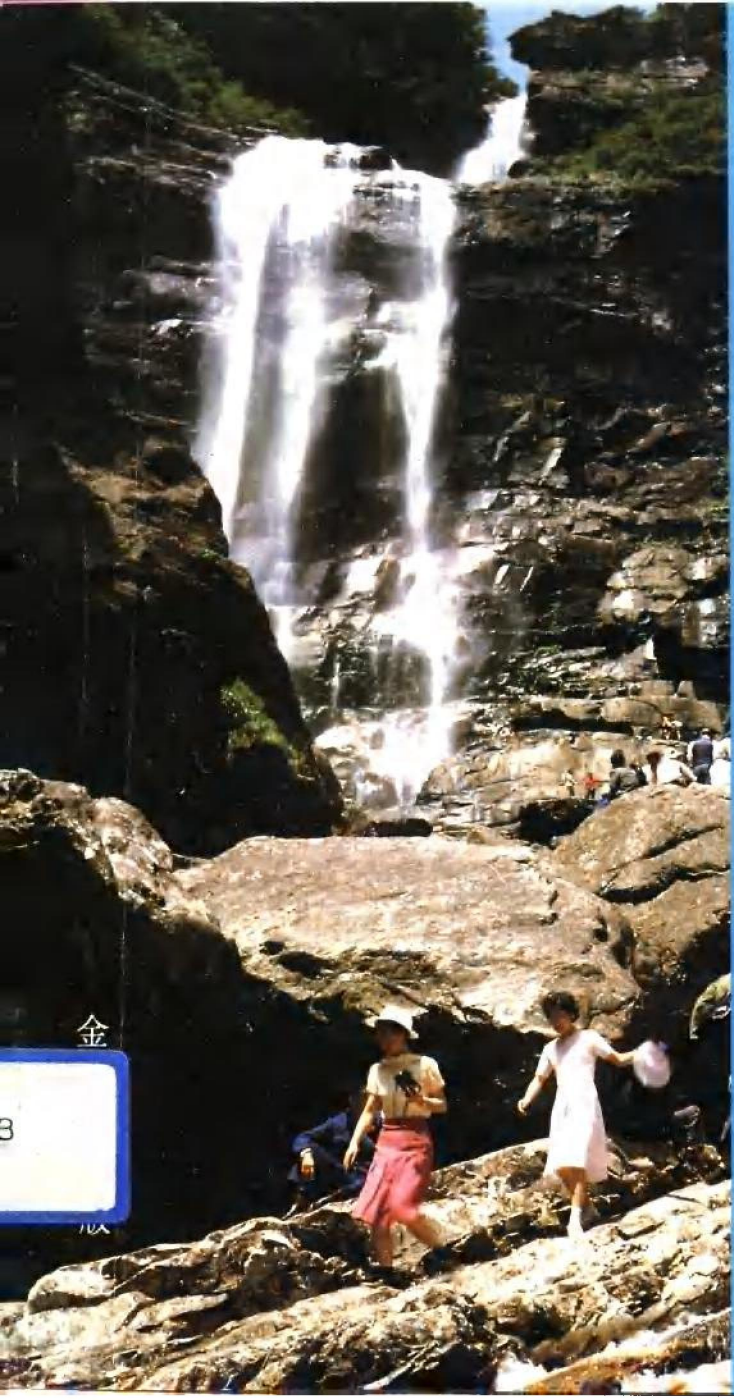




旅行保健知识 100问

金

3

八

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书针对人在旅途的特殊环境,介绍了旅行前应有的保健准备;旅行中常见病的自疗;旅行中意外伤害的处置;旅行中偶发危险的摆脱等知识。内容科学,措施简便,实用性强,是旅行必备的保健读物。

