

# 春节出行防晕车 专家给您支支招

本报讯 记者陶斯祎报道:随着春节脚步的临近,许多人都计划着乘车回家与家人团聚。然而,对于部分人来说,长时间的乘坐车辆旅程可能会引发晕车的不适。晕车究竟是怎么回事?哪些人、哪些行为容易晕车?如何避免晕车?珠海市人民医院药学部主管药师钱家健为市民送上一份晕车预防指南。

钱家健科普,晕车,医学上称为晕动病,是由于车辆运动产生的颠簸、摇摆等刺激人体前庭而引起的。当人在车上时,前庭感受器将身体随着汽车前行的信息发送给大脑,但是眼睛看到的景象却是静止的,这种不一致的信息会让大脑混乱,进而产生头晕、恶心的症状。

钱家健介绍,在日常生活中,前庭功能发育不完善的儿童、孕妇、老年人以及有偏头痛病史的人群更容易受到晕车的影响。此外,如果在坐车当天处于睡眠不足或疲劳等身体状况欠佳的状态,在车上玩手机和看书、坐车时与前进方向反向而坐,以及车厢内有刺激性气味的液体或气体等情况,都可能增加晕车的风险。

钱家健提醒,容易晕车的人应在车内尽量挑选前排座位,前排相对平稳,能够减少身体感受到的颠簸感;要确保座椅调整得当,使背部和颈部得到良好的支撑。在长途驾驶的过程中,市民在天气适宜时应保持车内通风,降低车厢内的异味,缓解晕车的不适感。此外,在出发两小时前,应避免过度饥饿或饱腹,适当吃一些易消化、少油腻的食物,如水果、面包,保持充足的水分摄入也很重要。

预防晕车,分散注意力也十分关键。钱家健建议,在车辆行进过程中,不要阅读、玩手机或看视频,可以尝试听音乐、与同行者聊天、注视地平线或遥远的地方来分散注意力,这有助于减轻因视觉冲突带来的晕眩感。如果恶心加剧,可以脱掉帽子和松开领口或裤带,尽量用腹式呼吸法减轻不适感。

钱家健强调,如果有相关晕车史,建议在出发前准备一些抗晕车的药物和晕车贴等。轻度不适者可涂抹少许清凉油、风油精等药物在前额、鼻唇间的人中处,以减轻晕车症状。



制图:赵耀中

## 科学应对干眼症,让眼睛过好年

本报讯 记者陶斯祎报道:据相关数据显示,我国干眼症的患病率为21%-52.4%。冬季是干眼症活跃期,尤其是在春节期间,通宵熬夜、长时间玩手机、看电视等场景,更是成为了干眼症的重要诱因。

中山大学附属第五医院眼科主任刘洋表示,干眼症是由于泪液分泌不足或蒸发过多,导致泪膜不稳定和(或)眼表损伤,从而引发的一系列眼部不适症状的一类疾病。它的主要症状包括眼睛干涩、异物感、疲劳感、视力模糊、发红以及眼痒或灼热感等。

刘洋科普,冬季气候干燥,加之室内使用暖气或空调取暖,使得空气湿度进一步降低,加速了眼表泪膜的蒸发,从而诱发了干眼症。同时,过度使用电子设备减少了眨眼的次数,使得眼球表面难以保持湿润。此外,冬季人们往往偏爱辛辣食物,这可能导致上火,进一步加重眼部的不适症状。

如何让眼睛过好年?刘洋提醒市民应保持良好的生活作息习惯。在室内,可以使用加湿器将湿度控制在40%-60%之间,但应避免长时间直吹暖风,减少眼部水分的蒸发。此外,应遵循“20-20-20”法则,即每看电子屏幕20分钟,就远眺6米外(约20英尺)的物体20秒钟,以放松眼部肌肉。同时,可以有意识地多眨眼睛,以保持眼球表面的湿润。

刘洋建议,市民适当补充富含维生素和抗氧化物质的食物,并在必要时佩戴合适的防风眼镜以保持眼睛湿润。如果眼睛感到干涩不适,可以在医生的指导下适当使用眼药水进行缓解,但切勿盲目使用,以免产生副作用。适当热敷也可以缓解干眼症的症状,每天热敷1-2次,温度控制在42℃左右,每次热敷约15分钟。如果眼部出现红肿、眼痒及分泌物增加等症状时,应停止热敷。

