秋季出行，别忘了带上这个『健康包』

秋天是一年中最绚烂的季节，秋高气爽，枫林渐染，不少人收拾好行囊，准备奔赴山海赏秋。然而，旅途中的环境变化、人群聚集、饮食差异，也可能给身体带来一些不适。一个准备充分的“出行健康包”，能为你和家人增添一份安心。今天我们就来聊聊，这个包里到底该装些什么。

晕车药：出发前半小时就吃

晕车、晕船、晕机，是很多人出行的第一道坎。容易晕车的人，建议在出发前30分钟至1小时服用晕车药。需要注意的是，这类药物可能引起嗜睡，服用后不宜驾车或操作机械。也可选择晕车贴，贴在耳后无头发的皮肤上，提前4～6小时使用效果更好。途中尽量坐在前排、靠窗通风的位置，少看手机，闭目养神。

止泻药与补液盐：应对“水土不服”

出门在外，最怕突然拉肚子。品尝当地美食时，肠胃可能一时难以适应。健康包里可以备上蒙脱石散，它能保护肠道黏膜，缓解腹泻。但更重要的是预防脱水——口服补液盐Ⅲ能补充水分和电解质，比单纯喝白水更有效。如果腹泻伴有高烧、脓血便，不要硬扛，应及时就医。

抗过敏药：别让美景变成“痒”景

秋季花粉、尘螨、海鲜等，都可能诱发过敏。氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药，能缓解打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等症状。如果已知对某些食物或药物过敏，更应随身携带，并告知同行伙伴。有哮喘病史的人，记得带上常用吸入剂。

防蚊虫用品：远离“红包”和疾病

去南方或山区，蚊虫依然活跃。驱蚊液（含避蚊胺或派卡瑞丁成分）比蚊香更便携有效，可喷涂在裸露皮肤和衣物上。被叮咬后，用肥皂水清洗，再涂炉甘石洗剂止痒。如果前往蚊媒传染病流行区，长袖长裤和蚊帐是更踏实的防护。

最后提醒：慢性病患者别忘带足日常用药。健康包不求大而全，但要“对症下药”。出发前检查有效期，分装标注清楚。

来源：学习强国

预防卒中，应从什么时候开始？

卒中，俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率等特点。专家提醒，卒中并非“老年人专属”，这一疾病的预防应覆盖全年龄段。

“在很多人看来脑卒中是老年病，但是近两年我们常常看到年轻人发病的案例。”首都医科大学附属北京天坛医院神经病学中心主任医师缪中荣说，年轻人发生卒中的影响因素有多方面，如因忽视定期体检，未能及时发现高血压、糖尿病等基础病，或发现后不控制，进而导致血管硬化。此外，熬夜、少动、酗酒等不良生活习惯可能引发动脉粥样硬化，自身免疫病、血液疾病、房颤等心脏问题也可能导致年轻人卒中发病。

专家提醒，预防卒中需要从儿童青少年时期开始。“研究表明，儿童期肥胖者成年后患高血压的风险明显高于普通人群。”广西壮族自治区江滨医院心血管内科副主任医师黄万众说，家长应重视孩子体重问题对健康的长期影响，通过饮食、运动调整控制，避免儿童期肥胖，打好血管健康的基础。

中老年人群是预防卒中的重点人群。黄万众说，中老年人身体机能逐渐衰退，基础疾病开始显现，预防重点要转向“精细管理”和“防意外”。体检除常规项目外，还应增加颈动脉超声等专项检查，及时排查血管狭窄、斑块等问题。对于已确诊高血压、高血糖、高血脂的人群，须遵医嘱长期规范服药，切忌自行停药或减药。

“大部分的卒中是可防可治的，尽早发现卒中的危险因素，早期做到控制，就有可能预防卒中的发生。”缪中荣介绍，早期识别卒中可应用“120口诀”——“1”看一张脸，即看面部是否对称、有无口眼歪斜；“2”查两只胳膊，指的是查肢体是否无力麻木；“0”聆听语言，查是否存在语言表达困难或听不懂他人说话的情况。若出现上述情况，应立即拨打120送医救治。

