

# 健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

## 夏季出游做好五大准备

# 旅途失眠不妨喝杯醋

夏季,是人们外出旅游的旺季,孩子们学了一个学期,需要暑假来放松一下自己;已经辛苦工作了段时间的职场人士,也准备利用夏天休年假缓解压力,而很多人出游多为了活首选旅游;老年人夏季后的美好时光,动筋骨,享受退休后的美好时光。那么,在您打点好行装出发之前,请先阅读《健康周刊》为您准备好的出游健康参考。

### 【行囊攻略】

#### 舒适的衣着加上必备药品

夏季外出旅游必带的衣服是吸汗透气的纯棉T恤衫,要远游的人应该多在背囊里装一双休闲鞋,与脚上的凉鞋换着穿,既让双脚舒适,又可以调节不同场合的服饰。喜穿裙装的女性旅游时最好带一条长裤,这样可以在进入森林或高山旅游时保护好腿部皮肤,避免野外各种划伤和咬伤。

爱美女性旅行还涉及到

照相时的形象,所以必要的小巧饰物还得挑几件,又不会给行囊加重负担。各式造型简洁价格便宜的项链、棉质遮阳帽、流行款式的太阳镜都在选择之列。准备登山旅游时最好背背包而不要带挎包,带雨披不要带雨伞。此外,带一盒清凉油,遇到天热中暑、蚊虫叮咬或是头疼脑热时,用清凉油一抹可暂时缓解病痛;藿香正气水和人丹也是夏季旅游的解暑良药。是否带创可贴和晕车宁可视自己的情况而定,为防止饮食不洁拉肚子,你的箱子里还可以放上一小瓶黄连素。

### 【睡眠攻略】

#### 自我放松睡前喝杯醋

平时容易失眠的人在旅途中遭遇失眠怎么办?南京市第一医院神经内科副主任医师杜颂伟建议他们避免过度紧张旅游,不宜把行程安排过紧,紧张容易在夜间失眠。正确的做法是自我放松,临睡前喝一杯稀释的醋。保持睡眠环境的舒适出游也应维持原上床睡觉时间,并保持平时睡觉方向;有人喜欢临睡前吃一些面包、牛奶,这是好的催眠夜宵。在旅游地的宾馆坚持晚上用温水洗澡,可使劳累的肌肉和神经放松。如果上述办法都不足使你入睡,可以服用一点短效、快速没有药物残留和成瘾性的安眠药物。

### 【饮食攻略】

#### 卫生第一多吃养阴清燥食物

夏季旅游由于天气炎热,旅途之中建议多饮开水、淡茶以及牛奶等饮料。如果旅行社不包餐,游客吃饭自助的话,则建议人们多吃有润肺生津、养阴清燥功效的食物。其次可适当吃些鸡肉、牛肉以及大枣、莲子等,用于增强游玩时的体质和抗病能力。

旅游在异地他乡,风味小吃琳琅满目,美味佳肴到处都是。因此,要管好自己的嘴巴,注意饮食卫生,切勿嘴馋贪吃、暴饮暴食。为防寄生虫感染,去海边旅游不要生食海鲜和一些凉拌菜。在景区吃饭时,游客应该先考察一下饭店的卫生情况,若食物存放时间过期,要防止大肠杆菌和葡萄球菌感染。饮水要特别注意是否有正规厂家生产和保质日期。

### 【防病攻略】

#### 游泳小心红眼病

夏季是常见眼疾结膜炎的高峰期,游客在戏水时,因不洁海水等刺激所致。南京鼓楼医院宁益眼科鲍连云副主任医师介绍,患上红眼病后眼睛会有局部酸涩、红肿及流泪的感觉。红眼病主要经由手、眼接触到

公共毛巾、污染源而传染,患者不分男女老幼,但小孩的症状会比较严重。

对策:一旦出现上述症状,就应该赶快在旅游当地就医,并保持眼睛清洁、多休息、常洗手,降低发炎程度,使自己的眼睛舒服些,当然最重要的是要养成不乱揉眼睛的好习惯。

#### 海边嬉戏防晒伤

一些大型室外游泳场、漂流场所在夏季旅游都能迎来客流高峰。南京市中医院皮肤科主任石红乔对记者说,很多去戏水的人认为,游泳时只要穿着泳衣、人长时间待在水中,就不用太担心防晒问题,因此游泳前多是简单做一些防晒处理就匆忙下水了,个别人甚至根本不涂抹防晒霜,便长时间泡在水中享受清凉。于是回家后很多人开始出现皮肤发红、瘙痒等症状,严重的还会起水泡、水肿,这实际上是急性日晒伤的表现。

