

“五一”出游健康指南

□市一医院急诊科 潘勇

五一假期临近,踏青、自驾、登山、赶海成为不少人的出行选择。春暖花开,人员流动密集,户外活动增多,意外伤害进入高发期。结合急诊接诊数据,我们整理了一份假期安全科普提示,帮助大家避开健康“陷阱”,安心享受美好假期。

自驾出行:防疲劳、护腰椎,安全驾驶第一位

长途驾驶是假期出行的常见方式,尤其适合家庭或三五好友结伴出游。然而,春季特有的“春困”现象,再加上长时间保持同一坐姿,不仅容易引发驾驶安全隐患,还可能对脊柱和关节造成慢性损伤。很多司机习惯一口气开三四个小时甚至更久,等到腰酸背痛、眼皮打架时才想起来休息,此时身体其实已经处于疲劳状态,反应速度、判断力都会明显下降。

科学建议:每驾驶2小时或途经两个服务区,停车休息15至20分钟。下车活动腰椎和颈椎,做腰部侧弯、前后伸展,以及颈部前屈、后伸、侧屈、旋转等动作;也可做双手叉腰向后仰头扩胸,或双手背后交握向后抬升,缓解肩背僵硬。避免长时间保持同一姿势,能显著降低急性腰椎间盘突出、颈椎病发作风险。休息时补充水分,适当走动,预防下肢深静脉血栓。司机状态良好,

旅途才能真正安全。

登山徒步:护关节、慎处理扭伤,每一步都要稳

登山、徒步是热门项目,踝关节扭伤、膝关节损伤最为常见。下山时膝关节承受压力可达体重的4至6倍,易导致半月板磨损、韧带拉伤。建议随身携带登山杖,可分担20%至30%的膝关节负荷。下山时重心微后移,膝盖微屈,避免绷直冲坡;陡坡处可侧身下台阶,有效缓冲冲击力。

若不慎崴脚,切忌揉搓、热敷或涂红花油——这些做法会加重出血和肿胀。请牢记RICE原则。

休息:立即停止所有活动,避免受伤部位继续承重或移动,防止二次损伤。

冰敷:在受伤后48小时内,用冰袋、冰水、冷冻蔬菜包等冷敷患处,每次15至20分钟,每隔2小时重复一次。冰敷能够收缩血管,减少组织液渗出,从而有效减轻肿胀和疼痛。注意冰袋不要直接接触皮肤,中间可垫一层薄毛巾。

加压:使用弹力绷带对患处进行适度包扎,从远心端向近心端缠绕,松紧以能插入一根手指为宜。加压可以限制肿胀范围,提供轻度支撑。

抬高:将患肢垫高至心脏水平以上,比如平躺时脚下垫两个枕头,利用重力促进静脉和淋巴回流,帮助消肿。



若疼痛剧烈、无法站立,或者关节活动明显受限、出现异常活动感,需尽快就医检查有无骨折或韧带完全断裂,必要时进行影像学评估。

海边游玩:防蜚伤、防细菌感染,下水前三思而行

海边游玩需警惕海蜇蜇伤和海洋创伤弧菌感染。被海蜇蜇伤后,皮肤出现条索状红斑、水泡,伴有剧痛。禁用淡水或醋冲洗——淡水会刺激刺细胞释放更多毒素,醋可能激活毒素。正确做法:先用海水冲洗,再用镊子或硬卡片单向刮除触须,切勿用手直接接触,然后尽快就医。若出现呼吸困难、心跳加快等过敏休克前兆,需立即急救。

海洋创伤弧菌存在于海水、海泥中,肝功能不佳、糖尿病、免疫力低下人群风险极高。皮肤有破损(包括脚气裂口、划伤)时严禁下海。海边受伤后立即用清水冲洗、碘伏消毒,若伤口红肿加剧、起水泡或发黑,需马上就诊。

热门景点:防踩踏、防异物卡喉,人多处更要留个心眼

景区人流量大,踩踏风险上升。陷入拥挤人群时,顺人流方向前行,双手握拳架在胸前保护胸腔。不慎摔倒立即侧身蜷缩,双手护住后脑和颈部,双膝前屈保护胸腹部脏器。

节日聚餐易发生异物卡喉,鱼刺、鸡骨头、枣核常见。喝醋无法软化硬物,吞饭团可能将异物推入食道深部,甚至刺穿主动脉,危及生命。正确做法:停止进食饮水,浅表异物可在充足光线下用镊子夹出;位置较深时直接前往医院耳鼻喉科急诊处理。

急诊医生提醒:预防的成本远低于治疗的成本

每一年的假期急诊室里,都会接诊大量本可以避免的伤病患者——有的是疲劳驾驶追尾,有的是登山扭伤后错误处理导致肿胀加重,有的是被海蜇蜇伤后用了淡水冲洗痛苦加倍,还有的是吞饭团导致鱼刺穿肠。

快乐出行的基础,始终是安全。出发前抽十分钟检查车况(轮胎、刹车、油液、灯光);行程中根据自己的体力和健康状况量力而行,穿合脚防滑的鞋袜,备一件保暖外套应对海边或山间温差。开车慢一点,走路稳一点,遇到意外先冷静下来,牢记上述急救原则,不要轻信偏方或盲目操作。

遗失声明

- 陈薛安遗失残疾军人证:浙军J023899,声明作废。
- 曹金淼,遗失残疾军人证:浙军J026186,声明作废。



“讲文明 树新风”
原创公益广告

低碳环保 绿色生活



星远影城
XINGYUAN CINEMA

影院不止于电影

HeyLED 全画幅影院级光源,亮度提升,画质提升

Dolby ATMOS 杜比全景声 超越环绕声的新纪元

梦幻剧场—文艺殿堂

府城影缘—时空长廊

星远科普—影博物馆

电话: 0576-85861777
地址: 大洋街道大洋东路2号星悦广场5F-01

浙酒典范

品质日化

「门店在售 欢迎到店选购」

星远影城 / 崇和大洋影城
崇和江南影城 / 新崇和影城

好物精选 净享生活

品质生活 从细节开始

2026年5月 影片上映日期仅作参考,如有变更,请以实际售票为准。

4月30日 穿普拉达的女王2	5月1日 门牙
4月30日 给阿嬷的信书	5月1日 猪猪侠大电影之竞速小英雄
5月1日 寒战1994	5月1日 一只绣花鞋
5月1日 消失的人	5月1日 三心两意
5月1日 10间数死队	5月3日 纵横四海
5月1日 三心两意	5月4日 浴血围牛山
5月8日 真人快打2	5月20日 错过了,遗憾吗?
5月8日 青桐葵花	5月20日 为我的心购买单
5月13日 凌晨四点半	5月20日 错时告白
5月16日 一个男人和一个女人	5月22日 曼达洛人与古古
5月16日 绵羊侦探团	5月23日 森中有林