

# 双节长假游更要关注健康

■钱鸣、刘敏

国庆假期是旅行和走亲访友的黄金季节,在这一段外出的日子里,安排好衣食住行等对于健康非常重要。在此,给您准备了国庆假期出行小锦囊。

## 衣食住行药都要注意

**衣:**出行前要做好“功课”,了解目的地气候,准备的衣物既要适应当地的气温,又要适合旅行,足够轻便;了解道路情况,准备好舒适的鞋子;另外,可准备好雨具或防晒用品。

**食:**对自己的身体情况要有充分的认识。比如哪些食物可能会引起过敏,尿酸高的人群应慎食海鲜、啤酒,消化功能不好的人群不要暴饮暴食等。从中医的角度来看,不同地区的人体质有差异,适应的饮食也不同,所以当地的美食,对外地的游客来说也许不适合大量食用。比如我国东南一带气候环境湿热,人的体质也以热性

为多,对于热性的食物就要慎重;到西南地区旅游,就不能多吃麻辣火锅;到西北地区旅游,也不适合多吃牛羊肉。

**住:**尽量选择条件比较好的旅店住宿,旅行时通常比较疲劳,保证高质量的睡眠尤其重要,此外,条件好的旅店食物和环境卫生有保障,可以避免一些传染性疾病、皮肤病和消化道疾病的发生。

**行:**容易晕车晕船的人群应备好药物。需较长时间乘坐交通工具,最好带上颈枕。在旅途中要睡眠休息的,戴上眼罩和耳塞可以避免被打扰。在交通工具里久坐还要防止静脉曲张的形成,有机会就要站起来走动走动,或者穿上弹力袜。总有一些景点是交通工具到达不了的,需要步行甚至登山,这时候要评估自己的身体状况,量力而行,不能参加的项目应及时放弃,避免在中途出现体力不支或受伤等情况。

**药:**慢性病患者要带足平时常规服用的药物,此外,旅行时备一些基本药物很有必要。对于外用药,可准备碘伏消毒

液、风油精、创可贴等,较大的创伤和严重的蛇虫咬伤等,应及时送到医院处理;对于感冒药,可选择含有退热成分的;对于胃肠病药,可选中成药藿香正气液(胶囊),它对于受凉或不卫生食物引起的胃痛和腹泻均有一定的作用;老胃病患者也可以备上一些制酸、促进胃动力和保护胃黏膜的药物;慢性肠炎的患者可以备上黄连素。

## 老年人出行三点注意事项要牢记

**舒适为主,避免匆忙赶路:**线路要安全舒适,避免舟车劳顿;景点里一些耗费体力和激烈、刺激的项目,比如蹦极、漂流、冲浪等就不要参加了;住宿条件要好,必须保证良好的睡眠;饮食不能将就,保证营养但不能暴饮暴食。

**带足常备药物:**不仅要带上平时服用的各种治疗慢性病的药物,还要准备好一些急救药物,有哮喘的老年人还要备好气雾剂。

**结伴同行:**老年人应避免

独行,最好和家人、熟悉的朋友一道出游,一旦有问题可以得到他们的帮助;在没有熟人的旅行团里,也要向同行者交待自己的病情,方便在突然出现意外时得到他们的援助。

## 快乐亲子游 注意防范意外伤

**防交通意外:**儿童缺乏交通安全的意识,在陌生的环境下极易出现交通意外,家长要时常对孩子进行交通安全教育,在存在风险的区域不能麻痹大意。

**防走失:**成人与儿童行走的速度不同,二者的视野不同,感兴趣的目标也不同,这就造成同游时会有儿童走失。家长要教育好孩子,紧跟家长、不能分心,此外,也要时刻保持警觉,不让孩子离开自己的视线。

**防跌伤:**儿童神经系统尚未发育完全,走路不稳,注意力不易集中,又爱爬高上低,所以极易造成摔倒跌伤。旅途中,家长一定要评估现场环境,引导孩子安全范围内活动。

**防溺水:**儿童对溺水的危害毫无认知,又喜戏水,故出游时溺亡事故频发。家长要反复教育,此外,在水边要盯紧孩子,参加水上项目时,一定要有救生圈等保护措施。

**防动物伤害:**儿童的好奇心强,自我保护意识弱,在野外时常会遭遇蝎子、蜈蚣、马蜂甚至毒蛇等伤害,家长要做好防护工作,病情严重时要及时送医。

## 怀孕4至6个月时 孕妇旅行较安全

适当、安全、愉快的旅行有利于母婴健康。孕妇应在保健医生的指导下,有计划、有步骤地进行。

孕妇在怀孕第4至6个月之间旅行较安全,此时妊娠反应基本已过。孕妇应了解自身的情况以及目的地的医疗保健状况,出行前检查身体,向医生详细了解可能发生的情况及处理方法。孕妇乘坐交通工具时应避免久坐,也不要参加一些剧烈的或刺激性强的活动。此外,旅行中应注意饮食卫生。

