



开心过春节 之上篇

# 春节出游,打开这份健康提醒

## PART 1

### 北上赏雪 防冷防滑防摔,一样不能少

图/视觉中国

对于北上的南方人来说,往往对自己抗寒的能力估计不足又或者防寒措施没做到位,以至于出游北方变成一场遭罪又可怕的经历,因为分分钟会冻伤、摔伤。

#### 南方人去看雪,防寒工作需做足

在冬季,南方室内室外一样冷,所以也训练了南方人抗冻的体质。但是,在南方气温极少有零下,比如南方几度的湿冷与北方室外零下二三十摄氏度完全是两个世界。

东北姐阿蕾在广州生活了三年,她对记者说,北方冬天公车、旅店都有足够的暖气,穿短袖、吃冰棍,在室内是很舒服的。但是一旦走出室内,那种冷,那个风,就像刀子割一样,会让你瑟瑟发抖。他曾带过一帮南方朋友去东北滑雪,自个自认为自己穿得足够多,能抗冻,结果到北方一下飞机有一位姐姐因为穿得太少,冻得直哭。阿蕾说,在北方如果是长时间在户外玩耍,只穿羽绒是不够的,零下五六摄氏度以下就得裹成粽子了。

因此,对于北上的南方人,请准备那种可以随时适应室内20℃以及抵御室外-20℃温差(或者更猛烈)的温差“神服”。

#### ●帽子围巾手套口罩是标配

在北方,冬天一定要保护耳朵和脚,所以帽子手套围巾是必需的,鼻子的保护也不容忽视,大风天或者极冷的天气,鼻子吸入过多冷气,会导致短鼻塞,所以戴一个厚口罩也是很有必要的。需要提醒的是,如果是去东北,帽子最好是能够包裹上耳朵的厚绒线帽。手套最好选择五指的手套或抓绒手套,方便灵活。当然,表面能防水就更好了,方便抓雪、打雪仗。

#### ●鞋子必须防水防滑

没有在北方生活过的南方人可能不知道,北方一到冬天,下雨下雪后,隔天路面就变得异常滑溜,所以鞋子一定要选牛筋底防滑以免摔倒,鞋子里有毛最好,鞋底一定要垫厚一点的鞋垫,鞋帮最好是高帮,能护住脚踝和小腿,鞋子必须要防水。

#### ●羽绒要长款,最好备上滑雪服

南方人北上,往往觉得羽绒服肯定能搞定,当然如果只是在市区转悠下,羽绒算是勉强可行的(短款羽绒除外)。但如果去看雪玩雪的话,羽绒服则是远远不够的。

去雪山或者野外,我们知道经常参与户外活动的南方人比较偏爱冲锋衣,因为其具备防水、防风、透气的性能。遭遇下雨下雪等天气时,这件衣服就会帮大忙,如果

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 胡琼珍  
是要登山、徒步,一件包含抓绒衣的二合一冲锋衣是首选,特别是里边羽绒,外边防水的秋冬款户外服装更合宜。

当然,如果是长时间在户外玩雪滑雪的话,冲锋衣还不足够暖。最近刚去大连滑雪的菁菁,她对记者千叮万嘱,去户外滑雪,最好是选择滑雪服,因为滑雪服的防水性、透气性和保暖性都有专业的指标,不要指望普通的外套羽绒服或者冲锋衣就能代替使用,滑不了一会儿就让你被风吹得透心凉。滑雪服也最好选择长款的,因为摔倒或者坐雪地上的时候能包裹住臀部,减少冰雪进入衣服里面。

#### ●别嫌棉裤厚

北方旅游,室内室外气温相差很大。室内则比较热,要选择轻薄或者比较容易脱的裤子。比如在哈尔滨、吉林、大连等城市里游玩时,气温基本在零下7-14摄氏度,下身里穿秋裤,外面还得穿加厚保暖裤(600克重三层棉裤);如果是滑雪,室外温度一般在零下9℃到零下20℃则需要防风、防水、保暖的特殊装备,最好穿上滑雪内衣+抓绒裤+滑雪裤。

#### 玩冰滑雪,最重要是防摔伤

北上登山、由于冰雪地面,稍有不慎容易摔伤,轻则挫伤破皮,重则骨折出血。所以去玩雪一定要注意防摔伤。

冰雪地面走路时我们尽量走没被车压过的地方,踩着雪走是最好的方法。当然,走路时两脚要比平时稳一点,等踩实了再抬另一只脚。

珠江医院急诊科副主任医师蔡学全说,在感觉要摔倒时应尽量降低重心,在摔倒的瞬间不要用手去垂直支撑地面,这种支撑极易造成腕部粉碎性骨折,可以与地面成30度角支撑,让手掌滑出去,使身体跟地面接触的力量得到缓冲。

