

# 冬季自驾游要注意安全



□记者 侯国防

**本报讯** 在寒冷的冬季,随着私家车的日益普及,自驾出游已经成为市民出游的主要方式之一。昨天,一位旅游从业人员提醒,市民自驾出游,尤其是自驾游山区时,一定要选择正式开放的景区游览观光,注意行车安全,避免发生安全事故。

这位旅游从业人员提醒说,在自驾出游

时,要事先对行驶路线的交通特点及天气情况进行了解,并对所驾车辆进行认真检查,确保刹车、转向、灯光等部件灵敏有效。在行驶途中一定要靠右侧行驶,并在山区转弯处提前鸣笛,千万不要超速、超车或逆行。前方出现堵车时,要自觉停车等候,不要盲目抢行,以免车辆堵死,无法疏通。

其次,行至山体旁易发生落石地段时,要注意观察,尽快通过。在到达旅游景区后,要将车停到停车场或指定地点依序停放,最好车头向外,便于车辆离开。

另外,出游时最好选择正式开放的景区,不要猎奇前往偏僻之地。后者在交通等方面安全系数较低,发生危险的可能性较大。

## 春节旅游必看五大护肤经

如果你打算春节外出旅游,在欣赏各地风光的同时,皮肤也要经受不小的考验。如何能既饱了眼福,“面子”也不受损呢?

**南下:牢记防晒**

无论你是到海南感受亚热带风光,还是走出国门体验泰国、马来西亚的异域风情,不变的是它们的气候特点。

皮肤科专家提醒说,南方气温偏高,紫外线照射强烈。外出旅行时一定要选择防晒倍数高一些的护肤品,如SPF40或SPF50的防晒产品。最好能每隔两三个小时,补涂一次防晒产品。晒后护理也很重要,当你回到房间后,应立即洗脸。一般来说防晒产品都比较油,油性大的护肤品更容易沾灰尘。洗脸要选择凉水,如果皮肤出现晒红、晒伤等情况,可以用毛巾包裹冰块敷脸,时间不要过长,冰敷后涂上保湿乳液即可。



南方的气候较为潮湿,皮肤油脂分泌旺盛,毛孔处于张开状态。这时,容易发生真菌性感染皮肤病。随身多带几套内衣,勤洗澡、勤换衣服,可避免皮肤出现真菌感染。

**北上:干燥当道**

北方与南方的气候截然相反,能让你充分感受到冬季的“魅力”,寒冷、干燥是北方冬季气候的特点。

“寒冷对皮肤的影响不大,干燥是皮肤的大敌。”专家介绍,当皮肤过于干燥,而又整日暴露在外面,就会感觉皮肤像盔甲一样紧绷绷的。这是由于皮肤水分蒸发加快,皮肤角质层缺水的原因。如果皮肤严重缺水,还会出现干裂。外出旅行时尽量带一些性质温和、保湿补水的面膜,感觉皮肤干燥时可以救急。每日清洁皮肤后多拍几遍化妆水,化妆水要选择不含酒精的。如果嘴唇也很干燥,不要一味地涂抹润唇膏。过多地使用润唇膏,只会加重嘴唇脱皮干燥。正确的方法是先用水润湿嘴唇,再抹一些护肤品。等吃饭时,可以用纸把嘴唇上的护肤品擦掉。

一般来说,皮肤是不缺油的,但适当选用油性护肤品可以帮助皮肤锁住水分。

**东游:小心海风**

漫步在海边,阵阵海风吹过,头发在海风中飞舞。别忘了,海风会让皮肤变得干燥。

到东部旅游,别用粉底之类的化妆品,有些粉底会让皮肤更加干燥。如果脸上的妆出现龟裂,那就影响美观了。保湿和补水是每日必做的保养功课,如果皮肤平时较为干燥,可以加大使用量。

