

“五一”出游 这份实用的健康攻略请查收

记者 刘威

“五一”假期近在眼前，你是不是已经按捺不住想去奔赴山海、拥抱春光？但旅途中，日晒伤、脚踝扭伤、跌倒、肠胃不适、颈椎劳损等健康隐患也不容忽视。本期，多科医生结合临床经验，梳理了常见的出游健康风险，并给出科学的防护建议，帮大家安全出游、玩得开心。



老人防跌倒：
穿防滑鞋，慢步走，
避开湿滑地面



自驾防颈椎损伤：
调整头枕高度，每
小时活动颈部

本版制图：刘威（AI辅助生成）

1

晒伤后及时冷敷修复

去年“五一”假期，银川市市民张女士去海南游玩。某天，张女士只在早晨出门前涂了一次防晒霜，就全天在海滩玩耍。等傍晚回到酒店时，她发现脸颊、肩膀处发红脱皮，还发烫并伴随明显刺痛。返回银川后，张女士到皮肤科就诊，被诊断为日晒伤。

那么，遭遇日晒伤后如何应急处理？银川市中医医院副院长、皮肤专业医学博士雷鸣介绍：“红斑部位可使用冷水轻柔冲洗，每次冲洗十余分钟，一天冲洗数次。也可将干净的纱布或者小毛巾用凉开水浸湿，拧至不滴水，湿敷于日晒伤处，每隔几分钟更换一次。皮肤红斑处，如皮肤完整，未起水泡，也可以用炉甘石洗剂外涂，每日2~3次。如果晒伤严重，建议到皮肤科就诊，切忌擅自购买激素类药物涂抹，以免加重病情。”

● 防护建议

去海边游玩时，建议在防晒上加意，可以使用高防水性能的防晒产品。如果长时间在户外，每两个小时要补涂防晒霜，以保证防晒的持续性。皮肤易过敏者可多吃新鲜蔬果、摄入适量脂肪以及补充维生素C和B12，以减轻皮肤对紫外线的敏感度。

皮肤防晒伤：
提前涂SPF30+防晒霜，戴帽子打伞



2

脚踝急性扭伤后科学处理

“去年‘五一’假期，和朋友爬华山时，脚下打滑不慎崴了脚。当时只是感觉脚踝轻微疼痛，没有红肿，便没在意，继续坚持爬山。回家后脚踝持续隐痛，后期发展为习惯性崴脚。”说起自己脚踝扭伤的经历，市民吴先生后悔不已。

假期外出爬山、逛景区时，脚踝急性扭伤（俗称崴脚）十分常见，正确处理才能避免后续麻烦。银川市中医医院骨科（骨科）三科沈阳医生表示，“旅途中，如果急性脚踝扭伤后没有条件马上去医院，可按照以下几个步骤处理：崴脚后患肢停止走动，让受伤部位静止休息，防止二次损伤，减轻软组织肿胀。冰敷：急性期24~48小时可冷

敷，每次10~20分钟，4~6小时一次，冰敷时可用毛巾包裹住冰块；使用弹性绷带、踝关节支具或者石膏固定患处1~2周，尽可能确保踝关节周围韧带恢复至最佳状态。如没有弹性绷带可暂时用衣服、围巾等代替；卧床休息时可适当抬高患肢，以促进静脉回流，减轻肿胀。”

● 防护建议

出游时尽量穿防滑、合脚的运动鞋，避免穿拖鞋、底薄易滑的鞋；走台阶、山路时放慢脚步，专注脚下，不追逐打闹、不快速奔跑；脚踝急性扭伤后，即便不红不肿，也不代表一定没事。崴脚早期如果处理保养不当，轻则可能遗留慢性疼痛，重则可能导致创伤性踝关节炎、习惯性崴脚等后遗症。

3

饮食规律远离消化不良

每逢长假，很多人会选择到异地游玩，当地的美食常常让人吃到停不下来，肠胃问题也悄然袭来，其中消化不良最为常见。银川市中医医院脾胃病科副主任医师徐娟表示，“出游时饮食常常不规律、暴饮暴食，加上生冷油腻食物混吃，很容易加重肠胃负担，引发消化不良，出现上腹饱胀、不思饮食、恶心、便秘等症状。”

● 防护建议

旅途中遇到特色小吃可适量尝试，但不要贪多；平时就有慢性胃病、消化不良的人，出游时最好随身携带健胃消食的药物。出现消化不良时，可适当喝些大麦茶、陈皮饮；应对轻度胃胀、消化不良，可以吃点健胃消食片、大山楂丸。如果没有药物，做做腹部按摩，也有助于消化。

4

老年人出游重点防跌倒

“五一”假期，不少家庭会带着老年人外出游玩散心。但景区台阶多、路面复杂、人流拥挤，再加上老年人骨骼变脆、反应变慢、平衡能力下降，跌倒风险往往增加。

宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科主任丁勇提醒，跌倒在许多年轻人眼中可能只是“摔一跤”，但对老年人而言，却可能是一场劫难。“跌倒对老年人的伤害远不止皮肉之苦，轻则导致疼痛、软组织损伤，重则可能引发骨折、硬脑膜下出血、头部外伤等问题。”

● 防护建议

老人出游时最好穿防滑、轻便、有弹性的鞋子。避开坑洼、积水、覆有落叶果皮的湿滑路段，下雨天尽量减少步行，老人可随身携带手杖，增加行走稳定性。老人游玩的过程中合理安排行程，避免长时间走路、过度劳累。家人也要提醒老人走路时专心，不边走边看手机、不东张西望，时刻留意脚下路况。

5

自驾远行别让颈椎受伤

假期出行，不少家庭会选择自驾。路途漫长久坐不动，无论是开车的司机，还是一路静坐的乘客，他们的颈椎都在默默承受负担，稍不注意就容易诱发颈椎损伤。

“长时间开车时，司机双眼紧盯前方，精神时刻高度集中，颈肩肌肉持续紧绷、僵硬。长时间下来，容易造成颈肩肌肉累积性劳损，导致颈椎小关节稳定性变差，进而出现头痛、头晕、颈肩酸痛等不适症状。另外，很多人坐车时习惯全程低头玩手机。而长时间低头会让颈椎被迫前倾弯曲，压力成倍增加，牵拉颈部肌肉和韧带，极易引发脖子僵硬、酸痛，严重时还会加重颈椎旧疾。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复医学科门诊主任医师张跃全解释。

● 防护建议

连续开车不要超过2小时，定期停车下车活动，缓慢转动颈部、拉伸肩背，放松紧张肌肉。乘车时不要长时间低头刷手机、不歪头倚靠睡觉，也可佩戴颈枕，固定颈部姿势，减少颠簸带来的颈椎牵拉损伤。

小贴士

出行前备好小药包

长途旅游前，不妨准备一个急救小药包，以备旅途中的不时之需。

有慢性病、心脑血管疾病的老人，出行时一定要携带足够的急救药物，并在药瓶外注明每种药的服用时间和剂量。以便发生意外发生时，家人或他人能够准确帮其服药。

旅途中，有些人会被晕车、晕船困扰。出行前最好带上晕车药。晕车药最好在上车前半小时服用，这样才能保证在上车后起效。

儿童出游时，有时难免磕磕碰碰，可以提前备好创可贴、医用棉签和碘伏。但要注意：创可贴主要用于一些小而浅、出血量不大的小伤口，并不适合窄而深的创口。