旅行保健知识 100 问

李健康等编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

二二〇七工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:5 字数:111 千字

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-31000 册 定价:2.50 元

ISBN 7-80022-726-X/R · 132

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、旅行保健一般知识

1. 选择旅行时机和地点与防病有何关系? (1)
2. 旅行前后要不要做健康检查? (2)
3. 旅行中饮食卫生应注意哪些问题? (3)
4. 旅行穿鞋有哪些讲究? (5)
5. 徒步旅行应有哪些防病准备? (6)
6. 骑自行车旅行时怎样预防运动伤? (8)
7. 坐飞机旅行要防哪些病? (9)
8. 我国有哪些旅游常见的传染病? (11)
9. 雪地旅行为什么要戴墨镜? (12)
10. 旅游登山应怎样预防疾病? (13)
11. 高原旅行怎样预防高原反应? (14)
12. 怎样保持旅行中的身心健康? (16)
13. 旅行住宿住空调房对健康有影响吗? (23)
14. 旅行住宿怎样防性病? (24)
15. 怎样预防旅行“上火”? (25)
16. 旅行中怎样预防传染病? (27)
17. 长江三峡旅行应注意哪些饮食禁忌? (28)
18. 秋冬季节江南旅行谨防哪些疾病? (30)
19. 为什么旅行中要特别防蚊子叮咬? (31)
20. 怎样推迟月经期旅行? (33)
21. 蜜月旅行怎样注意卫生和预防疾病? (33)
22. 孕妇旅行怎样防流产? (35)
23. 旅行应备带哪些防治疾病的药品与应急物品?
..... (36)
24. 老年人旅行应注意哪些事项? (44)

25. 中、老年病人能旅行吗? (45)
26. 老年人和心脏病患者能否坐飞机旅行? (47)
27. 为什么平时无冠心病症状的中、老年人旅行中要
特别注意预防冠心病发作? (48)
28. 胆结石病人旅行应注意什么问题? (50)
29. 痛风病人在旅行中应采取哪些预防措施? (51)
30. 夏日旅行怎样防晒斑? (52)

二、旅行常见病的自疗

31. 怎样消除旅行中的身心疲劳? (54)
32. 旅行中晕车晕船怎么办? (55)
33. 旅行中头痛怎样速治? (57)
34. 旅途中染上红眼病怎么办? (58)
35. 旅行中如何自治麦粒肿? (59)
36. 有什么办法速止牙痛? (60)
37. 旅行中患急性扁桃腺炎怎么办? (61)
38. 旅行中怎样判断、防治急性上呼吸道感染? (62)
39. 旅行中怎样快速治愈早期感冒? (64)
40. 旅行途中发热怎样处理? (66)
41. 旅途落枕怎样快治? (67)
42. 怎样快速消除打嗝? (69)
43. 吃蟹中毒怎样防治? (70)
44. 旅途中突发腹痛怎么办? (71)
45. 怎样缓解旅行中的胆绞痛发作? (73)
46. 怎样防治旅行中发生的腹泻? (75)
47. 怎样消除旅行中的便秘? (77)
48. 旅途中如何防治痔疮发作? (78)
49. 怎样解除旅行中发生的腰背痛? (79)
50. 旅行中坐骨神经痛怎样速治? (81)
51. 怎样防止长途乘车引起腿肿? (82)

- 52. 怎样快速止住小腿抽筋? (83)
- 53. 旅行中暑怎么办? (85)
- 54. 旅伴中风怎么办? (87)
- 55. 旅行中出现低血糖怎么办? (88)
- 56. 旅行中怎样速治荨麻疹? (89)
- 57. 旅行住宿染上疥疮怎么治? (90)
- 58. 旅行中怎样刮痧治病? (91)
- 59. 旅行中如何用拔火罐治病? (94)
- 60. 旅行中怎样用冷、热敷治病? (95)
- 61. 你在旅行中会做人工呼吸和心脏按压吗? (96)

