

# 夏季出游要舒心 这些健康事项需注意

避暑山海经



夏季,是旅游的黄金季节,走出家门,亲近自然,放松身心固然是绝佳的休养方式。然而,老年人一般体质都比较弱,常常伴随各类基础疾病,因此在旅游中要格外做好自我保健和防护。

今天,我们来一起盘点下,老年群体出游时衣食住行各方面需要注意的事项。做好这些工作,避暑出游玩得更自在舒心。



## 行前要体检

老年人旅行前应做一次完整的身体检查,征得医生同意,方可前往。其次需根据各自的身体状况和病情,选定旅游点,安排旅行日程,能远则远,不能远则近,不要勉强。

出发后要及时向随团保健医生介绍病情,独自或结伴旅行时,要有人陪同照顾。出游的老人最好随身携带个人资料卡,如简单的病史介绍及家人联系电话等,如在途中出现病情,可减少诊断时间。

## 携带常用药

老年人应根据健康状况及病史携带药物:慢病用药相较于平时建议多带一些,以免遗失或者损坏。

出国旅行时,建议把自己使用的药品名称、规格剂量的中英双语全部记录下来,并与药品分开存放,或用手机拍照留存,购药时可极大地减少沟通成本。

同时,需携带小剂量应急类内服药物,如感冒发烧、腹泻、过敏类药物;携带创可贴等外用药物,处理轻微擦伤等紧急情况。

了解当地的风土人情及旅行的攻略经验,根据地区特点携带特定的药物,如西藏地区携带地塞米松,可用于感冒引起的肺水肿,温暖地区携带风油精、清凉油,治疗蚊虫叮咬等。

## 饮食清淡均衡

外出就餐时,应选择有食品经营许可证、卫生条件良好、设施齐全、信誉较高的餐饮单位,优先选择实施“明厨亮灶”餐厅,消费后应索要发票。不到无证经营或卫生条件差的餐馆、路边临时大排档或流动摊贩处就餐。

选餐时,尽量做到食物品种的粗细、荤素搭配,合理摄入谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果等。饮食口味宜清淡,不吃未烧熟煮透、颜色和口味异常的菜肴,同时,饮食要注意适量。用餐时,要注意细嚼慢咽,以促进食物消化,减轻胃肠负担。同时,对于食量较小的老年人,注意在餐前和就餐时少喝汤水,以保证充足食物摄入。

## 避免过度疲劳

旅途颠簸,尤其是长途旅行中,难免碰到人多拥挤,行程疲劳的情况。老年人长途旅行最好选择舒适的出行方式,如卧铺或飞机,也可分段前往,旅行日程安排宜松不宜紧,活动量不宜过大。游览时,行步宜缓,循序渐进,攀山登高要量力而行,以免劳累过度,加重心脏负担,心肌缺血缺氧,引起旧病复发。

旅途中,舒适是第一位的,老年人要避免“一直在路上”的旅行。每到达一处景点,都应该适当停留,保证获得充足的休息时间;如果去到有时差的地方,行程的安排就应该更加松弛缓慢一些,来让身体更好地适应时差。

夏天户外活动容易出汗,出游时应适当补充淡盐水或菊花茶等解暑的饮料,谨记带上防晒物品和轻便的应急药物,同时要穿着柔软舒适的便鞋或运动鞋方便行走。

## 休息要充分

中老年游客相比于年轻游客来说更容易疲惫,游玩要量力而行。如果途中遇到身体不适,要及时休息,最好不要打乱平时的作息。暑期出游,中午的气温偏高,尽量先午睡一会,等下午气温回落时再出去游玩。

据人民日报新闻客户端、《工人日报》、《潇湘晨报》等