

# 春运路上

## 晕车、流感、腹泻……

# 遇到这些突发情况咋处理?

### 健康提示

## 喝水真的会发胖

很多肥胖的人常抱怨说,我其实吃得很少,一直在减肥,主食都没怎么吃,但还是一直长肉,甚至自嘲说“我是喝水也长肉”。其实肥胖和喝水还真有关系,很多人的肥胖就是喝水喝出来的。

一个人的高矮肥瘦,当然有遗传的因素,有些人的肥胖就是遗传的。也有一部分是因为吃肉,吃冷饮吃出来的。现在很多人都说自己运动少所以肥胖,其实不仅仅是运动少的原因,更重要的还是饮水的方法,以及人体内水液代谢是否正常。

现代人工作紧张,喝水的时候往往喝凉水,一口气喝一大杯。或者就干脆喝冷饮,如冰啤酒、冰可乐,还有就是吃冰激凌之类的甜品。喝了冰冷的东西以后,胃黏膜和血管马上就收缩,整个脾胃的运化功能就下降了。

脾主运化水湿,是水液代谢的枢纽。脾的运化是依靠脾阳的动力,把水分气化。这就是中医所说的“脾为阴土,得阳始运;胃为阳土,得阴自安”,阴阳互根,相辅相成的机理。冰冷的东西一下子倒进火热的胃里面,就是暴伤脾阳的做法,就像用一桶冷水直接把内燃机浇熄火一样。

一旦脾阳不足,气虚不能运化水液,就会产生痰浊,全身的水液代谢速度就都变慢了。水喝进去的多,排出去的少,停留在体内,身体就胖起来了,但实际上是细胞间液的水分增加了。

脾虚湿困的人,肥胖也是虚胖,不是因为吃主食吃胖的,是因为饮水的方法不对。所以胖人应该少吃凉的东西,少用空调,喝水喝慢一点,就跟下毛毛雨一样,一会下一点,那是最好的。

如果暴饮过量,超过脾的运化代谢能力,就会造成水液在体内的滞留。只要人体的水液代谢正常了,每天喝的水和每天排出的水能够平衡,就不至于忽然发胖了。

## 反复输血对身体有益吗?

血液具有很高的营养价值和医疗价值。如血液中含有血浆蛋白、无机盐、微量元素等,它们都是人体代谢所必需的营养物质,可以补充机体的巨乏;血液中的白细胞、抗体等是具有生物活性的免疫物质,可以提高人们的抗病力,治疗免疫缺陷性疾病等。故有人以为输血越多,人的体质就会越好,病体就会恢复得越快。然而事实上,输血是有一定危险的。

首先,血液在保存中,其中的许多活性物质在继续消耗血液中的营养成分,维持其正常的代谢。血液细胞的代谢产物呈显酸性,逐渐改变了血液的酸碱度。正常情况下,人体的酸碱度为7.35~7.45,即偏弱碱性。当大量输入偏酸的库血时,有可能导致机体的酸中毒。

其次,血细胞的寿命是有限的,一般红细胞的平均寿命为120天,中性粒细胞的寿命为4~7天,血小板则于骨髓释放入血以小时即开始破坏。血细胞中钾离子含量高于血浆。当血细胞逐渐衰老死亡时,这些钾离子就会释放到血浆中,大量输入病人体内,会导致病人高血钾。血钾升高会直接影响心脏的收缩和传导功能,增加肾脏的排泄负担;血小板的减少使受血病人存在出血倾向的可能,发生血小板减少性紫癜。

再次,血液的采集、运输及保管是一个复杂的操作过程,稍有不慎就会使血液受到污染和破坏。如供血者筛选不严,可能导致肝炎病人、疟疾病人和艾滋病病人的混入,使受血者感染疾病;运输的震荡可能使血细胞破裂,大量血红素释放至血浆,使受血者出现黄疸、肾功能损害;保管中血袋的破裂或输血操作不规范,还造成血液的微生物污染,致受血者发生败血症。

最后,反复输血可致受血者出现变态反应。因为人的基因组合不是绝对相同的。带有不同基因的球蛋白IgE(人体的一种抗体)进入受血者的体内,可刺激机体的免疫系统产生抗IgE的抗体。该抗体的产生,约需14天左右。若此时再次输血,此抗体就会针对供血者的IgE发生免疫作用,从而导致受血者发生免疫反应。当然输血次数越多,发生这种免疫反应的几率就越大。对于未来需要骨髓移植的病人,则还会导致移植骨髓的死亡。

