

◎一本乘机必备的科学指南

◎一册生活与健康的枕边读物

飞行与健康

Flight & Health

詹东新 / 编著

中国民航出版社

飞行与健康

Flight & Health



ISBN 978-7-80110-816-6



9 787801 108166 >

定价：26.00元

飞行与健康

Flight & Health

詹东新 / 编著



中国民航出版社

图书在版编目 (CIP)数据

飞行与健康/詹东新编著. —北京: 中国民航出版社,
2007. 9

ISBN 978-7-80110-816-6

I. 飞…

II. 詹…

III. 民航乘客 - 旅游保健 - 问答

IV. R851.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136958 号

责任编辑: 王迎霞

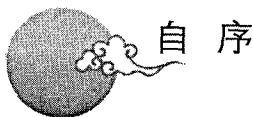
飞行与健康

詹东新 编著

出版	中国民航出版社 (010) 64290477
社址	北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
排版	中国民航出版社照排室
印刷	北京京师印务有限公司
发行	中国民航出版社 新华书店
开本	787 × 960 1/16
印张	13
字数	172 千字
印数	3000 册
版本	2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书号	ISBN 978-7-80110-816-6
定价	26.00 元

(如有印装错误, 本社负责调换)



自序

古尔德说：“如果进化论的历史再重演一遍，人类产生的概率几乎为零。”按他的话说，进化论揭示的规律既无方向也无必然，充满了神秘的偶然性。宇宙造就了人类，人类果然不负众望，在地球所有的生物中脱颖而出，迸发出无穷智慧与创造力。然而，人类积极活动的同时，也面临着愈来愈多的健康难题，包括在享用当今最现代化的空中交通工具时，也不可避免地会遇到有关健康的种种问题。

时至今日，人类从未像今天这样关注自身的健康问题，各类书店内健康类书籍的热销便是佐证。

本书的内容，从作者本身和诸多乘机常旅客普遍遇到的问题开始，逐一解剖，归类化解，共分为机上的吃、穿、休息、运动、娱乐和各类心理问题等 10 个章节，几乎囊括了所有与乘机有关的健康问题。本书的宗旨，就是尽最大的诚意，帮助读者科学地了解和掌握有关乘机健康方面的信息与方法。

行书之际，作者参阅了上千万字的业内外文献资料，请教了众多专家学者，使书的内容翔实可据，决无不实之水分。书之表现风格，以轻松、愉悦、生动为基点，熔知

识性、趣味性于一炉。书成之日，许多业内外人士颇有同感，纷纷坦言，此书不仅乘机者适用，其中披露的大量资讯，对读者的日常生活与健康也多有裨益。如友人夏某，观书之初稿，似是随手翻阅，但只瞧得数页，已难掩欣喜之情，爱不释手，竟夜读毕，一气呵成，又将诸多章节之关键处摘要一番，频频颌首……

本书的出版过程，得到了业界友人的真诚关怀，中国民航出版社李梅副总编及各位同仁、《中国民航报》上海记者站站长孟进先生、《中国民航报》厦门记者站站长高俊先生，均给予了鼎力支持，使得此书及时付梓，在此一并致谢。

书中不当之处，敬请业内同行及广大读者不吝赐教。

詹东新
2007年7月

目 录

乘机前的准备



服饰	/2
随身食品	/4
乘机前的饮食要合理	/5
随身“药箱”	/7
不能不备的钱袋子	/8
休闲娱乐备品	/11

机上穿着与妆饰



西装笔挺，乘机不便	/14
领带过紧，脖子牢损	/15
紧身衣服的“紧箍咒”	/17
尖头鞋与高跟鞋	/18
长距飞行，备双拖鞋	/20
携放衣服的讲究	/21
乘机无须浓妆艳抹	/23
高空防晒	/25

机上膳食



人在飞途的健康学认知	/28
苏小姐的膳食搭配指南	/31
机上耽误早餐导致低血糖昏迷	/33
谨防机上“美味综合症”	/35
倪先生的胃病又犯了	/37
晚餐八分饱	/38
航空配餐话蔬果	/40
水是飞行最好的伴	/41
机上饮茶	/44
机上饮用果汁适可而止	/45
饮酒难以助眠	/47
牛奶的诱惑	/48
自带的烤鸭	/50
多嚼口香糖也要小心	/52
一勺蜂蜜，万里酣眠	/53

机上睡眠与休息



机上睡眠与健康	/56
及时拨正人体生物钟	/58
也谈睡眠的时间	/60
分段睡眠在机上	/62
听听音乐有助于轻松入眠	/64
将烦恼扔进太平洋	/65
睡前告别咖啡和浓茶	/67
寝前动一动	/69
睡前最好摘去“佩戴件”	/71
机上睡前慎服降压片	/73

