

黄金周，先别忙着走

旅行前学点中医药知识

感冒

罗大伦 中医博士 知名中医学者
罗增刚 中国药膳研究会副会长

感冒都是由温度变化引起人体机能障碍导致的，每个人的每次感冒，都会经历风寒和风热两个阶段。

风寒感冒：旅行时，觉得自己快感冒了，身上突然发冷，可以用开水泡一把紫苏叶，六七分钟后就可以喝了，有利于驱散体表的寒邪。这个时候如果咳嗽，可以选用中成药通宣理肺丸，切记不可以用寒凉的药物。

风热感冒：双黄连口服液。但是要记住，在感冒的时候，要清淡饮食，不要大鱼大肉，否则会导致感冒迅速发展。

胃肠感冒：如果旅行时，到湿气很重的地方，或

者遇到夏季受凉，感觉要感冒，鼻子声重，浑身酸痛，并且脾胃症状严重，当使用藿香正气。

如果腹泻，最好服用藿香正气丸或者软胶囊，因为这样药力可以偏下；

如果呕吐，最好服用藿香正气水，因为这样药力偏上；

如果又吐又泻，则两者都用。

姜汤：适合于风寒感冒和淋雨后有恶寒、发热的患者，姜汤不适合于暑热感冒。

凉茶：适合咽喉肿痛，口干口苦，大便秘结，舌红苔黄等表现的人，但如果同时伴有潮热盗汗、五心烦热、腹胀纳呆等则不适用。平时脾胃虚寒的人和老人、儿童都不适宜。

秋梨膏：对于阴虚肺热的燥咳（干咳或者咳嗽痰少，咳声嘶哑，咽喉干痒等为主要症状）非常有效；对于风寒、风热咳嗽有时会雪上加霜；对于脾胃虚寒、手脚发凉、大便溏泄者少吃。

急性肠胃炎

李晓林 北京东直门医院主任医师

预防急性肠胃炎，需要给胃肠宽松的环境，亦即有规律的生活、饮食和睡眠。如果旅途劳顿、作息无常、饮食不节，就容易出现呕吐、腹泻、腹痛，甚至发热等急性肠胃炎表现。不及时处理，有可能危及生命。

此时，饮食要清淡，以米面所做的流食为主，减少摄入蛋白质、糖类、脂肪及水果蔬菜等粗纤维食品；注意休息，保存体力；

有脱水（上厕所次数多，且老犯困，乏力）表现者，多饮淡盐水，严重者（如发烧等情况）应到医院救治。

常见药物的选择：

如果平时不敢进食生冷者，附子理中丸最佳。

平时胃肠很少出问题者，宜选藿香正气软胶囊。

平时经常大便稀或者次数多，但可进食生冷者，可选人参健脾丸。

有些人家里有些老习惯，习惯冲糖盐水，这里要提醒大家，糖会在人体内产生气体，加快肠胃蠕动，促发腹泻，因此并不适宜。

食积

路志正 国医大师

很多人因为吃得过多，过于油腻，出现腹胀、腹痛、打嗝、泛酸、呕吐的症状，可用陈皮泡水服用。陈皮陈久者良，越久香气越浓，行气祛湿的作用越强。

一般陈皮3克泡水即可。



倒时差

赵志伟 中国中医科学院广安门医院主任医师

倒时差最好的办法是睡觉。如果睡不着，可以在睡前泡泡脚，做做按摩彻底放松，或者在专业医师的指导下接受食疗或安神药物。

这里介绍一款药膳——百合夜交藤粥。

取百合20克，夜交藤15克，大米30克，小米20克。先将夜交藤煎煮半小时，去滓，用所滤过的水与百合、大米、小米一起煮粥，可起到养阴安神、促进睡眠的作用。

需要说明的是，倒时差的关键还是在于补充睡眠，而食疗等方法仅起辅助或促进睡眠作用。

急性心梗

杨进刚 中国医学科学院阜外医院副主任医师

美国有一项研究表明。若突发冠心病，首次表现为猝死或者心肌梗死的人将占到50%左右。具体而言，若10个人首次发作冠心病，就会有1个人猝死，4个人心肌梗死，5个人表现为心绞痛。

