



回家路上, 饮食安排要合理

春运开始了, 很多朋友要乘车二三十个小时才能回到故乡, 有的在家乡住不上半个月又要踏上返程的旅途, 再次在车上度过二三十个小时的时光。这样长时间的旅行, 起码在车上吃3~4顿饭, 真需要好好安排一下。

加工食品要少吃

最常见的是加工食品: 方便面、火腿肠、饼干、薯片、巧克力派、瓶装饮料、五香瓜子等等。这些加工食品基本都有高糖、高盐、高油的特点, 其中维

生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化成分不足。对于人体的正常代谢而言, 如果膳食不均衡, 对机体的合理代谢就有不良影响, 也会出现不适的感觉。

面包是不错的主食

乘车的环境影响食欲, 食物的选择以容易消化为好。发面的食物很容易消化, 但是馒头、包子放置几个小时后会出现淀粉老化, 口感不佳。而面包存放1~2天没有问题。也可以自制三明治, 选切片面包, 夹一片火腿、半只咸鸭蛋, 两片生菜、

挤上一小袋番茄酱, 营养美味, 很适合在车厢中食用。

水果、蔬菜不能缺

旅行时在车内很少走动, 胃肠蠕动得不到促进, 会有腹胀等不适感, 很多人还会出现便秘。这时摄入足够的水果蔬菜是非常必要的。如果是长时间旅行, 可准备一个塑料饭盒, 装入清洗干净的、适合生食的新鲜蔬菜, 如圣女果、小黄瓜、生菜、紫甘蓝、甜椒等。若再配上少量的核桃仁、腰果、花生米等坚果以及新鲜的水果, 这样的

旅行餐可真是口感滋美、营养充足、胃肠舒服。

热汤热水润胃肠

春运正处于冬季, 在车厢封闭的环境中, 一定要充分补充水分。最好喝温热的白开水, 或者热茶、热豆浆。如果喝白开水感到乏味, 可以加入抗白菊、枸杞、山楂、橘子皮、红茶、冰糖, 冲泡上白开水, 隔一个小时喝几口, 清火、润喉、开胃、提神, 既经济, 又方便, 着实好过瓶装、听装的各种饮料。

本报综合

常用药需准备

1. 晕车船药: 在出发前半小时到1小时空腹服用。如长时间旅行, 每隔4至6小时重复服用。

2. 肠胃药: 常见的应对肠胃不适的药品有三大类: 抗生素、微生物制剂和收敛止泻剂。大多数情况, 旅途中常见的腹泻一般为症状较轻的腹泻, 这类腹泻的治疗可以选择中成药或口服补液盐等, 出行的时候带上藿香正气丸、胃整肠丸、喇叭正露丸等药品则可以应对普通腹泻。

3. 感冒药: 由于人群密度大, 空气不畅, 再加上卫生条件限制, 旅途疲劳, 抵抗力下降, 很容易感冒。此外, 为防止旅途“上火”, 嗓子疼痛, 还可带些含片。

4. 抗过敏药: 由于环境改变、水土不服, 可能引起皮肤过敏等病, 应该带一些扑尔敏、息斯敏等。

防“晕”按耳穴

按压耳穴能有效预防和治理晕车呕吐, 耳穴中胃在耳轮脚消失的地方, 胃痉挛时会有明显的压痛。用手指的指尖垂直按压于穴位上, 力量由小到大, 以晕车的人能忍受为度。一侧穴位持续按压3~5分钟, 休息2分钟后再次按压或换另一侧耳朵上的穴位。按压的时候注意不要用指甲掐, 以免皮肤破损, 压住以后也不要揉搓。

按压胃反射区之后, 首先耳朵局部会有明显疼痛, 然后在持续按压一两次之后, 胃中会有泛酸水的感觉或会打几个酸酸的嗝, 这时呕吐的感觉会明显减轻或消失, 标志着胃痉挛已经解除。

不要让“晕动症”破坏了旅途

晕动病, 就是老百姓俗称的“晕车”“晕船”“晕机”, 它是由于人乘坐的交通工具在运动时产生颠簸、摇摆或旋转, 刺激了人体内负责平衡的器官, 有些人无法承受, 就出现不舒服的症状, 例如头晕、恶心、呕吐, 面色苍白、出汗等。对于晕动症, 可以通过这些方法缓解。

选择汽车前排、轮船中部、飞机机翼部的座位, 这些座位相对“颠簸”的感觉较少, 对预防晕车有帮助。

尽量分散注意力, 或将注意力集中在远方。当然, 那些让你不舒服的事情就暂时不要做了, 比如看书、听音乐, 选择一

种适合自己的放松方式。

搭乘交通工具时不要吃得过多。虽然专家是这么建议的, 可也有人一定要吃得很饱才不会晕车。选择一种让你舒服的饮食方式, 如果刚好是健康的, 那就更好; 如果不健康, 那需要酌情选择。

服用一些防晕车的药物, 使用前提前咨询下医生或药

师, 是否与目前服用的药物有影响。治疗晕动病的药物主要为镇静止吐药, 如苯海拉明(又称晕海宁、乘晕宁)、盐酸倍他司汀(抗眩症)、盐酸美克洛嗪(敏克静)、甲氧氯普胺(胃复安)除此之外, 还需注意某些药物可能还有“嗜睡”的副作用, 小心不要睡过站了。