对策:急性日晒伤,可以及早用冰袋进行冰敷降温处理,如果皮肤仅是晒红、疼痛感不强的话,一般几天后就会好转。如果症状较重,可以适当使用炉甘石洗剂;患者出现全身脱皮、剧烈烧灼感或痒痒感、水泡等症状时,应尽快去医院皮肤科治疗。

### ■小贴士

#### 悠长假期一路美丽

夏季旅游在外,对于爱美的女性来说,护肤是第一要务,如何科学护肤,记者请教了克丽缇娜江苏区负责人侯立宁老师,侯老师认为,夏季旅游防晒最重要,由于防晒霜只能管四个小时,你要想皮肤不被晒黑,防晒霜涂完后还得打伞。当皮肤晒红时,因白天皮肤消耗水分太大,晚上回宾馆一定要用冷毛巾敷脸,用化妆水补水。还可以自制面膜,即用面膜纸泡上大量的适合自己肤质的保湿水,然后让皮肤吸收营养,当水分足够了,自然能够阻挡一些黑斑,缓解皮肤受损,尤其能防止晒红后很快皮肤发黑。如果晚上再用晚霜在脸上涂上薄薄的像面膜一层,轻轻按摩,第二天皮肤会很光泽且通透,这也是外出期间的美容护肤小技巧。 快报记者 金宁



# 海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年之 男科规范诊疗基金援助工程

援助时间:6月1日-8月31日

近年来,两岸男科疾病的发病率都以每年15%-20%的速度逐年增加,严重威胁了男性健康及家庭和谐。在这样的背景下,2009年5月由海峡两岸医药卫生交流协会、吴阶平医学基金会、台湾男性医学会及台北医学大学共同主办的“海峡两岸男科学术交流会”在南京召开,会议集中展示并整合了两岸最新、最优质的男科诊疗技术,也显示出提高两岸男科整体医疗水平的紧迫性。

为了在短时间内大大提高两岸男科整体医疗水平,在海峡两岸医药卫生交流协会的倡议下,吴阶平医学基金会的大力支持下,台北医学大学与南京建国男科医院在6月1日至8月31日联合开展“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年暨吴阶平医学基金男科规范诊疗基金援助工程”,为保证本次海峡两岸男科界首次合作的医疗服务品质及主办方的公益品牌,主办方积极组织52位两岸知名男科专家、精选多项男科成熟技术,为广大男科患者提供有技术保障的规范诊疗服务,将两岸专家共同筛选的8项优质男科技术规范应用于临床。为

让更多患者受益于两岸优质男科技术,期间,由国家级基金会——吴阶平医学基金会提供两岸男科新技术推广基金,为广大接受两岸优质男科技术服务的男科患者提供最高达1000元的治疗费、手术费援助。

基金会核准的8项优质男科技术如下:

- 1 阴茎神经敏感降低术治疗早泄
- 2 动脉血管激活术治疗功能障碍
- 3 光波离子技术治疗包皮、包茎
- 4 腔内介入靶向导管技术治疗前列腺疾病
- 5 细胞免疫与定性排毒技术治疗病毒疣、疹
- 6 CRS智能半导体激光透射术治疗泌尿系统感染
- 7 定性排查结合介入透射术治疗不育
- 8 针式显微通脉术治疗精索静脉曲张

(具体技术补贴基金见院内公示)

海峡两岸医药卫生交流协会 --- 卫生部直属的国家一级协会

吴阶平医学基金会 ----- 卫生部、民政部批准的国家一级基金会

台北医学大学 ----- 台湾地区最高级别的医学学府

南京建国男科医院 ----- 南京市消费者协会医疗行业唯一“诚信单位”

有以下症状的男性患者应积极参与优质男科技术规范治疗

- 尿频、尿急、尿痛 ● 尿道灼热、尿滴白 ● 尿等待、尿不尽、尿分叉
- 下腹、腰骶疼痛 ● 尿道口流脓 ● 尿道口红肿、分泌物增多
- 生殖红疹、起水泡 ● 尿道有微痒感 ● 会阴、阴囊潮湿、外阴痒痒
- 阴囊肿大、疼痛 ● 性功能减退 ● 腰酸、小腹疼痛、乏力、失眠
- 性欲低、性反应慢 ● 有不洁性生活史 ● 包皮过长、包茎
- 阳痿、早泄、不射精 ● 少精、弱精、无精 ● 龟头、包皮红肿、溃疡



电话 / 025-52238888 地址 / 南京市长乐路238号  
门诊时间 / 8:00-21:00 无假日医院 www.jg91.com