

盛夏出游当心旅游病

随着暑期的到来,旅行商酝酿已久的各类暑期游产品又开始活跃,夏令营、学生团、亲子游等各种主题旅游纷纷推出,形式与内容也渐趋多样。以学生、教师为主的出游大军,将暑期旅游市场搅动得一片红火。不过,医疗专家提醒市民,暑假给许多人带来旅游的机会,当你享受大自然的美好时光时,别忘了预防由此而来的旅游病。



登山

手足扭伤忌立即活动

山不在高有仙则名,趁着暑假游遍山川是很多旅游者的梦想。不过登山时的扭伤不容忽视。据江苏省中医院骨科主任医师王培民介绍,旅游途中登山、上下石阶或在不平路面上行走踩空时,可引起膝部和踝部扭伤,若摔倒时手部着地,还可并发腕部扭伤。受伤部位会出现不同程度的疼痛、肿胀、皮肤青紫或淤斑,以及关节活动障碍等。不少伤者因求愈心切,往往采取立即走路活动或用力按摩、搓揉等措施,结果适得其反,加重了病情。

健康锦囊:

正确的处理方法是静养,受伤部位尽量减少活动,避免负重,抬高患肢(手或脚),以促进静脉回流,改善局部血液循环,减轻水肿。勿揉搓、按摩或热敷患处,以免加重出血,使患处疼痛肿胀加剧;必要时,最好取消当日的行程。伤后应尽快进行局部冷敷,譬如用干净的布将冷饮包起来压在受伤处,或将冰的矿泉水压在患处,按压至少30分钟,可以减轻皮下出血。此外,由于有些扭伤与骨折、骨裂难以区别,如感到受伤程度较重时,应早去医院诊治。

戏水

海边游泳防皮肤晒伤

每到夏季,一些大型室外游泳场、

漂流场所都迎来了客流高峰,许多人都希望通过与水的亲密接触来驱除夏季的炎热,还有一些人专门去青岛、威海等海滨城市游泳休闲、品尝海鲜,借此消磨炎热的夏日时光。

江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹提醒市民,很多去戏水的人认为,游泳时只要穿着泳衣、人长时间待在水中,就不用太担心防晒问题,因此游泳前多是简单做一些防晒处理就匆忙下水了,个别人甚至根本不涂抹防晒霜,便长时间泡在水中享受清凉。可没想到,回家后很多人开始出现皮肤发红、瘙痒等症状,严重的还会起水泡、水肿,这实际上是急性晒伤的表现。

健康锦囊:

急性皮肤晒伤,可以及早用冰袋进行冰敷降温处理,如果皮肤仅仅是晒红、疼痛感不强的话,一般几天后就会好转。如果症状较重,可以适当使用炉甘石洗剂;患者出现全身脱皮、剧烈烧灼感或瘙痒感、发烧、水泡等症状时,应尽快去医院皮肤科治疗。

游乐

惊险刺激易心慌呕吐

过山车、海盗船、恐怖屋……游乐场里的众多惊险游戏,以其独特魅力吸引着猎奇欲极强的青少年。在过山车、海盗船等项目中惊呼狂叫,不少人心中按捺不住,决定也“勇敢”一把。近年来,这些游乐让人体验到了惊险和刺激。不过,也有人上车前的欢愉荡然无存,手心全是汗,头痛腿软,浑身无力,回到家后惊恐、后悔的

感觉迟迟不能挥去。

一些极富惊险性和刺激性的游乐项目,对于胆小体弱或亚健康者,特别是生长发育中的儿童来说尤为不宜。例如“过山车”会使人头晕目眩,“海盗船”凌空下降时会令人心慌呕吐,一些恐怖游戏更会带来心理上的阴影。

健康锦囊:

有高血压和心脏病的人、近期大病初愈的人不适宜玩这些惊险项目,游乐时应尽量选择平缓、安全、让人身心愉悦的项目。

吃喝

饮食卫生防肠胃生病

夏季旅游由于天气炎热,旅途中建议多饮开水、淡茶以及牛奶等饮料。如果旅行社不包餐,游客吃饭自助的话,则建议人们多吃有润肺生津、养阴清燥功效的食物。其次可适当吃些鸡肉、牛肉以及大枣、莲子等,用于增强游玩时的体质和抗病能力。

