



(CFP)

“十一”出游 这份健康锦囊请收好

“十一”黄金周即将正式开启。现在的你,是否在为即将开始的长途旅行欢欣不已?但是,旅途中不仅有旖旎的风光,也可能让你“很受伤”,提前做好健康出游的锦囊,才能顺利出行。

自驾游护好腰部

今年“五一”假期,市民陈先生带家人外出自驾游。连续开车十多个小时后,陈先生在回来的路上出现腰痛,强忍着开到家后紧急就医,被诊断为急性腰椎间盘突出。“十一”假期,不少人会选择自驾出游或探亲,但是,长时间驾驶会让司机的腰“吃不消”。

副主任医师沈阳解释说:“健康的坐姿应是脊柱始终保持缓和的S形曲线,而很多人开车时常常把整个身体窝进座椅里,使脊柱变成了C形,还有人始终把头向前探,使脊椎一直处于疲劳状态。这些不良坐姿,使脊柱承受的压力增大,同时腰背部肌肉筋膜长时间紧张,局部血液循环不

畅,软组织痉挛变形,从而导致血管、神经受压,引起腰背疼痛。”

自驾途中,建议连续行驶不要超过两个小时。停车休息时,驾驶员可进行一些简单的伸展运动,如转动腰部、舒展腿部,帮助减轻腰椎的紧张感。

脚踝扭伤后 注意科学养护

去年“十一”长假,市民刘先生和家人去黄山游玩,在走山路时不小心扭伤了脚脖子,回到酒店后赶紧用热毛巾敷了起来。谁知第二天脚脖子肿得像发面馒头,还有大片的皮下淤血,比刚扭伤时更严重。刘先生到当地医院骨科就诊后,医生诊断刘先生只是软组织损伤,但脚脖子肿胀严重

还与他扭伤后错误的热敷有关系。

那么,脚踝不慎扭伤后如何应急处理?主任医师吴占君介绍:“首先要保护受伤脚踝避免二次受伤;休息制动,避免继续负重行走;冰敷,抑制肿胀和炎症,但冰敷仅限伤后48小时内;适当加压包扎,进一步抑制肿胀并提供保护作用;抬高患肢,最好高于心脏,便于血液回流。”

吴占君同时提醒,崴脚后不红不肿、没有骨折,并不代表没事。如果崴脚早期处理保养不当,轻的可能遗留慢性疼痛,重的可能导致创伤性踝关节炎、习惯性崴脚等后遗症。

不慎摔倒可能会造成严重的伤害,包括髌关节等部位骨折、硬脑膜下出血、软组织伤害或头部外伤。

主任医师丁勇建议,老人出行时应选择防滑、轻便、有弹性的鞋子,既保护脚又方便行走。必要时可以准备一根手杖,增强身体稳定性,预防跌倒。尽量不走坑洼水塘、覆有落叶果皮和路况不好的小路,遇到下雨天,尽量减少步行。

出行前备好急救小药包

临床药师王基云提醒大家,在长途旅游前,不妨在背包中增加一个急救小药包,以备不时之需。

出游时感冒药最好备上,但尽量不要带冲剂类的感冒药,因为在旅途中很有可能因为用水不方便而无法服药,以片剂或者胶囊等容易服用的药品为最佳。旅途中,有晕车、晕船困扰的,出行前最好带上晕车药,上车前半小时内服用。

带小孩出游时,有时难免磕磕碰碰,可以备点创可贴、医用棉签和碘伏。但要注意的是,一般情况下,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。

上火是旅行中常见的症状,所以准备好牛黄解毒丸、黄连上清丸等,可大大消除你的烦恼。

另外,高血压、高血糖、哮喘等慢性疾病患者,需要规律服药,出行不要忘记带自己的药品。(刘威)

防消化不良 饮食有节

“十一”期间,外出游山玩水,饮食规律常常被打乱。加上异地的美味佳肴让人停不住嘴,我们的肠胃往往变得更脆弱,容易出现上腹饱胀、不思饮食、恶心、便秘等消化不良症状。

对此,副主任医师徐娟建议,大家在旅途中饮食要有节制,不要暴饮暴食,不要过多饮酒,不要吃太多生冷油腻的食物。出门在外,一旦遇到消化不良怎么办?徐娟说:“适当喝些大麦茶、陈皮饮,可去油腻、助消化。对于轻度的胃胀、消化不良,可以吃点健胃消食片、大山楂丸等。”

老人出游重点防跌倒

长途旅行时老人经常遇到的意外伤害中,跌倒排在第一位。老年人



时令菜

秋风起茼蒿香

入秋之后,茼蒿带着独特的清香粉墨登场了。美食达人张嘉说,眼下的茼蒿不像菠菜那样软嫩,也不似油菜那般清脆,却以脆中带柔的口感、清新的味道,成为秋冬季里最能解腻提鲜的“时令宠儿”。此外,茼蒿对光照和空间的要求都不高,非常适合在阳台种植,一个月左右就能采收,现在种下,可以一直吃到明年春天。收获后,无论是涮火锅、清炒还是做汤,都能品尝到一份独特的鲜美。