所以输血虽好,但其危险不可忽视,应该权衡利弊,谨慎输血。

2018年春运于2月1日(农历腊月十六)开始,很多人已经开开心心地准备或已经踏上回家团圆的路途。

春运人潮涌动,舟车劳苦,再加上在密封的空间里空气不畅,难免会有各种不适。专家提醒,春运途中要警惕各种健康隐患,保证健康归家。

## 晕车提前做好准备

对于晕车的朋友来说,晕车的感觉真是生不如死,因此做好防晕车工作显得尤为重要。

“晕车是我们常常遇到的情况,不管是火车还是飞机、汽车,长时间的旅途对于身体来说都是个考验。即使身体再好,也会感觉到眩晕。这是由于长时间的颠簸、心情紧张,导致身体不适、过度疲劳。”山西医

科大学附属第一医院急诊科副主任医师郭冬娜说。

据郭冬娜介绍,晕车不是病,而是一种应激反应,不用过分紧张。经常晕车者,出发前的头天晚上应保证充足睡眠,别吃得过饱,别吃油腻食物,可吃一些易消化的食物。在必要的情况下,提前半小时服用防晕车药或者切片生姜贴在肚脐眼上,也可以闻橘子皮或服用新鲜姜汁。

另外,乘车时尽量减少头部活动,避免看窗外移动的景物。由于现在移动设备的普及,很多人在乘车或坐飞机时,都会在手机、平板电脑中下载电影、电视剧来消磨时间,这样长时间用眼,会给眼睛带来伤害,造成眼干、眼涩、视疲劳等不适。特别是坐夜车的人,车厢中光线较暗,再长时间对着书籍或屏幕,伤害更大。另外,在移动的交通工具上长时间盯着屏幕,会让眼睛感觉不舒服,导致眼花、头晕等不适。



## 旅途谨防流感腹泻

春运期间,人群密度大,密切接触频率增加,通风和卫生条件较差,再加上天气又寒冷,旅途疲劳,抵抗力下降,这些都增加了流感感染风险。

郭冬娜建议乘客在车上多喝水,也可佩戴口罩积极预防;中途靠站可以下车通风;尽量避免用手接触眼、鼻及口等。旅途中可以带上感冒药,如出发前出现感冒等不适症状,应推迟出行,不要强行出门。

另外,在长途汽车和火车上,由于车上设施不足,许多乘客忽视洗手饮食卫生要求,或者在车上食

用了冷食物,引发消化道疾病的发作,极易引起腹痛、腹泻、呕吐等。

郭冬娜建议乘客注意饮食卫生,尽量规律饮食,避免胃肠道疾病。在列车上吃饭前也应用香皂洗手,如果用水不方便,上车前最好准备消毒湿纸巾,吃饭前用湿纸巾擦手。不随意用手直接接触食物,尽量使用一次性杯子和碗筷。长途旅行,有的人途中不吃不喝;有的人一路上嘴不闲着。郭冬娜说,这两种做法都不可取,前者可能导致低血糖,后者易出现腹胀、腹痛等不适。春运路上体力消耗大,合理搭配饮食才能护好肠胃。



(本版图文除署名外均据新华网)

## 特殊人群要当心

回家团聚、探亲访友,总是希望能带上刚出生的小宝宝和老人团聚,希望久别的亲人欢聚一堂,因此,婴幼儿、孕妇及糖尿病、高血压等慢性病患者,就成了旅途中的特殊人群。

“准妈妈出行前要咨询专科医生。”郭冬娜说,“孕妇是一个比较特殊的群体,原则上孕妇如果没有什么孕期并发症的话,可以乘坐飞机、火车等公共交通工具,民航、铁路部门也有孕妇乘坐的相关规定。但是孕妇如果要出行,应该提前进行身体检查,并咨询产科医生的意见,根据医生的建议来选择是否出行。”

另外,乘客要带小宝宝出门时,一定要准备充足的衣服,防止气温上的差异。要多备些宝宝日用品,一次

性纸尿裤、湿纸巾都要带足,给宝宝带点水,因为到了异地,有的宝宝会因水土不服拉肚子。此外,到了家以后,先一半一半地换水比较好。宝宝容易感冒,受凉腹泻,出发前应准备治腹泻的肚脐贴之类的药物,还要随身携带一瓶退烧药。

对于心脑血管疾病患者,在春运期间应尽量避免出行,如不得不外出,则要学会自救,如用药物控制血糖、血压升高;当出现头晕乏力、心悸时要开窗通风透气,同时向就近的亲友求救,随身携带急救药品。长途旅行时还应多喝水,加快血液循环和新陈代谢,避免血液过于黏稠形成血栓。补充水分相当重要,但应尽量少喝咖啡、酒、果汁,开水才是最佳的选择,最好能每小时补充250毫升左右水。



## 吃出健康

### 蛋壳颜色的秘密

在鸡蛋的形成过程中,影响蛋壳颜色的色素主要是原卟啉(又称卵卟啉),由母鸡的蛋壳腺合成。这些色素沉积于蛋壳外层和壳上膜,形成了我们所看到的鸡蛋颜色。因此,色素分泌的不同才是让鸡蛋呈现不同颜色的真正原因。

