

人在旅途，这份药品锦囊请收好

置办年货记住三买三不买

长途旅行，可带上维生素C、碘伏、创口贴等，本身有慢性疾病的要备好常用药，小孩用药一定要慎重

过年的气息就越来越浓了，人们开始忙着购置年货，准备过年，是任性地买买买，还是讲讲健康养生，送礼送健康呢？快来一起看看这份年货的购买攻略吧！

■三买：

买点红色菜

苋菜营养价值很高，被誉为长寿菜。中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠说，红苋菜性偏寒，有清热解毒的作用，而且口感清爽，过年的时候吃很合适。炒好的苋菜叶子是红的，连汤水都是透亮的红色，颜色可喜庆了，吃起来味道也很好，口感清淡，质地有点像菠菜。红苋菜是铁的良好来源，钙的含量也较高（每百克178毫克），而且还含有维生素K，具有促进凝血的作用。另外，红苋菜富含膳食纤维，可以促进排便、防止便秘。

买点健康油

过年期间如果买油或者送油，不妨考虑一些亚麻籽油、紫苏籽油等富含omega-3脂肪酸的油，或山核桃油、杏仁油、南瓜籽油等具有一定保健功能的油，这些油虽然价格比普通豆油、花生油贵一些，但其保健功能对于过年期间大鱼大肉、饮食油腻的人来说非常有用。

买点家用小器械

本着“送礼送健康”的原则，过年期间买礼品，选择送运动器材、小型的家用医疗器械等，也是个主意。如果受礼者不爱运动，送个计步器，可以督促他们走路健身；送个握力器、臂力棒，可以让他在家里增加运动机会；送个计数跳绳、呼啦圈、毽子等，对女士的家庭健身有帮助。家用

■三不买

不买反季果蔬

从蔬菜上来说，吃萝卜、大白菜等时令蔬菜，不要吃西红柿等大棚里生长的蔬菜。饮品上来说，多喝牛奶和豆浆。蛋品上来说，鸭蛋就不错，鸡蛋也可以。水果的话可以多吃苹果、梨和柿子。提醒大家，吃东西不要吃反季节的。

慎选保健品

近年来，老百姓购置年货时常常对各类保健品青睐有加，但是选择起来一定要非常小心，必须提前了解实际体质状况。保健品都有自己的适用人群，一旦买的人不合适，就会成为鸡肋，食之不妥，弃之可惜。比如说，蛋白粉就不是春节送礼的好选择。因为春节期间家家大鱼大肉，人们蛋白质摄入量都相当过剩。此时再吃蛋白粉，实属增加内脏负担，对身体有害无益。

别迷儿童食品

过节给孩子买年货，很多家长容易被各类“儿童食品”迷了眼，其实所谓的“儿童食品”未必真正对儿童有益。例如“儿童牛奶”往往比普通牛奶更甜，加入了糖分、添加剂等，并不利于儿童健康成长。还有很多儿童食品，往往加入很多糖、香精，在包装上画点卡通人物，再放点小卡片小玩具之类的手法来吸引孩子，对健康没有任何额外益处。因此，家长选购儿童食品时一定要看准标签，看其糖、盐、添加剂等含量是否真的很低，否则就不要让孩子经常食用。

(据新华网)

春运开启，大家是否已准备进入“在路上”模式？无论是赶回千里迢迢的老家，还是长途旅行，如果遇上闹肚子、晕车、感冒等“小插曲”，难免会给旅途蒙上阴影。如何健康安全到家？如何减轻低温天气和拥挤的车厢对身体造成的影响？药剂专家李国家，为大家准备好“旅途健康锦囊”，让你的旅途更轻松愉快。



