愁租。 文女士 13786497385

### 门面出售

高新区光辉路,临近香江百货,位置好, 43.34平米,带租约,自用投资两相宜, 68.5万低价售。**吴先生 18007348668** 

道47号星月都会二期一楼临岳麓 街门面招租,面积约1000平方 专人物业管理,海量停车 位, 现向社会招租, 价格面议。

另我司有独立场地一处, 位于衡阳市珠晖区江东桥头花 园,房屋建筑面积约900平方 米, 砖混结构二层, 交通方便, 可作茶楼、咖啡厅、生产加工场

联系人: 刘先生、贺先生 联系电话: 13575149441 13875711068 / 8852103

# 市中心旺铺出租

和平南路行政公馆一楼,约 200平米,招女装男装大品牌。 联系电话: 18654996277 旺铺招租

|露天大阳台,两证,60万低价出售,另有车库。|

# 门面租转

位于东升花苑,一手物业: 1、面积1100平米, 无转让费, 可 做仓库,菜市场,教育培训机构; |2、面积约1100平方米,现正在营 业的餐厅,直接可接手,无转让费: 3、面积100平米,转让费8万; 4、另有青年家园最后一套电梯 房,面积125平米,一口价43万

# 联系电话: 8375588/8373777

# 双门面招租

蒸阳南路回雁峰下,位置佳,人流大,16平米/80平米,带全套餐饮设备,无转让费。**刘先生18397759366** 

### 新铺租售

湘江南路与解放路交接处,湘江边,楼地两层970平米,停车方便,租金便宜,无转让费。**蔡总 18674765810** 金雁翔龙花苑,日鑫旁,中米,毛坯,租金低,可信。**片 13517345722** 金雁翔龙花苑,日鑫旁,3200 平米,毛坯,租金低,可分租,

### 土地租售

云集工业园(南岳机场旁)现 有两块空地面积约40亩及一栋 5层办公大楼现面向社会出 售、招租,有意者请致电联 系,具体情况面议,非诚勿 扰! **联系电话: 13786495316** 

## 旺铺租售

日鑫D-7栋2楼,1330平米,原 为床垫加工厂,机不可失,可 为床垫加工厂,机不可失, 租可售。**肖 13517345722** 可

### 门面出租 蒸阳南路, 崇尚百货和民生银行

对面,位置绝佳,临街,81平米。 **电话: 13607346818** 

### 茶楼租转

青峰南街,国土局斜对面,2楼, 180平米,精装修,接手即 可经营。**电话: 17369391435** 

市

### 开办早 会员多 诚信度好 成功率高

- ◆未婚女 90年 1米65 电业局干部 颜值高 婚房陪嫁 8386520 ◆**离异女** 80年 1米62 主治医生 柔妩媚 江景房 15073443073
- ◆**离异女** 65年 1米60 铁路退休 肤白 风韵 高品房 女嫁国外 13873490533
- ◆未婚男 87年 1米75 南华大学教师 斯 文帅气 豪车代步 房数套 8231016 ◆离异男 75年 1米73 某工商所长 喜自

- 地址:解放路9号2楼(南方大厦斜对面工商银行旁) 热线: 8231015 8258520 微信: 15073443073

### 东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易 位。几分过广中位、开二于年义勿 发票。**18973453119 13973409940**