健康锦囊:

旅游在异地他乡,风味小吃琳琅满目,美味佳肴到处都是。因此,要管好自己的嘴巴,注意饮食卫生,切勿嘴馋贪吃、暴饮暴食。旅游日夜兼程,舟车劳顿,往往使人体免疫力下降。饮食稍有不慎则造成肠道疾病,因此,为防寄生虫感染,去海边旅游不要生食海鲜和一些凉拌菜。在景区吃饭时,游客应该先考察一下饭店的卫生情况,若食物存放时间过期,要防止大肠杆菌和葡萄球菌感染。饮水要特别注意是否是正规厂家生产和在保质期内。

六大装备伴你畅通无忧

随着暑期的临近,自驾游成为一家老小出行的理想方式。开启爱车,找个不错的旅游景区,带着亲戚朋友悠闲地住上几天,实在是一件十分惬意的事。为了保证自驾出行的安全舒适,小编特地整理六大装备,让您的旅途心情舒畅,逍遥自在。

装备一:车载GPS定位系统

GPS系统是一个高精度、全天候和全球性的导航、定位和定时系统。提供出行路线规划是车载导航系统的一项重要辅助功能,包括自动线路规划和人工线路设计。车主在出行前务必查好线路行程,将旅行目的地准确定位,在重要路段的分叉口做好标记,以免跑错路或绕路。目前市场上的导航仪会有模拟导航功能,可在出门前模拟导航一遍,以熟悉路线,确保行车一路畅通。

装备二:车载DVD

长途的自驾游容易导致疲劳驾驶,这时如果能放上一首音乐,或者播放一段大片,定会使舟车劳顿一扫而光,也会为长途的奔波平添不少乐趣。车载DVD就像一个旅途中的家庭影院,为车主提供了丰富多彩的娱乐方式。一些音乐频道也特别推出公路、旅行专题,排解车主长途驾驶的无聊寂寞。

装备三:电子狗

自驾游的车主有一个共同的爱好,就是猛踩油门、急速狂飙,成天上下班被堵车整得心烦意乱,好不容易有次放松的机会,当然要撒欢儿去开。但是自驾出行,安全为本,电子狗可以让车主在尽享驾驶乐趣的同时,保障行程的安全放心。电子狗不仅是一个提醒超速的好帮手,甚至在关键时刻会为车主人身安全保驾护航。

装备四:对讲机

像深山老林这种没网络信号覆盖的地方,手机无异于砖头,这时对讲机就变得神通广大。它不仅保持分散在几方的联络通讯,而且能让在外地旅游的车友节省大量的手机漫游费用。这种想说就说、无拘无束的对讲方式让车主尽享随时随地保持通话的乐趣,也刚好符合自驾出行自由自在的风格。无论是从功用还是经济角度,对讲机在自驾出行中的地位越显重要了。

装备五:车载充电器

自驾出行,手机、数码相机、数码摄像机、音乐播放器一个都少不了,充电器大大小小,拿起来很不方便。车载充电器的一大特点就是“皮实”,一般也分直充和座充两种。建议车主购买座充,即把电池拆下来充电,避免因车载电源不稳定,电压输出峰值突高把手机烧了的现象。

装备六:实用小装备

在自驾出行中,还有几个小装备也非常实用:拖车绳,当车有些故障不能马上排除或者轮胎陷入泥泞、坑中,可以借助其他车辆通过拖车绳解决。补胎牛筋,如果在野外轮胎有小的破漏,只要用补胎牛筋附送的专用工具把补胎牛筋插入破漏处,再充气就行了,简单快捷。车载氧吧,长时间在车内,车载氧吧可以通过释放大量负离子,净化车内空气,让自驾旅程更加清新健康。



孙悟空的老家——花果山欢迎您!



连云港花果山连岛山水品质二日游
358元/人(每周六发)