三、旅行中意外伤害的处置

- 62. 途中有人突然晕倒和休克怎么办? (98)
- 63. 旅行中重伤员的搬运有何要领? (100)
- 64. 旅行中早期外伤处理应注意哪些问题? (101)
- 65. 旅行中怎样包扎伤口? (102)
- 66. 旅行中外伤出血时怎样止血? (103)
- 67. 旅行中不慎擦伤怎样处理? (107)
- 68. 旅行中骨折怎么办? (107)
- 69. 旅行中头部受伤怎样判断伤情轻重及如何处理?
..... (109)
- 70. 旅行中脸部外伤怎样处理? (110)
- 71. 为什么肘部受伤时不能按摩? (111)
- 72. 旅行中手或腿脚重伤时怎样早期抢救? (112)
- 73. 旅行中怎样治疗脚脖子扭伤? (113)
- 74. 旅行中不慎被铁钉等尖利物扎进脚里怎么办?
..... (114)
- 75. 旅行中胸部外伤怎么办? (115)
- 76. 旅行中腹部受伤怎样处理? (116)
- 77. 旅行中腰扭伤怎样快治? (117)

- 78. 旅行中男女阴部外伤怎么办? (120)
- 79. 旅行中怎样处理儿童意外情况? (121)
- 80. 旅行中眼睛、耳朵内进异物怎么办? (122)
- 81. 旅行中发生异物阻塞咽喉时怎样救治? (123)
- 82. 旅行中被烧伤怎么办? (124)
- 83. 冬季旅行怎样防冻伤? (126)
- 84. 旅伴触电怎样急救? (127)
- 85. 旅行中被狗咬伤怎么办? (128)
- 86. 旅行中怎样防毒蛇? (130)
- 87. 旅行中被毒蛇咬伤后怎样自救? (131)
- 88. 旅行中被蝎子等毒虫螫伤、咬伤怎么办? (134)
- 89. 食物中毒怎么办? (136)

四、旅行中偶发危险的摆脱

- 90. 旅途中怎样避雷电? (137)
- 91. 旅行中遇洪水怎么办? (139)
- 92. 旅行中不慎落水怎样脱险? (141)
- 93. 旅行中误入流沙怎样脱险? (142)
- 94. 旅行遇雪崩怎样脱险? (143)
- 95. 旅店失火时怎样从火中逃生? (144)
- 96. 旅行中遇到地震怎么办? (146)
- 97. 旅行中被困在野外怎样求生? (147)
- 98. 旅行露营发生危急情况怎样应变脱险? (150)
- 99. 乘车旅行应记住哪些危急应变的知识? (151)
- 100. 飞机失事前如何应变? (152)

一、旅行保健一般知识

1. 选择旅行时机和地点与防病有何关系？

防病，有两方面的含义：对于身体健康的人来说，是预防疾病发生；对于已有某种病史的人来说，则是防止旧病复发。这里主要是指后一种情况。出外旅行是一桩于身心有益的好事，如果因为事先未根据自己的健康状况选择相宜的时机和地点而弄得旧病复发，中途折返就医，那就得不偿失了。

秋冬季节，雨水稀少，气候干燥，无论南方还是北方，都非常适合旅行。但对于患溃疡病的人或患过溃疡病的人来说，这个时节是不适合旅行的，因为胃溃疡特别是十二指肠溃疡在秋冬和冬春交接季节最容易复发。

冬天，北国冰天雪地，对于南方年轻人来说，确是一种奇丽的自然景观，特别是冰上运动、雪地运动、冰雕艺术，有着极大的吸引力。然而，对患有肺气肿、肺心病、慢性支气管炎者，过敏体质者，60 岁以上的老年人来说，冬天是不宜北上旅行的。即便是居住在北方本土的这一类病人，在严寒季节也是以家居为好。

春天，阳光明媚，鲜花盛开。对于有花粉过敏史的人来说，还是足不出户为好。我国幅员辽阔，南方早已花开似锦，北方却刚刚驱散严寒，大地开始转暖，这时去北方旅行正是时候。广东的春天，气温不冷不热，非常利于旅行，但空气湿度太大，患有风湿病、关节炎、腰腿病以及皮肤病的病人，不宜去广东旅行，否则十有八九会有湿痹发作，皮肤病会加重。

夏天旅行多选择在山区或海边,这确属高明的抉择。但是,患有高血压病、肺心病、冠心病、风湿性心脏病、先天性心脏病等心脏疾病的人,切不可去高原或上高山旅行,只能去气候温和、地势平坦的地方旅行。因为,夏日的名山(如庐山、黄山、泰山、峨眉山等)虽可避暑,但因地势高、空气湿度大、气压低、氧气少,这类病人会因缺氧而感到呼吸不畅,甚至会感到受不了。

因此,在旅行之前应根据自己的身体状况选择合适的时机和地点。

2. 旅行前后要不要做健康检查?