**西行:风沙吹来**

西部城市风沙较大,容易造成皮肤干



燥、缺水。

“尘土、风沙对皮肤也是一种污染,外出时要做好保湿和防护工作。不要只是等到晚上睡觉前再洗脸,只要从外面回到房间就要洗脸。”专家说,洗脸可以重复数次,但并不是每次都要用洗面奶等清洁用品。可以用清水洗脸,把脸上的灰尘洗掉即可。洗脸后要立即涂上保湿的护肤品,对皮肤进行保护。晚上睡觉时不要涂太油的护肤品,保持毛孔的通畅。

**好皮肤要内养**

外部皮肤保养只是表层的护肤,真正对皮肤起着重要作用的是身体的健康程度。也就是说,好皮肤是吃出来的。外出旅游比平时劳累,原有的饮食习惯和生物钟也被打乱。这时更要注意补充各种维生素,尤其是蔬菜和水果。如果旅途中不注意休息和饮水,皮肤会和你“秋后算账”的。

(张文)

## 节日外出谨防旅游病

假日外出旅游已成为时尚的生活方式。现代社会竞争激烈,人们容易身心疲劳。在旅游中,面对良辰美景,心旷神怡,对人们的健康十分有益。但是旅游中也会出现困难,如果我们不能提前做好准备,就可能不仅达不到健康旅游的目标,甚至对身体造成不良影响。今天就介绍一下有关健康旅游的相关知识。

**旅游前应做好准备工作:**

根据自身条件制定周密的旅游计划(要考虑年龄、身体、经济等情况)。对旅游区气候做到心中有数,要了解天气情况。

根据季节气候及要去的旅游地情况,准备行李:衣、帽、鞋、用具、地图、导游指南等。

准备少量应急药品,如:云南白药、创可贴、感冒药、胃药系统方面的药等等。还要因人而异,根据身体情况带一些常规用药和急救药品。

**旅游健康四大注意事项:**

1.注意手的卫生:手是最大的病菌来源地,在外旅游一定要注意手的清洁。

2.注意饮食卫生:病从口入,吃食物要遵循“烧、热、煮、蒸、去皮”的原则。

3.预防传染病:可注射疫苗,养成健康的生活方式。

4.注意一些健康细节:经常用肥皂和水洗手;尽量喝瓶装水和煮开的水;食物要煮熟、煮开和剥皮;不要赤脚行走;易晕车、船、飞机者,出发前不要吃得太饱;放置过久的食物不应再吃;选择卫生条件良好的餐馆进餐;买东西要注意有效日期,避免食入过期食品;身体如有不适,尽快去医院就诊。

**旅游中常见疾病的预防:**

感冒:一般感冒可以注意多休息、多喝水、饮食清淡、对症处理。如果发热、咳嗽、多痰等症状,就要去医院就诊。

腹泻:可能与旅游时不注意饮食卫生和受凉等有关。注意多补充液体、清淡饮食,情况重者及时去医院就诊。

晕车、船、飞机:出发前半小时服一片晕车药等。

中暑:高温时尽量避免在烈日下活动。戴上遮阳帽、墨镜,及时补充水分。轻者可服仁丹,重者及时送医院。

高山反应:急性缺氧时要注意休息、吸氧气,必要时及时去医院就诊。

创伤:如不慎受伤,可根据情况去医疗单位就诊。

如果我们能够运用这些健康知识,那么我们的旅游就会是健康、快乐的旅游。

**缓解旅游疲劳的方法:**

科学合理安排旅游活动;洗澡可以消除体表代谢排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳;按摩也可以缓解疲劳,用手压或拳头轻轻敲打小腿、大腿及手臂、双肩,使肌肉得到放松;食物可以帮助恢复体力,喝几杯热茶;摄取一些高蛋白食物;补充维生素;吃点碱性食物。

**小贴士:**

旅游疲劳症的表现是:身体感到没劲、口渴、不爱吃东西。这是因为旅游过程中,玩乐过度、睡眠不足。超过了人的承受能力。

(汪寒)