一旦摔倒了不要马上爬起来,应先活动一下四肢,感觉伤不重再起来。如果严重摔伤了,骨折部位会有疼痛、肿胀、变形、功能障碍,甚至大出血。  
蔡学全指出,骨折后有出血则需要加压包扎止血,只有施加一定的压力才能止血。如果需把病人送到医院,在野外,最重要的就是把骨折部位固定,可用树枝、竹片、厚纸板、报纸卷、一次性筷子等代替夹板。把棉花、布块、干净衣服、毛巾、纸巾等塞在夹板的缝隙,用于包扎捆绑夹板的可用三角巾、绷带、腰带、头巾、绳子等。摔倒后急救的原则就是,只要是骨折,没有做骨折固定时,不要随便走动、活动或者搬动,以免骨头刺伤血管和神经。

## PART 3

### 滋悠泡汤 室外冷,上岸时注意保暖

文/羊城晚报记者 余燕红



#### 泡温泉要注意这些细节

王彤表示,南方人忽然去到冰天雪地的室外泡温泉,要注意做好保暖措施,尤其是上岸的时候,要立刻擦干身体穿上足够衣服保暖,以防着凉。此外还需注意以下几点——

一,温度不宜太高。一般最佳的泡汤温度在40℃-45℃。水温过高易造成器官供血不足,同时体会流失很多水分,造成缺氧、头晕等,还有烫伤皮肤的风险;水温如果低于40℃,则可能受凉感冒,还比较易于细菌繁殖,泡久了女性感染阴道炎的几率会大增。

二,时间不宜太长。长时间泡在温度比体温高的水中,会蒸发大量汗液,时间久了,如果没及时补充水分,会出现口渴、胸闷等不适感,甚至虚脱。因此,浸泡时间以15-20分钟为宜,中间最好能起身1-2次。泡高温池更要谨慎,第一次先泡3分钟,起来休息3分钟,再入池泡5分钟,反复入池3-6次。单次泡的时间不宜过长,10-20分钟为宜,最好不要超过30分钟,期间注意喝水。

#### 提醒 这些健康人群不建议泡温泉

- 0-3岁的孩子不适合泡温泉,因为泡温泉会大量出汗,增加耗氧量和身体负担。
- 5岁以上的健康孩子可在家长陪同下适当泡泡温泉,但时间不宜超过10分钟。
- 女性孕前期3个月和后3个月、经期和经期前后3天都不宜泡温泉。
- 近期准备生育的男性,不建议泡温泉。
- 75岁以上的高龄老年人也应避免泡温泉。

## PART 2

### 南下玩海 游泳、潜水知道这些危险事

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 李绍斌 简文杨 胡琼珍

今年冬天广州格外冷,因此不少老广们已经计划好春节去东南亚国家避寒。到东南亚旅游,肯定少不了下海游泳、浮潜、深潜、海底漫步等游乐项目,这些游玩中遭遇晒伤、耳痛耳胀、被水母等海洋生物蜇伤该如何处理,羊城晚报记者特别采访了相关领域的专业人士,听听他们对读者们的建议。

#### 南下晒太阳,防晒措施要做足

东南亚国家由于临近赤道,日照时间长,加之空气污染小,因此紫外线特别猛烈。那么到海边游玩该如何防晒?

中山大学附属第六医院皮肤科副主任医师吴良才介绍,在海边游玩时,海水和地面会反射紫外线,因此仅仅靠打伞、戴帽子等物理防晒措施是不够的,一定要擦防晒霜。如果在户外活动,防晒霜选择防晒系数要至少30倍,也就是SPF30以上;如果要到海边玩,防晒系数要至少50倍,也就是SPF50以上。擦了防晒霜并不是一劳永逸,如果出汗不多的情况,可以每3小时重复擦一次,如果出汗比较多,则需要每2小时重擦一次才能达到防晒效果。

这两年,很多明星代言“防晒喷雾”,吴良才提醒,防晒喷雾的确使用方便,但其缺点是喷到皮肤上比较稀薄,所以最好能在同一个部位喷两三遍,才能达到应有的防晒效果,同时也需要两到三小时重复喷涂。

要特别提醒的是,如果你是去潜水的话,则不建议用涂防晒霜的方式来防晒,因为研究显示,防晒霜有破坏珊瑚礁的风险。吴良才建议,最好用穿长袖长裤潜水服的方式来防晒。

游玩一天后皮肤又红又痛怎么办?吴良才建议,可以先用芦荟胶或冰块冰敷的方式来镇静皮肤,然后再用浸有冰镇牛奶的纱布或面膜纸来湿敷皮肤10-15分钟,可起到一定的修复皮肤的效果。如果皮肤已经晒破皮了,最好到医院处理,自行处理有可能会引起感染。