合成原卟啉能力是由遗传因素决定的,所以蛋壳颜色主要受遗传因素的影响。对同一只母鸡来说,蛋壳颜色深浅是比较固定的。天然食物或商品饲料中获得的色素,并不能被沉积到蛋壳中,如果在鸡饲料里添加核黄素和β-胡萝卜素,蛋黄的颜色会变深,蛋壳却未必。

而且母鸡合成原卟啉的遗传能力,由于存在个体差异,即使相同品种的鸡,蛋壳颜色也有一定的

差别。特别是商品鸡,一般是由多个遗传品系杂交的,差异更为明显。

鸡蛋的重量会随着母鸡年龄的增加而增加,但壳上膜色素的分泌量是固定的,并不会因年龄的变化而改变。

因此,当母鸡随着年龄增长而蛋的重量不断增大时,有限的色素就会分布到表面积扩大的蛋壳上,导致蛋壳颜色变浅。

蛋壳的颜色与其包裹着的蛋白和蛋黄的形成没有什么关联,我们所需求的营养基本都是来自于蛋白和蛋黄。所以,挑选鸡蛋不要看重蛋壳的颜色,仅凭颜色也很难判断哪种鸡蛋更有营养,在鸡蛋的选择上应以新鲜为好。

### 坚果并非人人都能吃

虽然坚果是好东西,但也不是人人都能放心吃。

干坚果类食品,通常采用烤和炒的方式烹调,容易引起口腔和咽喉的干燥,咽喉疾病患者不宜食用;学龄前儿童尤其是3岁以下幼儿食用时应有家长看护,最好将坚果碾碎,避免发生呛入气管的危险。

坚果含有大量膳食纤维和油脂,有“滑肠”作用,腹泻患者禁食,肝功能不良者也应慎食含高脂肪的坚果。

高淀粉的栗子吃多了容易腻膈滞胃、肚子胀气,所以脾胃不好、大便稀溏的患者要少吃。而且由于淀粉类坚果碳水化合物含量高,也就是糖分高,糖尿病患者应少吃。

花生衣有增加血小板数量、抗纤维蛋白溶解作用,故高黏血症者吃花生时宜去皮。

此外,腰果等坚果。含有多重过敏原,对于过敏体质的人来说,可能会使身体出现不同程度的过敏反应,应慎食。

## 隔玻璃晒太阳能补钙吗?

晒太阳能补钙,但隔着玻璃晒太阳无法促进钙的吸收。专家高文莉支招,教你如何晒太阳既能补钙又不会被晒伤。

### 晒太阳补钙的原理

太阳光中的紫外线分为紫外线A、紫外线B和紫外线C。紫外线C几乎都被臭氧层所吸收,对我们影响不大。紫外线A有很强的穿透力,可以穿透大部分透明的玻璃以及塑料。紫外线B大部分被臭氧层所吸收,只有不足2%能到达地球表面,它穿透力不强,会被透明玻璃吸收。紫外线B能促进体内矿物质代谢和维生素D的形成,因此隔着玻璃晒太阳无法促进钙的吸收。

太阳光中的紫外线B能够作用于人体皮肤,使7-脱氢胆固醇转化为维生素D,被吸收入血并先后经过肝、肾代谢,即变成活性维生素D,后者可以在肠道、肾脏及骨等多个组织器官发挥生物学效应,既可促进钙、

磷吸收,又能直接调整骨代谢,从而达到补钙的功效。虽然维生素D也可通过食物补充一部分,但约80%还是要靠上述途径自身合成。

太阳光对人体皮肤的伤害主要来自于紫外线A与紫外线B。紫外线A属于长波,作用于皮肤深层,作用缓慢,但能引起一次性黑化。紫外线B属于中波,作用于皮肤表层,见效快,能激发皮肤角质细胞,使血管舒张,增加血流量,初期会发红,随后慢慢变成棕色。长久过量照射甚至可引起皮肤癌。

### 如何安全有效地晒太阳

我们一般推荐每天9:00-10:00和16:00-17:00这两个时间段晒太阳。不过,“最佳日晒时段”的概念并不完全可靠,应用“影子原

则”来选择晒太阳的时间段则更简单、有效:即当影子的长度短于身高时不宜出来晒太阳,因为这个时候的日头比较“毒”。

绝大多数人每天在阳光下10-20分钟即可,儿童短些,老人长些,但一般都建议在30分钟内。在高海拔及长期低度缺氧环境下生活的人群,需延长日晒时间,每天30-60分钟。冬季也要尽可能延长日晒时长。

晒太阳的最佳地点是户外。即使因各种原因必须在室内晒太阳,也一定要打开窗子,让阳光直接与皮肤接触。“夏天短裤和短袖、冬天露出脸和手”就是最佳选择了。此外,墨镜也可以避免秀发晒伤。

晒太阳后一定要多喝水,多吃水果和蔬菜,以补充维生素C,这样可抑制黑色素的生成,防止晒斑。