研究发现，在发生心肌梗死时，68%的人冠状动脉的狭窄不足50%，这些人在发病之前不会有症状。

旅行中如果发现典型胸痛症状，应尽快拨打“120”电话，千万不要忍着。患者保持舒适姿势为宜。

高原反应

赵杨 江苏省南京市中医院主任医师

应对高原反应，首先，若是因工作或者其他方面需要去海拔较高的地方，在条件允许的情况下，可提前几天出发，这样可避免因旅途中的慌乱或者赶路劳累而产生高原反应。

之前有过高原反应的人群，可提前预防，如可以泡服红景天或服用含有红景天的口服液。

其次，饮食也很重要，尽量多摄取一些水果蔬菜，保证营养均衡。

另外，要控制好情绪，过于兴奋或紧张都可引起高原反应。

若发生高原反应，应充分休息。条件许可，可适当吸氧（但不要长时间吸氧）。如自觉情况严重，或者单纯休息、吸氧不能缓解症状时，应立即去医院就诊。

晕车

张予 中国中医科学院广安门医院主任医师

常晕车者在开车前半小时可服晕车宁，成人每次50毫克，小儿酌减。

乘车前不宜过劳、进食过饱或大量饮水。

乘车前取伤湿止痛膏贴于肚脐眼处，防止晕车疗效显著。

指掐内关穴：当发生晕车时，可用大拇指掐内关穴，有一定的缓解作用。

中暑

蒋小敏 江西省中医院主任医师

中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑 指高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高。如及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。

轻症中暑 一般体温在38℃以上，除头晕、口渴外，往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现；或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。应迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方平卧休息，并用冷毛巾敷头部，有条件可用30%酒精擦身降温，还可在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等。给病人喝一些淡盐水或清凉饮料，清醒者也可服些绿豆汤，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。

如果出现血压降低、虚脱时，应立即平卧，并立即送医院治疗。一般轻症中暑和重症中暑都必须送医院治疗。

烧伤

陈欣 北京积水潭医院主任医师

一般烧伤自救注意事项：

无论是什么烧伤（火焰、沸水、化学、电）均应迅速脱离致伤源。

尽快脱去着火或被热液浸渍的衣服。

小面积烧伤应尽早冷疗，以停止冷疗后疼痛明显缓解为度。30%以上大面积烧伤病人不宜冷疗。

冷疗具体方法：将烧伤创面在自来水龙头下冲淋或浸入冷水中，也可用冷（冰）水浸湿的毛巾、纱垫等敷于创面。冷疗时间约为30分钟—60分钟，温度为15℃至20℃。

冷疗后防止创面污染，应用清洁的纱布或单子遮住创面。

有合并伤时应立即处理，如有出血应先止血，有骨折应先进行简单固定。

创面勿涂有颜色的药物或油脂，如：红汞、龙胆紫、酱油、黄酱、牙膏、香油等，以免影响医生对创面深浅度的判断。

注意保暖。

特殊物质烧伤自救注意事项：

口服腐蚀性酸：可引起上消化道烧伤、喉部水肿及呼

吸困难。可口服鸡蛋清或牛奶等中和，禁用小苏打中和、胃管洗胃或用催吐剂，以免引起胃穿孔。

生石灰烧伤：因生石灰遇水反应可放出大量的热，加重损害，故应先将残留在创面上的生石灰清理干净，再用水冲洗。

磷烧伤：磷可在空气中自燃，故自救时应首先脱去污染的衣服，用大量清水冲洗创面及其周围皮肤，将磷及其化合物冲掉，在现场缺水的情况下，应用浸透的湿布（甚至可以用尿）包扎或覆盖创面，以隔绝空气。包扎时，禁用任何油质药物或纱布。

（本版文章整理：张旭、珏晓）