#### 玩水下项目,小心鼓膜受损

这几年潜水、海底漫步等玩乐已经是东南亚旅游必“打卡”的项目。去年广州市民张女士去泰国度假时参加了海底漫步项目,才下潜到水下5米,她就感觉耳朵剧痛难耐,可是当地的教练不肯让她上去,结果之后几天她都感到耳塞耳闷,回到广州后一检查,原来是分泌性中耳炎。



张女士感到很不解,为何同一个旅游团几十个人,只有她一人出现了这种问题?她也很担心,自己鼓膜穿孔后是否会留下后遗症。中山大学附属第一医院耳鼻喉科主任医师熊观霞介绍,每年节假日后都会接诊很多这样的案例,不少人听到自己鼓膜穿孔了会很担心,其实年轻人的鼓膜组织再生能力很强,来到专科接受规范治疗的人中有95%的人,40天左右鼓膜都能完成自我修复。

为何有人会会出现鼓膜受损呢?熊观霞进一步解释,潜水和坐飞机一样,耳朵内鼓膜承受的压力发生了变化,绝大多数人都会有耳闷、耳塞的感觉,不过大多数人通过咽鼓管的调节,5-10分钟后就可恢复正常,可是对于本身咽鼓管功能不好的人,耳闷耳塞感会一直得不到缓解,严重的甚至会引起分泌性中耳炎、鼓膜积液、鼓膜穿孔。那么对于咽鼓管不好的人,最好不要进行潜水、海底漫步等水下项目。

如何能知道自己的咽鼓管功能正常?熊观霞介绍,有条件的人最好在出游前,到医院的耳鼻喉科进行简单的检查即可知道。另外,如果每次坐完飞机,耳闷耳胀感会持续几天才能缓解,或者每次乘坐电梯都会有耳闷感的人,则提示咽鼓管功能可能存在障碍,最好不要贸然尝试水下项目。此外,有过敏性鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大的人,往往也可能存在咽鼓管功能问题。

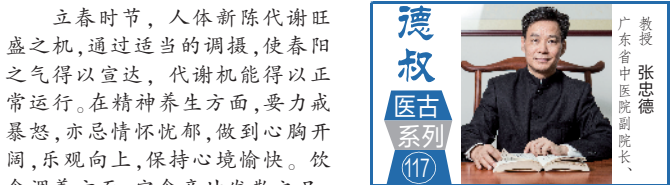
对于这部分人群,如果一定要尝试水下项目,最好提前做好准备,比如患过敏性鼻炎的人,可提前三天开始使用鼻喷雾,在下水前再使用血管收缩剂,可一定程度降低鼓膜受损发生的几率。下水后,如果出现耳朵的剧烈疼痛要尽快出水。出水后仍有耳痛、耳鸣、听力下降等症状,则建议尽快就医。

#### 在水里游,蜇伤时要知道这样处理

海边戏水、游泳和潜水还存在的另一个健康风险就是被海洋生物蜇伤,以前也曾有过下海游玩时被水母蜇伤后死亡的报道。

南方医科大学珠江医院急诊科主任医师蔡学全提醒,海底的生物是越美丽越危险。在水下无论你遇到什么生物,也要提高警惕,最好只是在旁安静观赏,不要尝试用手或脚触碰,避免它们可能因被“冒犯”而向你发起进攻。另外,在出潜前,最好准备好皮炎平等抗过敏软膏,被蜇后最好将抗过敏软膏涂抹于患处,可有效缓解疼痛和肿胀。最好再口服一些抗过敏药,如氯雷他定等,能够起到预防全身症状的作用。

如果一旦被水母蜇伤该如何紧急处理?蔡学全建议,可以立即用碱性液体清洗伤口,如肥皂水,身边如果没有碱性液体,用清水不断冲洗也可。另外,在出潜前,最好准备好皮炎平等抗过敏软膏,被蜇后最好将抗过敏软膏涂抹于患处,可有效缓解疼痛和肿胀。最好再口服一些抗过敏药,如氯雷他定等,能够起到预防全身症状的作用。



立春时节,人体新陈代谢旺盛之机,通过适当的调摄,使春阳之气得以宣达,代偿机能得以正常运行。在精神养生方面,要力戒暴怒,亦忌情怀忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境愉快。饮食调养方面,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。可以选择一些柔肝养肝、疏肝理气之品,如喝茉莉花、玫瑰花茶、食用佛手等。

