



# 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(抗眩暈)、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、抗焦虑药服用后会出现头晕目眩、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》