来源：学习强国

怎么泡脚才能恰到好处

泡脚怎么把握好“度”？建议重点关注以下几个细节。

控制泡脚水温 水温40℃左右为宜，高血压患者可将水温控制在38℃~39℃，避免因血管扩张引发血压剧烈波动。

泡20分钟就够 泡脚控制在15~20分钟，身体微微发热、后背似汗非汗可结束，记住“微潮即停，见汗就收”。

泡完及时擦干 北京中医药大学东方医院治未病科副主任医师赵欣提醒，如果泡完脚不及时擦干水分，湿寒易从脚部进入体内。泡脚结束后要立即擦干，皮肤干燥者可以在擦干后涂抹润肤霜。

泡后及时补水 泡脚后稍坐片刻再活动，避免头晕跌倒；可分次小口饮用温水，总量不超过100毫升。

当心足部损伤 糖友如果在足部皮肤出现破损和感染时，不要泡脚，以免加重皮肤感染。足部有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要用热水泡脚，一旦将皮肤弄破，很容易造成感染。

来源：生命时报

水喝多了会“中毒”吗？

最近，互联网上兴起“喝大水”的风潮：放下奶茶和咖啡，拎起1.5升甚至2升的大水壶，宣称“喝完一壶刚好达标”“大水理论”也成了网友热议的网络梗。

但上海疾控提醒，“喝大水”虽有可取之处，却不能盲目跟风——短时间内过量饮水，严重时可能引发“水中毒”。

一、“8杯水”不是硬指标

据上海疾控，“每天8杯水”这一提法最早来自1945年美国一份营养建议：成年人每天摄入约2升液体。但关键信息被忽略了——原建议的下一句明确写着：“这些水分的大部分已经包含在食物中”，水果、蔬菜、汤里的水分都算在内。后续研究多次澄清：不存在统一“8杯水”标准，体重、性别、活动量不同，需水量差别很大。

二、水喝多了，真会“中毒”

短时间大量喝纯水，可能稀释血液中的钠离子，引发稀释性低钠血症，也就是俗称的“水中毒”；血浆渗透压下降后，水分进入细胞内造成细胞水肿，其中脑细胞水肿的风险最高。轻症包括恶心呕吐、头痛乏力、注意力不集中，加重后可能危及生命。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天水的适宜摄入量为1700毫升；女性每天水的适宜摄入量为1500毫升。



三、水喝够没有？看尿液颜色

一个简单实用的自我判断方法是观察尿液颜色：

淡柠檬黄，说明水分充足；稍呈现深黄色，提示轻度缺水，该喝水了；深黄、琥珀色，说明明显缺水，可喝两三杯；乌龙茶色，提示可能严重缺水，应及时分次补水。若补水后仍持续深茶色，要及时就医。

来源：学习强国



秋燥喝碗润燥汤

秋风渐起，不少人会发觉皮肤干燥紧绷、嘴唇起皮干裂等，这是秋燥伤肺的表现。秋季在五脏中对应肺脏，肺为娇脏，喜润恶燥。此时养生，宜遵循“五色入五脏”的养生理念，白色入肺，梨、银耳、百合、山药、莲藕等，都是适合秋季的食疗好物。以下介绍一款秋季经典的养生药膳。

山药莲藕排骨汤

山药补脾益肺，莲藕清热生津，二者搭配排骨煲汤，是润而不寒、适配秋季的家常药膳，适合秋燥缠身、脾胃偏弱、容易疲惫、胃口不佳的人群。需注意的是，山药黏液易刺激皮肤发痒，处理时建议戴手套。脾胃容易胀气者，单次食用莲藕不宜过量。

家庭简易做法

排骨300克，铁棍山药1根（约200克），莲藕1节，生姜3片，食盐适量。

排骨冷水下锅，加姜片焯水去血沫后捞出，铁棍山药去皮切段，莲藕切滚刀块，与焯好的排骨一同放入砂锅，以小火炖煮1.5小时，少量盐调味即可。不建议放过多香料，清淡口味更贴合秋养原则。

加减

加莲子、芡实：脾虚易腹泻、食欲欠佳者，炖煮时可加入莲子与芡实，强化健脾固肠之力。

去排骨改素汤：血脂偏高、怕油腻人群，去掉排骨，单用山药、莲藕煲汤，依旧能达到生津健脾的效果，同时减少油脂摄入。

来源：中国中医药报

声明：本平台旨在宣传党的路线、方针、政策，讴歌时代新风，传播社会正能量。融新闻性、知识性于一体，纯属公益，凡经本平台采用的稿件均无稿酬。敬请谅解！
值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699