身体健康,旅行才能轻松愉快,达到预期目的。身体是否健康,多数人有自知之明,但也有些人不了解自我,潜在的重症即将暴发,还自以为健康。有些人虽无大毛病,但不知所要去的旅行地的环境可能诱发某些疾病,如有轻度高血压或内分泌疾病的南方人,到华北地区旅行,由于当地饮食偏咸,自觉症状就会很快出现;又如患有轻微胃肠疾病而且自觉症状不明显的南方人,到西北地区旅行,由于饮食品种和习惯的改变,就有可能引起胃炎和溃疡发作。有条件的,在旅行前做一次健康检查,对自己的健康状况做出鉴定,然后根据自己的身体状况以及旅行目的地的生活与环境情况,决定是否前往,这是比较妥当的。

检查项目以五官和心肝脾肺肾为主。查五官以确定有无鼻疾,了解能否乘飞机;查心肝脾肺肾是为了确定有无隐患,以便及早采取预防措施。另外还要查脊椎,以确定有无颈椎病和腰椎病,以便对可能发生的情况采取防治措施。中、老年人还要查眼底,了解有无脑急症的先兆,以便对可能发生的危险采取对策。对过去的病史做必要复查,以判明是否具备旅行的

条件,等等。

旅行归来后也应做健康检查。因为旅行最易感染疾病,有许多疾病是感染后并不马上发病的。有些原有的慢性病,经过旅行劳累后可能有变化,旅行归来后进行复查,可根据变化了的病情调整治疗方案。

旅行后检查,应根据旅行地流行病、多发病的情况,及个人在旅行期间所遇到的情况,有针对性地进行。一般来说,主要检查乙型肝炎(潜伏期有 60~160 天)、肝功能、疟疾、大便细菌和阿米巴培养、丝虫病、狂犬病、流行性出血热等。

远距离旅行归来后,一般需一周左右才能消除疲乏,恢复原来的身体状况。如果归来两周后仍感到身体不适,应该抓紧时间做多方面的检查。

3. 旅行中饮食卫生应注意哪些问题?

旅途中保持身体健康的首要问题就是时刻注意饮食卫生。防止“病从口入”,在旅途中显得更为重要。旅行中的饮食卫生,主要有以下几个方面:

(1)注意饮水卫生。一般来说,生水是不能饮用的,因为生水基本上都会受到农药和化肥的污染。有人认为,不靠近农田、水库的水不会受污染,其实不然。据有关专家测定,南极无人区也受到了滴滴涕(DDT)的污染。除农药和化肥对水的污染外,工业排污对水质的污染也是很严重的。除污染外,水中往往都含有大量的致病菌。在血吸虫病和肺吸虫病流行区,水中的病原体对健康的威胁更大。所以,旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想,其次是山泉和深井水,江、河、塘、湖水千万不可生饮。无合格水可饮时,可用瓜果代水。

(2)瓜果一定要洗净或去皮吃。现在的瓜果几乎无一不受农药污染。以苹果和葡萄为例,未成熟前其树和藤最易患炭疽

病,必须喷洒乐果、1605、1059 等有机农药,这些农药很难被雨水冲掉,待到果子成熟时已结成了一层层“白霜”,不少人还误以为是果实固有的保护层。农药洒到果上,不仅在外皮上附着一层,而且渗透到外层果肉上。所以,吃瓜果一定要去皮。过去那种“苹果连皮吃更有营养”的观点已经过时了。瓜果除了受农药污染外,在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