刘洋强调,如果上述措施效果不明显,干眼症状持续加重,或者伴有明显疼痛、视力模糊等症状时,应及时就医并寻求医生的专业帮助。

## 春节期间饮食需谨慎

### 专家提醒防胆结石

本报讯 记者陶斯祎报道:春节期间,亲朋好友欢聚一堂,共享美食成为节日中的重头戏。然而,在这一欢乐时刻,许多人容易摄入过多的高脂、高糖、高蛋白食物,这不仅可能导致体重增加,还可能引发健康问题,尤其是胆结石的形成。中山大学附属第五医院普外科主任、肝胆外科主任李坚教授介绍,每逢春节期间,医院急诊都会接诊到不少胆结石患者。

李坚科普,冬季气温下降,人

们倾向于摄入更多高脂、高热量食物,这些食物易导致胆囊收缩不畅,胆汁淤积,增加结石风险。运动量减少也是重要因素,冬季户外运动减少,身体代谢率下降,胆囊收缩力减弱,胆汁排放异常,更易形成结石。此外,作息不规律,如不吃早餐或常吃宵夜,也会干扰胆囊的正常功能。

李坚表示,胆结石的危害不容忽视。初期患者可能出现腹部不适或轻微疼痛,尤其在饱餐

或摄入油腻食物后更为明显,影响日常生活和工作。长期结石还可能引发胆囊炎、急性胰腺炎、胆道梗阻、黄疸甚至胆囊癌等严重后果。

如何预防胆结石呢?李坚建议,春节期间,市民应尽量保持饮食规律,减少宵夜,增加膳食纤维,多吃蔬菜、水果和全谷物的摄入。其次,控制体重也很重要,超重、肥胖者体内胆固醇过高,易形成胆固醇性结晶,加速结石形

成。此外,加强锻炼能增强胆囊收缩功能,防止胆汁淤积。最后,保持稳定情绪,也是预防结石的有效方法。

李坚强调,定期体检是及早发现结石的重要途径。尤其是已经患有胆结石的患者,要充分了解自身的健康状况,及早发现问题并至肝胆外科专科门诊就诊。同时,餐后如果右上腹疼痛,要警惕是胆结石引发了胆绞痛,应迅速就医,及时控制病情。

## 冬季特应性皮炎高发

### 如何科学护理?

本报讯 记者陶斯祎报道:由于冬季气温下降和气候干燥,会加速皮肤水分流失,特应性皮炎常在冬季高发,患者皮肤容易变得更加干燥粗糙,且伴有剧烈的瘙痒感,影响生活工作学习。因此,进入冬季,此类患者尤其要注意及时治疗和科学养护。

“特应性皮炎不只是简单的皮肤病,还是一种系统性疾病,日常要加强规范治疗。”中山大学附属第五医院皮肤科马寒主任介绍,特应性皮炎,又称特应性湿疹,是一种常见的慢性皮肤病,通常与遗传倾向和环境因素有关;它影响各个年龄段的人群,但儿童时

期尤为常见;主要症状包括皮肤干燥、瘙痒、红斑、肿胀、皮肤破损和渗出等,这些症状可能会周期性地加重和缓解。

“特应性皮炎发病机制较为复杂,外界的刺激,例如光照、寒冷、干燥、冷热交替都会诱发特应性皮炎。因此,患者常在秋冬季症状加重,需要及时治疗和护理。”马寒说,该病不仅影响患者皮肤健康,还可能对心理健康和生活质量产生影响。如果自查有对称性湿疹症状且有家族史,要引起警惕,尽早就医明确诊断,以免耽误治疗。

马寒表示,特应性皮炎的治疗

需要综合考虑患者的具体情况,要注意科学防治。一方面,要加强保湿,洗澡时水温不宜过高,避免使用刺激性沐浴产品,洗澡后立即涂抹保湿护肤品以减少皮肤干燥;室内可使用加湿器增加空气湿度。另一方面,要注意饮食管理,清淡饮食,多吃蔬菜和水果,特别是特应性皮炎患者多为过敏体质,可能合并食物过敏,因此应合理忌口,避免摄入可能引发过敏的食物。

为了更准确地判断自己是否有特应性皮炎,并了解病情的发展情况,马寒强调,患者可以遵循“1看2问3化验”的原则进行自

查和就医。首先,自查有没有对称性湿疹;其次,询问病程是否超过6个月,以及是否有个人史或家族史;最后,到医院进行化验如检查血常规等。通过遵循这一原则,患者可以更好地了解自己的病情,并采取有效的防治措施。