### 脾气急躁、心慌慌 可能甲状腺出问题了

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

庄女士是一位香港职场的强人,平时做事雷厉风行,工作十分出色,对自己及同事的要求也比较严格,而生活中,她对家庭的照顾也是面面俱到。然而,每天都马不停蹄穿梭在工作、同事、家庭、孩子中的她,感觉压力越来越大,脾气也变得捉摸不定。近2年来,庄女士睡眠质量日渐下降,还经常出现心慌、晚上睡觉时汗多,偶尔还会手颤,她休息了几天,但是症状并没有改善,于是就诊于当地某医院,诊断为甲亢,给予西药治疗后有所缓解。但近半年来,隔三岔五睡不着觉,烦躁,胸口闷闷的,时不时心慌……她想起了婆婆经常提起的德叔,赴粤来找德叔求治。

#### 德叔解谜 肝郁气滞日久,耗伤肝血

庄女士平素工作及生活压力过大,情绪波动明显,脾气也急躁易怒,日久则会导致肝郁气滞,烦躁、心慌、睡不着觉都是气出来的。脾气好不好,爱不爱生闷气,这些都跟肝密切相关。治疗上,应以养肝阴、柔肝血兼调脾为主,服用7剂后庄女士症状明显改善,随后间断门诊治疗近2月余,随访至今10月余,再未复发。

#### 预防保健 莫气方可散气,保持心情愉快

立春是一年中的第一个节气,养生需顺应春天阳气生发、万物始生的特点。春属木,与肝相应,此时管好自己的脾气非常重要。德叔认为大多女强人心态强势,做事急躁,日久极易生气伤肝。因此,此类女强人要尽可能保持平和的心态,情绪上忌怒。抑或懂得将郁积在心中的不良情绪,通过适当的方式宣泄出来,以尽快恢复心理平衡。其次,保证充足的睡眠,有如“卧则血归于肝”,能够使精神得到彻底的放松。选择适合自己的解压方式懂得解压,例如听音乐、购物逛街或约闺蜜喝咖啡、看电影,在家中可以养花花草草或者买几束鲜花放在阳台或客厅,看着赏心悦目,心情舒畅。

#### 德叔养生药膳房 佛手五指毛桃煲猪脊骨

材料:佛手(干品)10克,五指毛桃15克,猪脊骨400克,生姜3-4片,精盐适量。  
功效:疏肝理气,滋补固肾。  
烹制方法:将佛手、五指毛桃洗净,稍浸泡;猪脊骨洗净,用刀背敲裂,一起放进煲内,加清水1750毫升(约7碗量),武火煲沸后,改文火煲约1.5小时,调入适量精盐调味即可,此为2-3人量。

## 天冷吃火锅 小心口腔长溃疡

受访专家/广州医科大学附属第二医院主任医师 翁志强 & 大内科主任 陶怡教授  
文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

近日广州进入湿冷天气,“吃火锅正当时”。广州医科大学附属第二医院主任医师翁志强表示,每到气温下降,口腔溃疡往往是个发病小高峰,季节、温度、气候、个人体质都会影响到口腔溃疡的发病。

#### 火锅配料中含不少易上火 的诱发溃疡引物

口腔溃疡是以口腔黏膜溃烂为明显特征的口腔黏膜病,患病率高,可发生在口腔黏膜的任何部位,表现为单个或多个大小不等的圆形或椭圆形溃疡。

该院大内科主任陶怡教授分析,口腔溃疡与上火上炎有关,一方面心脾积热上冲,如吃了太多辛辣口味食物,脾胃积热,或情志抑郁、心火亢盛,或风热外袭、引动内火,使心脾火热,循经络上熏口舌,致热腐溃烂;另一方面是阴虚内热而生虚火上炎,烧灼口腔黏膜。

陶怡称,火锅配料中,含有不少“易上火”的诱发溃疡引物,加上同时进食大量高蛋白肉类,机体消化与代谢负担过重,餐后容易诱发口腔溃疡。

#### 口腔溃疡主要分为三大类

翁志强介绍,口腔溃疡可以分为三大类:一类是偶发在口腔溃疡,包括复发性口腔溃疡、创伤性口腔溃疡、饮食过敏性口腔溃疡、一般性感染性溃疡;

第二类是全身系统性疾病相关性溃疡,包括血管炎、天疱疮、肉芽肿病、克隆病、红斑狼疮、干燥病等与免疫系统、消化系统、血液系统、内分泌系统、心脑血管系统、营养代谢等相关有口腔溃疡表征的病变。

第三类就是有恶性病源的

制图 丘淑斐