## 赶海踏浪 欢度佳节

正逢中秋、国庆假日,游客们络绎不绝地来到玉环市坎门后沙赶海、踏浪、戏水、游戏,尽情地享受着海滨天然大浴场的凉爽和欢乐,欢度双节。

通讯员詹智 摄



## 长假出行量力而行 不做“特种兵式”旅游

在沁人心脾的桂花香中,让我们正式开启浪漫的十月长假。这个假期你是想来美丽的杭州观看亚运健儿拼搏赛场,还是正在筹划一场说走就走的旅行?关于长假出游,小编想对大伙说,出行量力而行,不做“特种兵式”的旅游。

出行前做好攻略,规划好行程。除了要备好晕车药、肠胃药、抗过敏药和治疗感冒、流感的连花清瘟等药物以外,也应在衣食住行等方面加强防护。

旅途中,为确保健康安全出行,应保持良好的个人卫生习惯,时刻注意自身健康状况,

轻松愉快旅行。建议出行要量力而行,不做“特种兵式”旅游。

长途旅行四处奔波,体力消耗大,容易造成身体疲劳,除了保证睡眠外,还要及时补充营养。为了完成旅行打卡目标,错过饭点的做法不可取。肚子饿时要及时补充能量,以

免血糖低给身体带来不适。

出境旅游要谨慎选择目的地,出国前需向当地检验检疫机构或卫生部门进行旅行健康咨询,掌握旅游地高发传染病防治的基本知识。归国入境时如有身体不适,应主动向检验检疫机构申报,并尽早到医院

就诊。

双节期间正是呼吸道和肠道传染病的高发季节,尽量不要带小朋友去人群密集、空气不流通的场所;居家要勤开窗通风,保持空气流通;养成良好的个人卫生习惯,注意手卫生,防止“病从口入”。

## 开给上班族的运动处方

# 一张一弛,不再“坐以待病”

■记者程雪

有些人活着,可是屁股已经“死”了。这几天,浙江年轻姑娘因加班久坐患“死臀综合征”的新闻引发网友热议。众人皆知运动的益处,眼下,亚运会赛事如火如荼举办更引发一阵运动热潮。有没有不用去特定场馆,上班期间或者居家也能做的锻炼?本期邀请浙江省中医院副院长、骨伤科主任医师钱宇教授为上班族开出“运动处方”。

## 脊柱不能承受之痛

人家工作赚钱,你的工作“要命”。上班族白天在办公室对着电脑坐一天,晚上到家觉得自己太辛苦了就“葛优躺”刷手机。久坐也是个问题,像教师、销售员等职业需要长时间站立,一天下来腰、背、小腿又酸又胀的,回家只想好好休息。

钱宇说,久坐久站很少活动最可能产生颈椎病、腰椎病等脊柱问题。人体的脊柱从颈部到腰部支撑起了人的身躯,它的稳定性很大程度上依赖脊柱周围的肌肉维持平衡。缺乏运动的话,脊柱肌肉逐渐发生力量的丢失,慢慢积劳成疾,出现慢性劳损,有些人肩部有“下坠感”,出现手抬不起来、肩膀酸痛的情况。

现在,脊柱问题不仅困扰年轻人、上班族,更往低龄化发展,门诊中十几岁的孩子患有颈椎病、肩周炎的并不罕见,十分令人痛惜。

## 伸一伸,扭一扭

“健康的身体状态秘诀在于一张一弛,运动的时候肌肉能够剧烈地收缩,放松的时候肌肉能够充分地放松。”钱宇建议上班族每隔半小时到45分钟起身活动一下,可以网上找到专业医生提

供的视频跟着做一做八段锦、五禽戏、工间操之类的,做几个简单的动作,伸一伸、扭一扭,也可以缓解疲劳。

首先要多做一做拉伸动作。把双手交叉搭在肩上,用力往后伸展双手,尽量用手指扒牢肩膀,把筋压实,保持这个状态,心里默数数10个数,大约10秒。然后左手和右手调换上下顺序,再做一个10秒。接着,把双手背后,交叉拉伸,尽量让两个肘关节越来越接近,再默念10个数。松开后会感到背部特别松弛,整个人也很放松。

接下来做一组放松肩关节的动作。让肩关节自然下沉,把整个身体放松下来,然后扭动肩关节,让它像闹钟一样转一圈,尽量把圆圈绕大,注意旋转的速度要慢,整个过程配合深呼吸。别看动作简单,工作中扭一扭、伸一伸,可以有效缓解疲劳。

坐久了腿都肿胀怎么办?下肢也需要拉伸,单腿落地,另外一条腿抬起来,用手抓住踝关节,轻轻往后拉伸,让踝关节接近臀部,维持个10秒,可以明显地感觉到大腿前方的这个肌肉被拉伸,换另一侧重复拉伸动作。

## 对抗动作“加固”肌肉

有一些朋友常常觉得颈部不舒服,这类人需要锻炼颈部肌肉,做一些颈部的对抗运动。

把双手交叉放在脑后,脑袋往后用力,手往前推,这个时候后脑勺跟手掌之间就形成一个挤压的力量,你可以想象后脑勺和手掌之间夹着一张纸,别人要抽出纸来,你需要紧紧夹住这张纸,就这样坚持10秒,做这个动作时感到背后肌肉收缩就对了。