本报综合



三个行车高危时段

据交通安全专家对交通事故发生时辰的研究, 发现驾驶员开车时至少有3个危险时段值得警惕。

一、午间时分

上午11时至下午1时, 人的大脑神经已趋疲劳, 反应灵敏度减弱。很多驾驶员每天只吃早、晚两顿饭, 中午腹中空空, 手脚疲软, 极易出现意外。

而午餐后人体内大量血液作用于胃肠等消化器官, 脑部供血相对减少, 因此会出现短暂的困倦感和注意力分散。

二、黄昏时分

据统计, 下午5时至7时发生的交通事故约占全部事故的四分之一。经过一天的劳顿后, 会出现眼干、喉燥、头晕目眩、耳鸣、出虚汗、打呵欠等一系列疲倦症状。

三、午夜时分

午夜1时至凌晨3时称为休眠状态, 这段时间人的生理节律处于大脑反应迟钝、血压降低、手足血管神经僵硬麻痹的状态, 由于极度疲劳, 心脏功能不好的人还容易诱发心脏骤停、心肌梗塞和脑血栓等, 这些都潜伏着交通事故的危机。

据健康网

长时间这样开车太伤腰

司机们要注意, 过长时间的开车, 如果不注意保护腰椎, 非常容易落下腰痛的毛病。长时间保持固定的开车姿势容易导致腰肌、韧带劳损, 而且会让椎间盘压力过大, 如果得不到及时休息, 就容易腰痛。

1. 调整好汽车座椅高度和与方向盘的距离。上下调整座椅

时, 头部与车顶之间要空出一个拳头的距离。调节方向盘时, 肩部自然向后靠, 双臂伸直后手腕处正好搭在方向盘上即可, 这样两手臂活动自如, 还能更有效的转动方向盘。

2. 准备一个靠枕垫在后背, 保持腰椎的生理前凸, 减少后方肌肉和韧带的负荷。

自驾回家应避免药驾

药驾危害不亚于酒驾, 药驾者在服药后不会表现出明显异常, 容易发生疏忽, 所以服药后4~6小时内尽量不开车。

1. 感冒药: 感冒药之所以能够治疗感冒, 主要原理就是抗过敏, 通过抗过敏可以有效改善打喷嚏、流鼻涕、头痛、咳嗽等过敏症状, 容易使人犯困。尽量服用不会对驾驶产生不良影响的药物, 牢记“用量、禁忌证和副作用”, 严格遵医嘱服药。

2. 止咳、镇痛药: 部分止咳糖浆中含有酒精, 且含有可待因的止咳药会导致视觉障碍和突然疲倦, 有些止痛药还会引起感觉功能紊乱, 甚至出现各种幻觉。而镇痛药, 有鸦片、吗啡、盐酸古碱等会产生幻觉、平衡感丧失等问题。

3. 保健品: 脑白金中有褪黑素, 它对神经中枢有抑制作用, 驾车和机械操作者不可服用。中药天麻常作保健品使用, 其含有作用于中枢神经系统的天麻素, 该成分具有显著的镇静催眠作用。国产人参、西洋参等制剂有明显的抗疲劳作用, 但大剂量长期使用驾驶者容易出现欣快、烦躁不安、头痛、意

识混乱等神经系统症状。

4. 降糖药: 驾车时谨防出现药物性低血糖反应, 如心悸、头晕、多汗、虚脱等。各类降糖药物都具有引起低血糖反应的潜力, 但以胰岛素和磺酰脲类多见。若在饥饿状态下用药更容易出现问题。

5. 降压药: 降压药有引起嗜睡、头痛、眩晕和低血压反应等。再则, 在服用降压药物的初期, 机体处于适应调节阶段, 较易出现低血压等不良反应, 这时应慎重驾车。

6. 其他药物: 胃药有眩晕、嗜睡等副作用。抗生素可出现头痛、眩晕、耳鸣, 感到周围物体发生旋转性或波浪性运动, 致使平衡失调。催眠、抗焦虑药服用后会头昏目眩、乏力嗜睡、反应迟钝、视野不清、肌肉震颤和体位性低血压等症状。综合

自驾途中 护眼保健操



对于自驾回家的驾驶员们来说, 旅途路远, 眼睛尤其需要休息养护。下面介绍几种简便易行的方法, 可以帮助司机朋友减少长时间驾驶引起的视觉疲劳。

洗目: 热水、热毛巾或蒸气等熏浴双眼, 促进眼部的血液循环, 防止眼睛患病。司机朋友在加油或吃饭后, 用热毛巾擦一擦眼, 非常有效。

动目: 适当运转眼球, 锻炼眼球的活力, 以达到舒经活络, 改善视力功能的目的, 使眼球更加灵活、敏锐。

按目: 用手按摩双眼, 做眼保健操, 不仅可保持眼部的活力, 还能预防视力下降, 促进眼部血液循环, 提高抗病能力。

眺目: 在中途停车休息时, 应利用短暂的瞬间, 将身体直立, 放松眼球, 极目平视远处, 以调节眼部肌肉, 缓解疲劳, 达到调节视力的目的。

护目: 不要用沾上油污、灰尘等的手巾去擦眼睛, 不要和别人共用毛巾, 尤其是不能与有眼病的人共用毛巾。若在强光下开车时, 最好戴墨镜、茶镜等护目。

养目: 平时注意饮食的选择和搭配, 多吃对眼睛有利的富含维生素、矿物质和微量元素的食物, 如小米、红薯、胡萝卜、菠菜等。

据《生命时报》