扫码观看本期视频

## 感冒后咳嗽频发

### 珠海中医专家详解缓解之道

本报讯 记者陶斯祎报道:随着冬季的深入,气温逐渐降低,感冒成为了许多人的“常客”。而感冒后咳嗽不止,更是让人倍感困扰。你知道吗?在中医学上,咳嗽也分为寒咳和热咳,两者在症状和治疗上有着显著的区别。近日,记者采访了广东省中医院珠海分院的多位专家,为您详细解读寒咳与热咳,并提供一些有效的缓解方法。

#### 一、寒咳与热咳的区别

寒咳,顾名思义,主要是由风寒引起的咳嗽。在冬季和气温骤降的时候,人体容易感受风寒之邪,从而引发咳嗽。“寒咳的患者脸色往往发青或发白,尤其是眼睛下面、鼻子周围和嘴唇周围更为明显。”广东省中医院珠海分院儿科主任胡彬文介绍,寒咳的主要症状包括咳嗽频繁、咳声重浊、咽痒、怕冷等。“寒咳患者的痰较容易咳出来一些,痰的质地清晰且稍带白色泡沫。如果是早上或晚上咳嗽多一些,那么很可能是寒咳。”胡彬文说。

与寒咳不同,热咳则主要是感受风热之邪,使肺的清肃功能受损,呼吸不利而致咳嗽。症状表现为咳嗽频繁、喉咙干痛、咳黄痰等。患者脸色偏红,舌苔也偏红或黄腻。胡彬文表示,热咳的咳嗽声往往比较清脆,痰不易咳出,咳出来的痰比较黄稠,量也不多。此外,热咳患者还可能伴有口渴、烦躁、出微汗、小便黄赤等症状。

#### 二、如何对症治疗?

针对寒咳和热咳的不同症状,治疗方法也有所不同。胡彬文强调,咳嗽一定要对症治疗,才能达到事半功倍的效果。

“寒咳患者应尝试喝一些温性的汤水,如葱姜陈皮水。这些汤水具有祛风散寒、化痰止咳的作用,有助于缓解寒咳症状。同时,按摩一些特定的穴位也有助于缓解寒咳。”胡彬文介绍,对于热咳患者,则可以

选择具有清热化痰、润肺止咳作用的汤水,如川贝炖雪梨。川贝和雪梨都具有清热润肺的功效。但需要注意的是,热咳患者应避免食用辛辣、油腻的食物,以免加重病情。

#### 三、感染后咳嗽怎么办?

“感染后咳嗽”往往持续时间较长,且容易反复发作。广东省中医院珠海分院传统疗法治科医生陈佳丽介绍,对于感染后咳嗽,除了对症治疗外,还可以尝试按摩一些特定的“止咳穴”来缓解症状。

陈佳丽科普,对于成年人而言,可以按揉背部的肺腧穴(第三胸椎棘突下,脊柱正中旁开1.5寸的地方)、前面的天突穴(位于颈部,当前正中线上,胸骨上窝中央)以及手部的孔最穴(当肘桡腕处,旋前肌上端之外缘)等。这些穴位分别具有化痰止咳、降气化痰、养阴润肺的功效,每天点揉1次,每次1-3分钟即可。而对于小孩来说,则可以按摩掌小横纹和肺经等手部特定穴。掌小横纹位于掌面尺侧掌纹头处,具有宽胸理气、化痰止咳的作用。肺经则位于无名指的螺纹面和整个指面,可以旋推或从指尖向指根直推300-500次,每日1次。

#### 四、久咳不愈应及时就医

“虽然咳嗽是一种常见的症状,但如果久咳不愈或症状加重,则应及时就医。”胡彬文主任提醒,如果咳嗽严重影响日常生活和睡眠,或者持续3周以上不能缓解的,建议及时到医院就诊。医生会根据患者的具体症状、病史以及体格检查结果综合考虑,制定个性化的治疗方案。

此外,预防感冒也是减少咳嗽发生的重要措施。在冬季和气温骤降的时候,要注意保暖、避免受凉;加强锻炼、提高身体免疫力;注意个人卫生、勤洗手等。这些措施都有助于减少感冒的发生,降低咳嗽的风险。



扫码观看本期视频



扫码观看本期视频

## 春节健康指南:

### 为团圆送上一份健康守护

春节是中华民族最重要的传统节日,团聚的喜悦与热闹的气氛无处不在。然而,节日里饮食不规律、作息紊乱以及冬季疾病高发等问题,却为健康敲响了警钟。新华网特别策划《春节健康指南》,从饮食调节、疾病预防、心理调整到医疗服务,为您和家人送上最贴心的健康提示,让每一个团圆的时刻更加温暖。

