

健康、安全同行 Travel with Peace of Mind

“五一”小长假即将到来，各位亲有木有迫不及待要开始自己早已策划好的旅行计划呢？接下来 AA 小编为大家准备了一些旅行小贴士，以减少大家在旅途中的烦恼。

备用常用药

外出旅行时，如果出现些健康小问题，在当地找医院或者药店可能不是很方便，所以可提前预备些常用药品。

- 不论是否有过晕车/船/机史，带一点止晕药以防万一；
- 抗过敏药物，去到陌生的地方，饮食、环境等都有可能引发过敏；
- 解热镇痛药，如：对乙酰氨基酚，对于发热、头疼、肌肉酸痛都有效；
- 增加胃肠动力，调节肠道菌群的药物；
- 抗生素，可根据自己平时的用药习惯选择对自己比较有效的抗生素，例如，诺氟沙星；
- 外伤需要的药物，如创可贴，以及装在便于携带的可密封容器里的酒精棉球/碘伏棉球。

**Tips: 携带药品需注意各国规定**

很多国家对携带药品很严格，包括中药和西药，海关有可能对药品进行检查，所以出国前一定要事先了解所前往的国家对于入境药品的相关规定，避免不要的麻烦。

携带的药物最好附有原始标签和使用说明，甚至医生的处方，尤其是安眠药、镇定剂、止痛药等。

实用小工具

- 头巾：除了防风、防尘、还有很多用途；
- 锁：带一把小锁，旅途中需要锁东西的时候会很方便，托运的时候可以锁行李；
- 晒衣绳：无论住小旅店还是星际酒店，一般很少有房间配有专门晒衣服的露台，所以带上晒衣绳非常有用处，尤其在长途旅行中需要洗衣服的时候；
- 转换插座：去某些国家需要带转换插座，但要注意当地的电压；
- 香皂：洗衣服、洗澡都能用，比洗衣粉和沐浴液方便，不用担心漏出来；
- 吹风机：如果条件允许，可带一个吹风机，特别是长发女生。虽然酒店一般都提供吹风机，但各类旅馆就不一定了。除了吹头发，也可以吹干衣物；
- 手电或头灯：去一些比较偏远的地区或者需要早出晚归的时候带上，特别是在野外活动时。

**乘飞机时如何减轻耳痛**

在飞机降落时要保持清醒，不要睡觉，进行吞咽、咀嚼、打呵欠、用嘴呼气等动作都有助于减轻耳朵的疼痛。

如果不想吃零食，也不想假装吞咽和打呵欠，可以尝试咽鼓管充气法：先吸气，然后捏住鼻子，闭上嘴巴，缓缓呼气。你能感觉到鼓膜涨起来，还能听到闷闷的一声“噗”，因为气体被推进了中耳。如果鼻塞了，就会听到一个尖锐的声音。

在长途飞行中预防下肢血栓

如果旅途大于 6 小时，最好时不时地活动一下，伸伸腿、动动脚；可选择靠过道的位置，更利于活动；若是条件都不允许，可以尝试不过膝的加压袜。

健康、安全同行 Travel with Peace of Mind

正确倒时差的方法

- 在旅程开始的前几天里刻意让身体适应新的作息。若是向东飞，提前上床休息，向西飞则适当熬夜；
- 飞机上多喝水，少喝酒和咖啡；
- 到达目的地后，早餐多吃点蛋白质，可以帮助保持清醒。另外，进食可尽快帮助身体适应新的节律；
- 在目的地多晒太阳，有研究表明光照可帮助人们更好地调整生物钟；
- 如果在白天确实感到很困，睡一小会儿，但别超过一小时；
- 适度运动，白天最好出去散散步；
- 有人会服用安眠药帮助睡眠。但需要注意，安眠药对夜晚失眠或许有效，对于白天的困乏就不会很明显，而且还会出现头痛等副作用。因此，如果要服用安眠药，不要持续太多天。

避免高原反应

攀爬向海拔高的地区速度越快，就越可能出现高原反应。另外，如果一直住在海拔相对较低地区、体质较弱的，出现高原反应的机率也很高。

据统计越强壮的人越容易出现高原反应，但从病因上来看，高原反应本身跟强壮的人并没有必然联系。在有些情况下，强壮的人可能比较容易出现高原反应，是因为与体力不那么好的人相比，他们攀爬的速度更快、运动起来也更不顾惜体力。

一些避免高原反应的方法：

- 登山速度别太快；
- 2400米以上的高度，每升高600米，停下来休息1-2天；
- 睡觉时，尽量选择地势低的地带；
- 熟知初期的高原症状反应；
- 在海拔3000米以上旅行，带充足的氧气；
- 攀登过程中，补充足够的水分，避免酒精，规律进食，多吃碳水化合物；
- 如果目标是挑战高海拔的地区，应先请医生确认自己的身体条件是否允许。



如何处理脚上的水泡



* 旅行中，脚上往往会由于各种原因磨出水泡，有时水泡里还会掺杂有血液，较好的处理方法是刺破水泡把其中的液体挤出来。

* 若条件允许，先用热水泡脚5-10分钟再擦干，用碘酒或酒精给水泡进行局部消毒，拿消毒过的针刺破水泡，挤出液体，再贴上创可贴以保护伤口。处理水泡时千万不要剪去泡皮，否则不但更痛，影响走路，还会增加感染的风险。处理之后需注意保持清洁和消毒，过段时间伤口干了，外面一层皮会自然脱落。

健康、安全同行 Travel with Peace of Mind

防晒技巧

- 外出度假，尤其是上山下海，建议最好使用 PA 指数高的防晒品，以对抗持续存在的 UVA（长波黑斑效应紫外线）伤害，就算是阴雨天和冬天也不能忽视；
- 夏季上午 10 点到下午 4 点间 UVB（户外紫外线）最为强烈，UVB（户外紫外线）强度更是全天都很强，注意涂抹高防晒系数的防晒霜，尽量避免在这个时刻外出，减少暴露在阳光下的时间；
- 使用遮挡物。尽量在遮阳处行走，例如树、遮阳蓬、高楼的阴影等；穿戴防护衣帽和太阳镜，但不推荐雪纺和薄纱，遮阳效果一般；
- 使用防晒指数（SPF）为 15+ 以上的防晒霜，在出门前 15-20 分钟涂抹。如果防晒霜不防水而你容易出汗，最好能 2-3 小时补涂一次。



晒伤之后如何正确修复



- * 如果真的晒伤了，要赶紧冷敷，把局部温度降下来，但不能用冰；
- * 温度降下来之后再使用晒后修复产品，推荐有抗炎功效的；
- * 接下来的几天以基础维护为主。不要使用刺激性的化妆品，比如水杨酸，果酸等；
- * 不要急于恢复肤色，等皮肤状态稳定了，再用美白面膜之类的产品。

容易晕车怎么办

- 对于车辆的颠簸，只能让司机开得尽量平稳一点；
- 闭上眼睛，切断视觉信号，可以稍微减轻一点晕车感，如果能睡着就更好了；
- 如果大脑处于忙碌状态，压抑了前庭的感觉，也有助于防止晕车、比如聊天，听歌等；
- 服用晕车药苯海拉明，是一种抗过敏和催眠药物，能镇静、止吐。