(3)慎重对待每一餐,饥不择食要不得。随着第三产业的蓬勃发展,饮食服务从高级饭店到街边(路边)摆摊随处可见。旅行中如果饥不择食地随遇而吃,将会引起一些麻烦。高中档的饮食店一般可放心去吃,大排档的可有选择地吃,摊位或沿街摆卖(推车卖)的不要去吃。除了空气中尘土污染不说,摊位的東西本质多属中下等甚至变质物,有些则带有许多致病菌,如不新鲜的海味(蚶子、蛏子、梭子蟹等)带有大量嗜盐菌,吃了后百分之九十以上免不了犯病。现在,用死动物加工的卤肉食,人工色素、香精和糖精制成的假汽水,米猪肉(猪绦虫幼虫)包的饺子、馄饨等已经很普遍。这些色彩诱人的食品,直接危害人体健康。而这些冒牌货差不多都出自街头、路边的小摊小贩。旅行中虽然饥肠辘辘的情况不少,但小摊小贩的食物不能去碰。如果饥不择食,则等于拿生命开玩笑。

(4)学会鉴别饮食店卫生是否合格。合格的一般标准应是:有卫生许可证,有清洁的水源,有消毒设备,食品原料新鲜,无蚊蝇,有防尘设备,周围环境干净,店(摊)主及其全部工作人员在视觉上健康无病且注意个人卫生,收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。凡有不符者,当敬而远之。

(5)在车船或飞机上要节制饮食。乘行时,由于没有运动条件,食物的消化过程延长、速度减慢,如果不节制饮食,必然

增加胃肠的负担,引起肠胃不适;此外,如果在乘行中饮酒,酒精会引起血管扩张,导致全身燥热,不舒服,还会引起心跳加快、头胀、兴奋不安,影响睡眠和休息。如果患有心、脑血管疾病的45岁以上年龄的人喝酒,就会促发心、脑血管急症。因此,在乘行中每餐的进食量应比平常少1/5为最理想。

4. 旅行穿鞋有哪些讲究?

穿鞋的目的,除了舒适美观外,更重要的是为了维持人体的直立行走和对脚的保护。旅行千里,始于足下。可见旅行中第一重点保护对象应是脚。对脚采取的保护措施主要是鞋。鞋不合适,不仅可招致脚病,还会引起一系列的全身病症。

旅行选择穿鞋,人们自然会想到旅游鞋和运动鞋。这两类鞋确是针对旅游和运动的不同特点而设计制作的。鞋底一般多平坦柔软而富有弹性,对跑跳能起到一定的缓冲作用;在用料上多选择橡胶、海绵、塑料、尼龙、帆布等材料。这两种鞋不仅轻便耐磨,而且防水性能较好,因而特别适合旅行、运动和登山时穿用。旅游鞋自然是旅行的首选鞋。但是,旅游鞋一般都是无跟平底鞋。穿旅游鞋行走活动时,身体负荷在脚部的重量分配不均,从而影响人体重心在脚掌上的平均分布,会使人的内脏和肌肉及韧带等与脊柱失去平衡,穿时间长了就会引起疾病。此外,穿旅游鞋时脚容易出汗,鞋内长时间的湿热刺激脚掌的皮肤,会使脚掌皮肤发红或脱皮,容易染脚气病(香港脚);鞋内湿度和温度的提高,又会使脚底韧带变松拉长,脚掌逐渐变宽,任其发展就容易变成平足。所以,旅行穿旅游鞋是第一选择,但不能在旅行中自始至终都穿旅游鞋,应该备带一双有跟的轻便鞋在住宿或休息时换穿,或在徒步旅行中穿旅游鞋,而在搭乘交通工具时穿其它的备用鞋。