资料图

■晕车

晕车药+生姜片效果倍增

晕车在回家路上最常见，有一些人可能是长期的晕车者，只要一坐车就晕车，一方面可能是跟遗传因素有关系，另一方面源于自身平衡系统比较敏感，对特殊的晃动感觉比较敏感。

针对晕车，可以服用一些晕车药，如眩晕停，服用一段时间后，晕车者会进入睡眠状态，从而避免了晕车的不适，最好在上车前半个小时服用。如果服药后，还是晕车，出现呕吐、胸闷等不适症状，晕车的药物也不要随意追加。要按照药品说明书上的药量服用，服用过多也会对身体造成影响。还有一种“晕车贴”，一般在坐车一小时前贴于耳后。

民间还有生姜解晕车一说，将1片鲜姜含于口中，或喝些姜汁，也能减轻晕车的不适，不妨一试。还要记得备好呕吐纸袋哦，避免“囿”途。

■感冒

小孩慎用抗生素 别用大人药

春节时期，各地气候差异较大，对于一些回家的人来说，从温暖的广州回到零摄氏度以下的老家，对身体绝对是一种考验。在这种大落差中，

很容易患上感冒。这时可以带一些板蓝根冲剂、维C银翘片、白加黑等感冒药物。为防止旅途“上火”，喉咙疼痛，还可带些金嗓子、西瓜霜含片。

■腹泻

及时补充水和电解质

要出门啦，心情处于高度的应激状态，饮食卫生又很难保证，很多人的中晚餐往往都靠一桶泡面解决，这样后果就是容易引起腹泻、胃肠不适。而且在车上人多，上个厕所还得排队，但是肚子一直咕咕叫，那种感觉憋得慌。

专家提醒，防治腹泻可备用一些黄连素、易蒙停胶囊或思密达散剂。如果没有出现细菌感染，尽量不要用抗生素。腹泻严重者加止泻药，同时要补充水和电解质。旅途中最好少吃辛辣食品，应多喝温开水，多吃一些新鲜水果，备一些健胃消食片。

■过敏

用药剂量要适中

春运期间过敏体质的人容易患上“异地过敏”，即久住一个地方，突然迁往新的地方，因生物性或化学性的致敏因素而引起的过敏。过敏者大都会脚上、小腿上起一些小疙瘩或水泡，且奇痒。有时不注意抓破了，还会引起感染。这时应该带一些扑尔敏、息斯敏等抗过敏药。

目前常用的抗过敏药主要有抗组

胺类、过敏反应介质阻滞剂、皮质激素类和钙剂。不管使用哪种抗过敏药物，都应该谨记一点：用药的剂量要适中。这是因为抗过敏药都有副作用，不宜长期、大剂量服用某一种抗过敏药，否则不仅容易引起药物失效，严重者还会出现种种不良反应，甚至毒副作用。如果对自己服药的剂量不是很清楚，最好在开始旅途之前咨询一下专业医生。

尽可能增加所在环境的通风排气，并加强座椅、卧铺等的清洁，戴上口罩、穿长袖衣服有助于避免吸入或者皮肤接触到过敏源。

李国家建议，是药三分毒，可以不用药的情况尽量不用，根据身体情况而来。一般常用药物的副作用还是较小的，但也必须按照说明书上的用量服用或遵医嘱。过期的药品不要服用，甚至

有些瓶装药品开封后，要特别注意有效期。

■旅途小贴士

- 1.长途旅行，要补充维生素，条件许可的情况下多备一些蔬菜水果，不行也要带上一些维生素C含片。
- 2.带上碘伏、创口贴。旅途中难免磕碰，带上碘伏、创口贴绝对没错。
- 3.本身有慢性疾病的朋友出行，要备好常用药物，如高血压病人应带上降压药等。
- 4.小孩用药比较特殊，一定要慎重。
- 5.坐的时间不要过长。很多人在车上出现双腿水肿的现象，大多是血液流通不畅，稍微走动一下，多活动下四肢。

(据《广州日报》)

图说

我们的价值观

人人节约
家家有余

爱国 敬业 诚信 友善

自由 平等 公正 法治

富强 民主 文明 和谐