

明媚的阳光,吐绿的杨柳,绽放的鲜花……神经似乎在这草长莺飞的季节被彻底唤醒,宅了一季的身体也在不停地提醒我们:出去走走。

踏青,你准备好了吗?

春季外出踏青对人体是有诸多益处的。如穿林过涧呼吸新鲜空气,可清肺健脾,增强心肺功能;攀峰越岭,可舒筋活络,防止关节老化等。但踏青时也有一些突发的状况,需要我们时时注意。更有专家提醒,踏青前,应做足“功课”,以备不时之需。

功课一 当郊外意外受伤

——划伤

小王是一家公司的白领,平时工作忙碌,好不容易在上个星期和同事一起外出登山,却被树枝划伤了手。刚开始并不在意,只是拿随身携带的纸巾稍微包扎了下,回到家后才发现伤口内有液体渗出,周围红肿、疼痛加剧,活动受限,原来是伤口发炎了。

专家支招

野外郊游手指划伤时,可以先用矿泉水冲洗伤口,然后用创可贴包扎;若伤口较大,出血较多,可以用手帕或毛巾包裹住伤口,送到附近的医院救治。

出门要携带常用药品,如风湿止痛膏、宝珍膏和红药水等防跌打损伤药,双氯芬酸钠、布洛芬等镇痛药,十滴水、仁丹、藿香正气水等防暑降温药品。最好再带上毛巾及适量小点心和饮用水。毛巾可擦脸洗手,使手脸干净,小点心饮用水随身带,充饥解渴,既方便又卫生。

——扭伤

小程在一家企业负责信息管理工作。但这两个星期,他不得不请假在家休息,因为前几天登山时他扭伤了右脚。“都是穿皮鞋给害的。”据小程介绍,登山是同事们临时组织的,以致“装备”不完善。

专家支招

登山时,最好穿鞋底平直柔软的旅游鞋或运动鞋;不要穿硬底皮鞋或高跟鞋,因为穿硬底皮鞋或高跟鞋在行走高低不平的路时极易扭伤脚。如果扭伤脚,应立刻停止行走,尽快找个平稳的地方坐下来,如果可能最好找到可以充做拐杖的支撑物。

用枕头或背包抬高受伤的脚,这样可以促进静脉回流,加快血液、淋巴液循环,不会淤积在血管破损的地方,从而减轻局部肿胀和疼痛。



功课二 当“旅游病”来袭

——花粉过敏

市民刘女士最近有点犯愁,她一直有花粉过敏症,一靠近花草密集的地方就会打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,鼻、眼及外耳道奇痒。本来打算这段时间一家人去郊外踏青,可自己这个毛病却让旅游的心情变得有些沉重。

专家支招

对于过敏体质的人来说,就是要切断过敏源,在出游时尽量远离花草密集的地方,也不要随便触摸花卉。有花粉过敏症病史的市民,在外出时最好带一些抗过敏药物,同时可以通过戴口罩、眼镜等减少和花粉的接触。此外,花粉过敏极易合并食物过敏,市民在日常饮食中,要特别留意少吃牛奶、海鲜等易过敏的食物,以免加重病情。

——旅游露宿后遗症

前一阵子,小陈和他的几个同事心血来潮想去野外露宿,结果第二天醒来却感到头痛、头晕,有的甚至腹痛、腹泻、四肢酸痛,全身不适。后来到医院一检查,才知道是得了旅游露宿后遗症。

专家支招

预防旅游露宿症,最好的办法是不在野外露宿,如确实找不到住处,也应搭个简易帐篷,且露宿地点应选择在干燥、通风、平坦之处,最好选择东南坡。搭地铺时,可找些干草当“褥子”,既防潮又解乏。

功课三 当遭遇“三毒”

——花毒

一对母女因为采食了几片杜鹃花后,开始出现头晕和呕吐的现象。后经治疗,病情才开始好转。而另有一位市民给家中的滴水观音剪枝时,好奇地尝了一下切口流出的白色汁液,没想到竟马上出现舌头发麻、胃部有灼烧感、呕吐等症状。

专家支招

有些花会释放一种对人体有害的废气,有的花粉含有毒碱,久与花伴会造成慢性中毒。有毒的花卉主要有:杜鹃花、含羞草、夹竹桃、水仙花、一品红、马蹄莲、夜来香、郁金香、飞燕草、仙人掌类植物等。还有一些花草可引起人体过敏,如五色梅、洋绣球、天竺葵等。踏青赏花“动眼不动手”,更不可随意将花草放入口中嚼食,以防不测。

——蜂毒

春季正是踏青时,但赏花游玩的同时也不可忽视危险因素。前一阵子,一市民一家到森林公园鸟语林游玩,7岁的女儿在采花时被蜜蜂蛰伤,手背上肿起两个大包,疼痛难忍。

专家支招

被蜂蜇伤要重视。蜂毒主要含蚁酸、神经毒素和组胺等,可引起人体溶血、出血和中枢神经损害。毒力以蜜蜂最小,黄蜂和大胡蜂较大,竹蜂则最强。踏青时尽量不要抹香水、发胶和其他芳香的化妆品,携带的甜食和含糖饮料也要密封好。若不小心触动了蜂巢,引起蜂群骚动,应就地蹲下。若遭受蜂蜇,应立即小心拔出毒刺,然后选择适宜的洗液冲洗伤口;如是蜜蜂蜇伤,可用肥皂水或干净水冲洗。

——病毒

有一种流行性出热病毒与野外活动的关系密切。原来,此种病毒的携带者是鼠类,特别是野鼠,故该病的流行区域多在山间田野接壤的地方,以每年初夏 5-6 月或晚秋 10-11 月为流行“旺季”。但是近年来疫区有所扩大,流行季节也提前到春季,因而对春游踏青的人们构成威胁。

专家支招

游客踏青时最好穿上长袖衣裤,不要长时间在山林或草丛中躺卧。