老年人旅行穿鞋不同于青年人。老年人不适合穿旅游鞋。

因为人到老年,脚的内侧肌肉群和韧带的应变能力随年龄的增大而减弱,足弓的弧度趋于平缓,弹性也逐渐变小,脚的负重和抗震能力亦随之下降。在这个年龄穿平底无跟的旅游鞋旅行,就很容易因自身体重和地面的冲击力而导致足痛、足跟痛、腿痛,足踝、膝、髌关节痛,臀部痠痛,甚至腰痛。老年人旅行穿鞋以带1.5~2厘米高的低跟鞋为最适宜。低跟鞋不仅鞋跟本身有一定抗震作用,而且还能增加老年人足弓的弧度和弹性。这样,既便于负重,又能缓冲地面的作用力,进而起到了预防肢体痛的作用。

年轻女性往往最喜欢穿高跟鞋,这对旅行是极不合适的。高跟会破坏人体重量的均衡,引起诸多疾病。

总之,旅行穿鞋不能追求时髦,要以卫生防病为第一原则。只有透气性能好、鞋跟部硬、鞋掌心部有一定弹性及柔软的弓形造形、鞋顶部有适当的空挡的鞋,才是最理想的鞋,既能保护脚和维持脚的正常运动,又能防止因鞋不适而带来的一系列病痛。

5. 徒步旅行应有哪些防病准备?

徒步旅行对于青年人和中年人,无疑可以增强体质,对老年人,则可以延年益寿。这确是一种上好的体育锻炼。但是,如果不做好徒步旅行的防病准备,则有可能适得其反。防病准备无非是精神与物质两个方面,主要注意以下几点:

(1)防疲劳。徒步走远路的人都有切身体会,走一天的路下来,全身好像散了架似的。预防的关键在于,一要步姿正确,即走路姿势以两臂舒展、肌肉放松、弓步行走。二是不要心急,刚出门上路时浑身是劲不顾一切地往前冲,结果很快就累得喘不过气来,脚也很快就走累了。正确的做法应该是步幅和频率保持基本不变,稳定向前推进。三是要会走路,不要以为会

向前方迈腿就叫会走路,真正会走路而且能走远路的人,是走小路而不走平坦的公路的,即是走公路也不走平坦的中心而是走高低不平的路边。道理很简单,在平坦的道路上行走,脚掌与地面接触的受力点始终不变,支撑身躯的受力骨骼和肌肉始终处在紧张状态,受力部位很容易发生疼痛和疲劳;而在高低起伏不平的路面上行走,受力点不断改变,脚不会疼痛,身体的支撑骨和肌腱始终在不断的张弛,全身都不会出现疲劳感。当然,疲劳与无跟鞋也有关系。

(2)防脚打泡。防打泡的关键是选择合适的鞋子,旅游鞋、解放胶鞋、运动鞋、布鞋都是适合步行的鞋,而皮鞋、高跟鞋、新鞋和破烂的旧鞋则是引起打泡的元凶。此外,走路的姿势不对也会打泡,比如内八字脚、外八字脚或单脚内合与外甩等畸形步姿都很容易使脚打泡,这与平时姿势养成很有关系。如果万一选鞋不对或步姿不正,行走中感到脚的某个部位有疼痛或摩擦感,可在该处贴上一块医用胶布或在鞋的相应部位贴一块单面胶,在一般情况下,这就可以防止打泡。一旦已经打泡,千万不要用剪刀去剪,只能用浸过酒精的马尾行南北向或东西向贯穿透,放干泡内的水(组织渗出液)并将马尾留在皮下不取出,以便不断地排出组织液。万一打的泡已磨破或出血,则应按处理伤口的原则处理,上药包扎,使之避免再磨擦而尽快愈合。

(3)防寒暑。防寒是针对冬天北方旅行而言,走路全身发热,稍事休息就容易受凉(寒),所以衣着很重要。北方徒步旅行要带一些质轻防寒性能好的衣物。如果行走在广阔的北方平原,风速较大,衣着应及时调整。南方徒步旅行,夏季要防暑防雨。南方地势多丘陵,高低处温差较大,热盛易中暑。如果行走中途未带雨具而浇雨,也是容易生病的。所以,徒步旅行