机上“运动”



运动与乘机	/76
起身走走，切莫“坐以待病”	/78
机上的俯仰、转体、伸腿运动	/80
合适不过的“手跑”	/82
机上脑运动	/83
空中冥想	/84
“轻体育”在机上	/86
“有氧运动”在头等舱	/88
座椅上的健身操	/90
清晨的自我按摩	/91
身体不适不宜强锻炼	/93
把握好运动的黄金时机	/94

机上娱乐



漫漫音乐路	/98
阅读	/100
过瘾“大片”	/102
电脑游戏	/104

乘机与心理健康



心理与健康	/108
心理健康与免疫功能	/113
“菜市场”式的候机楼	/115
改签的郁闷	/117
延误的焦虑	/119

颠簸的惊恐	/121
行李损坏的无名火	/124
不见了行李的尴尬	/126
“黑白颠倒”	/128
“搭错机”的无奈	/130
控制盲目从众情绪	/132

机上急救



高血压患者的救助	/136
心绞痛的救助	/137
急性心肌梗塞的急救	/139
急性误食中毒的救治	/141
异物掉进呼吸道的急救	/143
“噎食”的急救	/145
鼻腔出血的救治	/146
中风患者的救治	/148

不健康者乘机



哪些人不适宜乘坐飞机	/152
都是啤酒惹的祸	/154
心律失常患者乘机	/156
航空性中耳炎	/158
紧急返航为孕妇	/160
巧对冠心病，顺利飞关东	/163
晕机	/165
高血压者乘机	/167
低血压者乘机	/169

哮喘病人乘机	/170
骨折病人乘机	/171
为救白血病患者紧急着陆	/174
空中“飞人”，不妨多补充点维生素 C	/177
菲菲的哭声消失了	/178

不同迫降区的救生



安全奇特的航空座椅	/182
紧急着陆时的应急安全坐姿	/184
迫降陆地时的紧急撤离	/186
紧急迫降水上的撤离与救生	/187
紧急迫降大海的救生	/189
紧急迫降沙漠的救生	/191
紧急迫降寒冷区的救生	/193
紧急迫降热带丛林的救生	/195

参考文献

乘机前的准备



服 饰

2006年秋末，气候变暖在院子里的反应也十分明显，几棵桂花似乎失去了方向，在不知所措的季节面前迷幻彷徨，开了又谢，谢了又开，花谢花开，前后重复了5次，将扑鼻的香气送往院子的每一个角落。

充先生一会儿要乘机去我国东北角的海拉尔，去一半是林海、一半是火山的阿尔山。在充先生的心目中，阿尔山可是块令人神醉的绿色涅槃之地，是大兴安岭中段一块遗世独立的翡翠秘境，它的西、北、南三面分别被蒙古草原、呼伦贝尔草原、锡林郭勒草原和科尔沁草原包围。由于地热的作用，这里温泉四溢，森林密布，火山地貌清晰可辨。这里也曾是成吉思汗成长和陶冶性情的摇篮；从这里望出去，依稀可见在我国东北角曾经上演的一幕幕历史悲喜剧。

收拾行装时，充先生又犯了愁，手头的羊毛衫和外衣提起了放下，放下了又提起，一时拿不定主意。他原本在网上查阅过天气资料，夏秋季节南北温差不是太大，而随身携带厚衣服于行动不便，因此最后下狠心丢下羊毛衫之类衣服，拿起了行李轻装出门。

自上海飞海拉尔，没有直达航班，须在北京中转，总共需要3个多小时的空中生活。在空中，开始也不觉得什么，但时间一长，冷气袭人，且渐行渐



寒。周围旅客纷纷行动起来，套上羊毛衫、毛衣之类，放心安睡。充先生后悔自带衣物偏少，呼唤空姐添加了毛毯遮身，才在旅途中午休了半小时。

下了飞机，驱车去阿尔山市。路上有数小时车程。褪去令人沉醉的草原风光，进入山林环绕的阿尔山市。这是一个新建的小城，处处透着北欧风格，有一种蓝色的宁静。时逢一场秋雨飘过，巨大的彩虹映照在城市和山峦的上空，迟暮降临，呈现出童话般的光景。

阿尔山的风景虽好，但秋雨后的夜晚，气温骤降，充先生的身上却受不了。单薄的衣衫使他难以迈步去欣赏小城的夜色。瞧着同行者裹起厚衣出去逛街、泡温泉，他无所适从。原也想出去商店购一件厚衣保暖，但服务员说此地虽为县级市，但实际长居居民不足万人，晚上商店不一定开门。充先生没了谱，只得在所住饭店窄小的商店买了件并不称心的衣裳御寒。