第二组动作也非常简单,双

手托住下巴,脑袋往下用力,做低头的动作,手向上托,让手掌跟下巴壳紧紧挤压在一起,对抗10秒,可以锻炼颈部肌肉。

有些人喜欢足球、篮球、乒乓球等对抗性运动,但选择运动还要考虑是否适合自己。20岁刚出头的年轻人可以选择对抗性运动,上年纪的人可以打打太极拳,练练八段锦,散散步,试试慢跑。但要注意,做任何运动都要循序渐进,量力而行。

慢跑、游泳等有氧运动可以很好地锻炼心肺功能,疏通筋骨,适合腰酸背痛的群体。

钱宇还推荐大家尝试平板支撑,动作简单,在家就能做,能够非常好地增加核心肌群的稳定性和力量,核心肌群强大起来,整个人都很精神。另外,如自行车运动,能有效提升膝关节周围的肌肉,对关节也起到很好的保护作用。

## 养生音乐正流行

# 听歌可改善情绪但不能治病

■胡宁

最近,00后又出了全新养生思路——音乐疗法,并且流行于社交平台。笔者搜索发现,不少音乐平台都有“养生音乐”,播放量还不少。听歌真有这么神奇的效果吗?

## 临床主要针对康复患者

事实上,音乐疗法在临床上的应用由来已久。笔者了解到,温州几家医院开展音乐疗法主要用于康复患者。温州市第七人民医院精神康复科在2009年推出音乐疗法,由音乐专业出身的舒蓓蓓负责。“起初,只是简单地听听音乐,现在,不仅有专业的设备,还有系统的音乐曲目。”进行过音乐疗法系统培训的舒蓓蓓,设计了一整套课程,包括放松治疗、即兴创作、乐器合作等,每天变着法地让精神疾病康复患者接触音乐,通过听、唱、动,改善他们的情绪,提高身体的灵活度与协调性。

舒蓓蓓说,有研究发现听音乐能触发多巴胺的释放,会让人产生愉悦或享受的感觉。在临床应用时,她也发现一些患者的明显变化,他们在音乐氛围里,会特别兴奋,还会跟着节奏舞动。

温州市中心医院则在老年医学科开展音乐疗法。“有研究显示,我国社区老年人的抑郁发生率为10%~32%,在慢性病老人中,比例更高。住在这里的老人,年龄大、病情重,更易出现抑郁情绪。于是想到用音乐来改善老年患者的情绪。”该科副主任医师陈艳介绍,音乐疗法已开展半年多,十分受欢迎。之前一个月一次到现在一周一次,仍有老人觉得不过瘾。有一名90多岁的阿公,住院时情绪非常低落,不吃不喝,靠输液维持日常生活。几次音乐疗法之后,该患者竟然主动喝营养液,也愿意跟别人讲话了。

陈艳说,音乐疗法的效果比预想中好许多。现在,科室在不断完善音乐疗法,在听歌的同时,还会加手势进去,互动感更强。也会组织一些有音乐功底的老人,进行器乐演奏,形成音乐社交氛围。

## 可别指望听歌治病

听歌真有这么神奇的效果?温州市中医院神经内科2病区主任、主任中医师陈凌介绍,音乐疗法就是五音疗法,其作为一种独特的音乐治疗方法,在我国历史悠久,是中医学的重要心理疗法之一。五音疗法以中医五行理论为基础,运用角、徵、宫、商、羽五种不同音调和音律,通过辨证选取适当的音乐来调理五脏、调和五情,改善人们的不良情绪、增强心理以及生理健康,缓解精神上 and 躯体上的不适。

“音乐疗法对脏腑功能有一定的调理作用,但要根据体质、病情等开音乐处方。”陈凌表示,角调式乐曲对焦躁、惊恐、腹痛、肝胆疾病等有帮助,代表曲目《胡笳十八拍》《庄周梦蝶》《姑苏行》;徵调式乐曲对心脏病、高血压病、心律不齐、精神类疾病、神经衰弱等有帮助,代表曲目《文王操》《樵歌》《步步高》;宫调式乐曲对胃病、肠胃炎、便秘、贫血、头晕等有帮助,代表曲目《十面埋伏》《月儿高》《阳春》;商调式乐曲可改善呼吸系统,强化肺功能,对咳嗽、气喘、胸闷、气管炎等有帮助,代表曲目《阳春白雪》《长清》《鹤鸣九皋》;羽调式乐曲对耳鸣、高血压、失眠、烦躁、愁闷或泌尿系统疾病等有帮助,代表曲目《二泉映月》《梅花三弄》《牧歌》《醉渔唱晚》。

陈凌之前接诊过一名年轻患者,反复出现情绪低落、失眠、头晕,在药物治疗基础之上,她为该患者进行了五音疗法、安神足浴等特色治疗。她提醒,音乐疗法更多的作用还是调节情绪、改善睡眠、缓解压力。用于治疗时,通常也只是一种辅助手段。如果身体出现明显不适,还需及时就诊,不能靠听歌治病。