要谨记晴带雨具、暖带防寒衣。

(4)解渴要适可而止。徒步行走极易出现口渴,这种渴往往是口腔粘膜发干引起的假渴。如果感到渴就喝水,必因胃内水分过多而导致肺活量减少和呼吸困难。所以,出发前最好准备一壶清茶水,适当加些盐。清茶能生津止渴,盐可防止流汗过多而引起体内盐分(钠)不足。口渴时,喝水以润口为度,到达目的地再畅饮。

(5)热水洗脚去疲劳。走一天的路,劳累是自然的事。到了休息地,一定要用热水泡脚。热水泡脚可促使足底血管舒张和软化脚茧(角质层),既能加速消除疲劳恢复体力,又能预防脚打泡和提高睡眠的质量。

(6)随身携带一些常用的感冒药、防暑药和外伤药,备一酒精盒浸1~2根马尾。

6. 骑自行车旅行时怎样预防运动伤?

这里说的运动伤是指骑自行车不停地运动全身而发生的肌、腱、骨损伤。骑自行车旅行一般是青年人所为。这种旅行方式对于增强心肺功能、促进机体的新陈代谢、增强中枢神经系统的反应能力、提高机体的平衡能力和敏捷性及灵活性大有好处。此外,还能获得大量的社会知识和饱览风光名胜。但如果旅途中骑车姿势不正确或车的高度不当,就会对肌肉、肌腱和骨骼造成损伤而引起多处、长时间的疼痛。

胸、背、腰、颈肌肉劳损及颈椎病,是长时间行驶容易产生的常见病。其原因是车把、座鞍与脚蹬三者的高度不当。预防方法是调整高度,座鞍与脚蹬的高度,以坐在座垫上,伸直一条腿时脚心正好踏住下垂的脚蹬为度;也可以腋窝跨在座垫上手伸直,中指触到下垂脚蹬为度;车把与座鞍的高度,以车把略高于座鞍为宜,行驶时身体前倾 30° 左右。

如果座鞍过高,车把放得太低,就会使身体过度前倾,重心前移,形成一种弯腰、拱背、仰颈、抬头的姿势,这种姿势使颈肌紧张、颈椎呈强迫状态,行驶时间一长,就容易产生前述的各种肌肉劳损甚至颈椎病。此外,由于座鞍过高,重心前移后,座垫与身体的接触力点不是臀部而是会阴部,两手臂支撑在两手掌上的压力也加重,其结果除会引起腰肌劳损外,还会使足趾、跟腱和小腿过度疲劳,使会阴部充血,使前列腺和尿道的发病机会增多,使两大腿内侧皮肤发生摩擦伤,使手掌过度疲劳、血管神经受压而产生麻木感。所以,预防骑车运动伤的关键是要调整好鞍座这个中心轴的高度。

至于骑自行车旅行头几天中出现的全身痠痛、疲乏、四肢疼痛、肌肉压痛、臀部疼痛并有肿胀感,都是正常的生理反应,几天后会渐渐自行消失。

7. 坐飞机旅行要防哪些病?

坐飞机与坐火车、汽车和轮船在诱发疾病方面,有相同之处,也有不同之处。相同之处是都会发生晕动症(即晕车船),车船诱发的疾病仅此而已;不同之处在于飞机的高空飞行和降落升空过程还能刺激其它一些疾病的发生。

(1)防晕机:由于飞机飞行时平稳、舒适,晕机的人比晕车船的人要少得多,而且症状要轻些。首次坐飞机的人心情比较紧张,又常好奇地观看离开地面升空的情景,飞机在穿越云层的时候有一定的起伏摆动,有晕车习惯的人就会晕机。晕机呕吐是平衡器官紊乱,身体适应性较差的缘故,一般只要保持镇静,排除杂念,服些防晕车船药就会平安无事。如果知道自己可能会晕机,最好在登机前 15 分钟服药。