有了此次教训，充先生以后每次乘机，都会准备一个随身携带的旅行箱，内装机上适穿的衣服和到达地需要更换的服装。不论酷暑严寒，春秋和风，有备而防万变。





随身食品

丰先生吃不惯航班上面包之类的食物，正餐和点心类的食物也不怎么对他胃口，每次乘机总是自带食物，包括自己加工好的熟菜、点心、牛奶等。他喜好烹饪，是个制作居家饮食的高手，又是个食客，食量大，要求进食的花色品种多，而且一旦乘长途飞机，还嗜好不断地进零食。吃，是他生活的主要享受。

丰先生的对门住着空姐贝小姐。每当看到贝空姐拖着“空乘箱”出门，丰先生总要半开玩笑地关照：机上食品偏干，还是带点自己爱吃的吧。贝空姐不予理会，只是笑着说：乘机自带食物未尝不可，但航空食品有其独的优势，已兼顾到了冷热、荤素、主副食的搭配，具有丰富的营养素；考虑到了大人小孩、中外旅客的不同偏爱，是自带食品无可比拟的。

贝空姐还另有一番说辞：航空食品自有它的独特处，从选材、制作、配餐，直至送达旅客手上，都有一套严格的规定和程序，尤其对保证乘客的饮食安全十分重要。比如，航空配餐中的肉类和鱼类食品，全部剔骨除刺，因为在空中发生骨刺哽喉事件，如处理不当，将造成严重后果。在营养构成方面，更是经过科学测定，合理配比，一日三餐，点心饮料，完全能满足不同类型旅客的需求。如果您乘坐的是头等舱或

公务舱，还配有中外、南北风味的众多大菜可供选择，由名师主理，更兼甜点、酒类、水果，可谓佳肴美酒，空中盛宴。

贝空姐说，丰先生等人自带太多食品也有不便之处，如上所述，自带鱼肉无法彻底除骨去刺，发生哽噎事件不可小觑；另外，美国发生“9·11”事件后，各国对上机行李的查验日趋严格，牛奶、饮料之类的液体食物过安检时须开瓶验货，甚至禁上飞机。

贝空姐说，旅客自带食物是旅客的自由和权利，只要不违反规定，航空公司是不加干涉的，但自带食物要考虑到卫生和安全，因为一旦由于食物原因在空中发生中毒、哽噎等事件，难以在短时间内采取有效对策；自带食品或可作为一种补充或爱好，在途中享用，以解寂寞。

乘机前的饮食要合理

裘先生是公司的销售经理，一个月有十几天在天上飞来飞去，照顾分布在全国及东南亚的销售生意，是一个名符其实的“飞人”。

乘飞机的时间久了，原本身体不太好的他从开始不习惯到乐意享受空中生活，实现了质的跃进，颇有“久病成良医”之道。有人问及乘机前的饮食，他谈起来津津乐道，俨然一副师长的派头。殊不知，这些



话真是经验之谈，是许多人经验教训的总结。

他说话喜欢一、二、三，且按他的思路来。下面是他归纳了自己和前人的经验，概而括之的精要。

要避免乘机时出现头晕、胸闷、恶心、胀气、甚至呕吐等症状，登机前最好别酒足（菜足）饭饱。如果吃得太饱太撑，在空中会加重胃、心脏和血液循环系统的负担，经颠簸后反应会更加激烈。但要是空腹上机，由于空中的血糖消耗量增加而出现低糖症状，也易引起头晕、恶心等。

其次，不宜进食大量多纤维和容易产生气体的食物，如啤酒、汽水、豆类、萝卜、薯类、生菜、黄瓜等，这些食物容易在体内产生气体。飞机离地越高，气压越低，如人在 5000 米的高空，体内的气体较地面增加 2 倍。人在高空，过多食用这些东西，飞行时就会使人产生或加重腹胀、胸闷、呼吸不畅等感觉。

其三，不要吃高脂肪和高蛋白的食品。这些食物在胃里停留时间长，不容易消化，加上人在空中肠胃功能弱化，消化液减少，身体不强者容易产生胃肠痉挛等症，徒增旅途不快。

其四，乘机前切勿饮酒过量。高空气压下降，血液酒精浓度比地面升得快，饮同量的酒在地面可能风平浪静，一切正常，到了空中有可能引发严重症状。

裘先生建言，登机前，最好选择一些热量高易消化的食物，如白面包、蛋糕、面条、酸奶、巧克力及蔬菜、水果等。国外的战斗机飞行员作战时，背上背着大块巧克力，饿了累了时就掰一块吃，能量大热量