#### 饮食作息有节,安心过大年

##### 1. 节日饮食指南: 过得健康不“腻”

春节佳肴琳琅满目,从年夜饭到走亲访友的家宴,暴饮暴食、高脂高糖的饮食常常让我们的身体“亮红灯”。北京友谊医院消化内科副主任医师王俊杰提醒,节日期间的胃胀气、消化不良,主要是因为饮食不节造成的。要避免这些问题,控制饮食量和合理搭配膳食结构是关键。

(1) 注意适量进食: 做到“浅尝辄止”,每餐吃到六七分饱即可,尤其避免长时间进食高脂、高热量、高糖的食物。

(2) 多摄取膳食纤维: 适当增加新鲜蔬菜和水果的比例,比如在年夜饭中增加凉拌菜、蒸蔬菜的比例,可以帮助肠胃消化。

(3) 避免酒精伤胃: 大量饮酒会直接刺激胃黏膜,引起反酸烧心、胃痛等问题。喝酒后可适量饮用蜂蜜水,帮助促进酒精代谢,切勿过量饮用浓茶、咖啡等刺激饮品。

##### 2. 睡眠作息规律: 守岁不熬夜

熬夜守岁是传统,但身体的健康也需要守护。北京医院心内科主任李康特别提醒,高血压或冠心病患者,春节期间切忌熬夜。保证7-8小时的充足睡眠,有助于身体调节压力荷尔蒙,减少血压波动的风险。

即使是健康人群,熬夜也会让身体免疫力下降,容易感染流感或其他呼吸道疾病。如何调整作息?

(1) 守岁活动尽量提前开始,避免过度疲劳。

(2) 假期接近尾声时,逐步恢复到日常工作节奏,为节后工作打好基础。

#### 疾病预防——为健康撑起屏障

春节不仅是团圆的时刻,也是健康挑战最集中的时期。面对冬季高发疾病,保持警惕、科学预防,是对自己和家人的最大负责。以下建议,旨在帮助大家

中远离疾病困扰。

#### 1. 呼吸道感染预防: 减少“春节流感”困扰

春节探亲访友频繁,聚会和长时间室内相处增加了流感、肺炎等呼吸道疾病的传播风险。首都医科大学附属北京朝阳医院林俊岭建议采取以下措施:

(1) 出行防护: 外出佩戴口罩,避免去人群密集、通风不良的地方。

(2) 家庭防护: 勤洗手、勤通风,减少感冒病毒在家庭中的传播。对老人和儿童等抵抗力较弱人群,应额外关注健康状态。

温馨提醒: 如果出现连续高烧、咳嗽加重或呼吸困难,应立即就医,防止病情加重。

#### 2. 应对春节综合症: 身心双调节

节日繁忙的生活节奏可能让部分人产生“春节综合症”,表现为疲惫、焦虑甚至轻度抑郁。北京回龙观医院精神科王鑫医生提出三点建议:

(1) 正念练习: 通过呼吸调节、冥想等方式缓解焦虑情绪,帮助放松心情。

(2) 适度社交: 在应酬和个人休息之间找到平衡,不勉强自己参加所有活动。

(3) 恢复规律作息: 提前1-2天调整假期紊乱的作息,逐渐恢复到工作日模式。

#### 急救常识 为家庭安全加码

春节期间,医疗资源相对紧张,尤其在突发情况或需要紧急救助时,掌握便捷的医疗服务信息和应急处理办法至关重要。北京同仁医院急诊科主任王大为表示,春节期间,急诊科常见的就诊问题主要集中在心血管病急性发作、酒精中毒、意外创伤以及呼吸道感染等。她提醒,突发状况时的冷静应对和正确处理,能够为救治争取宝贵时间。

#### 常见急症处理建议:

(1) 心绞痛或胸痛: 如果家中有冠心病患者,出现胸痛症状,应立即停止活动,让患者平躺或坐下休息。同时拨打急救电话,并保持患者情绪稳定。

(2) 酒精中毒: 春节聚会饮酒要适量,酒精中毒患者常表现为意识模糊、呕吐或呼吸减弱。此时应将患者侧卧以防误吸,保持气道通畅,避免使用“催吐”等错误方式,并尽快就医。

据新华网



制图:赵耀中