(2)防旧病突发:飞机起飞、降落、上升、下降、转弯、颠簸等飞行姿态的变化,以及飞机在穿越云层时光线明暗的快速

变化,会刺激一些疾病发作。在飞机上受刺激发作起来的病多数会有较大的麻烦。所以,我国的民用航空公司明确规定,凡患有精神病或其它足以危及自身和其他旅客安全的疾病的病人不许乘飞机。作为病人就应有自知之明。由血栓或出血引起的脑病患者,绝对不要乘飞机;重度脑震荡病人应有专科医生随行并采取有效防范措施;轻度脑震荡病人应随身带些止痛药;患有血管硬化症的老年人在登机前可服少量镇静剂,如安定或利眠宁等;感冒流涕和鼻塞不通的病人最好不乘坐飞机,因为咽鼓管阻塞有鼓膜穿孔的危险。虽然可以用滴鼻净来疏通鼻塞,但滴鼻净的药效过后,鼻塞更加严重。

(3)防航空性中耳炎:这是乘机旅行中最常发的病。人的耳分为外耳、中耳和内耳。中耳有一条与鼻咽腔相通的细管,称之为咽鼓管;在中耳与外耳之间有一层膜,叫作鼓膜。人之所以能听到声音,全靠鼓膜的作用。咽鼓管平时是关闭的,只有在吞咽和张嘴打哈欠时才开放,以维持鼓膜内外的压力平衡。当飞机离开地面升空时,由于外耳的大气压力变低,鼓膜就向外耳道突出来;而当飞机下降着陆时,由于外耳的大气压力变高,鼓膜就向中耳内陷进去。鼓膜向外突向内陷的原因是由于咽鼓管未开放,无法调节中耳内空气腔的压力。鼓膜的外突内陷就使得旅客感到耳内钻痛、耳鸣、听力下降。如果通过耳镜检查,还会发现鼓膜充血,严重者还会鼓膜破裂。这就是所谓的航空性中耳炎。

已经知道,咽鼓管在吞咽和打哈欠时就会开放。只要咽鼓管开放了,就能调整中耳的气压平衡,也就能预防航空性中耳炎的发生。看来,预防的有效措施是张嘴和吞咽。张着嘴或一个劲地吞口水,当然也能起预防作用,但毕竟欠雅观。所以航班上一般都忘不了给每位旅客送一小包包装精美的糖果,这

道理就在其中。嚼几粒糖果,或嚼几块口香糖就能使咽鼓管常开。嚼吃是预防航空性中耳炎的最有效办法,也是最令人轻松愉快的措施。

假如坐在飞机上忘了或未等嚼吃就感到耳内有不适症状,这时可反复作吞咽动作或快速嚼吃;若感觉症状仍未消除,可用拇指和食指捏住鼻子,闭紧嘴巴,用力呼气,让气流冲开咽鼓管进入中耳空气腔而消除耳闷、耳重、耳痛等症状。如果下飞机后,耳内症状仍不退,应去医院耳科就诊。

8. 我国有哪些旅游常见的传染病?

所谓传染病,是指一些有特异病原体,病原体离开人体后又通过一定途径把病传给他人,有一定季节性,有一定地区范围限制,在人口密度高的人群中易传播流行的疾病。如细菌性痢疾,其病原体是痢疾杆菌。该菌随食物进入胃肠道而引起痢疾,又随粪便排出体外,经一定的传播媒介(如便后不洗的脏手污染公共用品,他人触摸后手带菌,若饭前不洗手,则病菌又入口引发痢疾,如此周而复始)再度进入人体而发病。所谓旅游常见传染病,是指各旅游地区或旅行经由地和目的地常流行的传染病。旅行者往往不知异地的疫情而很容易染上传染病。为减少旅行者在旅途中染上传染病,并使之对旅游传染病保持高度警惕,兹将我国常见的传染病及其流行地区做一简要介绍。

细菌性痢疾:全国各地都可发生,北方流行于夏秋两季,长江流域和长江以南各省可四季流行。

钩端螺旋体病:长江以北的广大地域、长江流域、江南各省、喜马拉雅山南麓地区有此病发生。

流行性出血热:多发生于长江以北广大地域和海南及两广。