张嘉最近特别喜欢做茼蒿菜饭。当翠绿的茼蒿遇上喷香的米饭,仅以简单的油盐调味,便成就了最抚慰人心的烟火气。

做法很简单:淘米后,取约三分之二段腊肠切成小丁

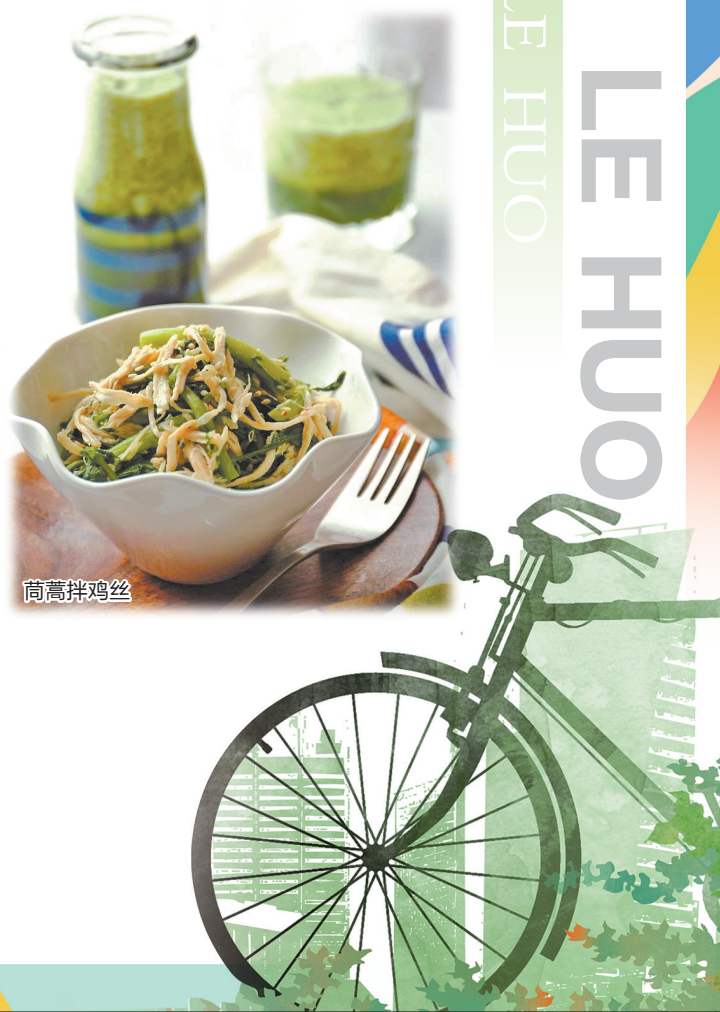
放入米中,按照电饭煲内胆的刻度线加入适量清水,盖上盖子,按下煮饭键。茼蒿清洗干净后,切成食指指节长短的小段。锅烧热后加一勺动物油,待油融化、温度略升高时,下入茼蒿快速翻炒约十秒,至稍稍变软即可关火。加入蚝油、蒸鱼豉油、盐和鸡精,搅拌均匀备用。待电饭煲跳至保温状态后打开盖子,将炒好的茼蒿倒入米饭中,充分翻拌均匀。盖上盖子,按下加热键再焖10~15分钟,即可出锅。

想要做出美味的茼蒿菜饭,有几个小窍门。张嘉建议,米饭最好用剩饭,这样做出来的炒饭米粒分明、不易粘连,无论是卖相还是口感都更佳。此外,可根据个人喜好添加一些配料,如提

前炒香的咸肉丁、香菇丁或虾米,能让菜饭的鲜味瞬间升级。

茼蒿拌鸡丝让人胃口大开。鸡丝软嫩,茼蒿脆爽,料汁完美融合了咸、香、酸、辣,每一口都令人回味无穷,瞬间打开你的味蕾。先将茼蒿掐去根部并洗净;鸡胸肉放入冷水中煮熟,取出后撕成丝;另烧一锅水,加入1小勺食用油,先放入茼蒿的根茎部分烫十几秒,再将叶子全部浸入水中,整体再烫半分钟后捞出,将茼蒿稍微挤干水分,切段备用;将处理好的茼蒿和鸡丝一同放入大碗中,加入1大勺生抽、2小勺香油,撒上适量芝麻,充分拌匀。最后可点缀少许红辣椒圈,更加赏心悦目。

(冯元春)



茼蒿拌鸡丝

LE HUO

LE HUO