

清明前后，很多人会趁假期外出扫墓、踏青。在享受大自然美好春光的同时，也要当心不利于健康的危险因素，比如说拈花惹草，当心花粉过敏；坐卧草地，可能遭遇恙虫咬伤。那么如何才能安全地享受春光？

清明前后 春游健康指南

黄斌

危险1:

拈花惹草 当心花粉过敏

春天百花争艳，郊外的空气中可能漂浮着几十种花粉。花粉是种强过敏原，对于过敏体质的人，容易出现花粉过敏，轻者会出现头昏脑胀、咽喉肿痛等症状，重者会出现喉头水肿，呼吸困难，甚至产生过敏性休克，抢救不及时会导致死亡。

预防措施：如果你是过敏体质，尽量不要近距离赏花，更不要动手去“拈花惹草”。有哮喘的人最好戴口罩。出游前也可在医生指导下事先口服点抗过敏药物。春天外出踏青，最好在雨后，这时不但空气清新，而且受花粉影响最小。外出回家后应及时洗手、洗头。

紧急应对：如果在游玩时出现鼻塞、咽喉肿痛，迅速拿出准备好的抗过敏喷剂，可迅速减轻症状。

危险2:

坐卧草地 当心恙虫叮咬

看到绿油油的草地，很多人难以抑制坐上去的欲望。这个季节恙虫已经开始活动，恙虫卵孵化成幼虫后，爬行到草地上，一旦有人坐卧或接触，恙虫便会爬到人体身上

叮咬，病原体进入血液后，出现毒血症症状，导致机体发生一系列病变。恙虫病的首发症状是高热，易被患者认为是感冒而发。而恙幼虫叮咬部位较为隐蔽，焦痂（或溃疡）难以发现，容易被误诊。

预防措施：外出游玩时，最好穿长衣长裤，封好袖口，长裤最好扎在袜子里。无法用衣服遮挡的部位，如脸部、脖子，可以擦点风油精或驱蚊水。不要直接坐在草地上或接触农作物，可在草地上铺张垫子再坐下。

紧急应对：如果市民踏青后出现长时间高热不退，且腰、腋窝、腹股沟等处发现焦痂，要警惕是否患上恙虫病，应及早就医。

危险3:

树下休息 提防毛毛虫上身

外出游玩时，人们经常会选择在树下休息，一不小心树上就掉下条毛毛虫来，如果直接接触了皮肤，刚开始会觉得有点刺痛，紧接着发痒，过两天可能起水泡、溃烂。为什么小小的毛毛虫有如此大的威力呢？这是因为毛毛虫在人的皮肤上爬动的时候会分泌一种有毒的黏液，刺激皮肤所致。

预防措施：尽量避免坐在树下休息，如果毛毛虫掉在皮肤上，轻轻弹

掉它，不要用力打，否则毛毛虫体内的浆液流出来，可能对皮肤形成更强烈刺激。

紧急应对：毛毛虫爬过后的皮肤可以立即用清水清洗，如果出现痒痛，应立即涂擦风油精或皮炎平等激素类药膏。最好不要用红花油、活络油等刺激性较大的药品，这些药物会使皮肤腐烂得更厉害。起水泡后最好到医院处理。

危险4:

招蜂引蝶 当心惹蜇伤

春天，很多人喜欢到森林里吸氧，而树丛中是马蜂、蜜蜂出没较多的地方。不小心被马蜂或蜜蜂蜇伤后，伤口会立刻红肿，且感到火辣辣的痛。这是因为，其蜇针的毒液含有磷脂酶A、B，透明质酸酶和一种被称为抗原5-羟色胺等变态反应混合物。

预防措施：外出踏青不抹香水、发胶和芳香的化妆品，以免招蜂；携带的甜食和含糖饮料要密封好。

紧急应对：若被蜂蜇，应立即小心拔出毒刺，然后选择适宜的洗液冲洗伤口；如被蜜蜂蜇伤，可用肥皂水、氨水或干净水冲洗，这是由于蜜蜂的毒液呈酸性。而马蜂分泌出的是碱性液体，因此可用食醋或干净水来清洗。

生活小窍门

与你有关的九个最佳时间

谢洪伟

1、刷牙的最佳时间

饭后3分钟是漱口、刷牙的最佳时间。因为这时，口腔的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质，使牙齿受到损害。

2、饮茶的最佳时间

饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶，这很不科学。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐，干扰人体对铁的吸收，时间一长可诱发贫血。

3、喝牛奶的最佳时间

因牛奶含有丰富的钙，中老年人睡觉前饮用，可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时，牛奶有催眠作用。

4、吃水果的最佳时间

吃水果的最佳时间是饭前1小

时。因为水果属生食，吃生食后再吃熟食，体内白细胞就不会增多，有利于保护人体免疫系统。

5、晒太阳的最佳时间

上午8时至10时和下午4时至7时，是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线A光束为主，可使人体产生维生素D，从而增强人体免疫系统和防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬化的发病率。

6、美容的最佳时间

皮肤的新陈代谢在24点至次日凌晨6点最为旺盛，因此晚上睡前使用化妆品进行美容护肤效果最佳，能起到促进新陈代谢的功效。

7、散步的最佳时间

饭后45分钟至60分钟，以每小时4.8公里的速度散步20分钟，热量消耗最大，最有利于减肥。如果在饭后两小时后再散步，效果会更好。



8、洗澡的最佳时间

每天晚上睡觉前来一个温水浴(35℃~45℃)，能使全身的肌肉、关节松弛，血液循环加快，帮助你安然入睡。

9、锻炼的最佳时间

傍晚锻炼最为有益。原因是：人类的体力发挥或身体的适应能力，均以下午或接近黄昏时分为最佳。此时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜锻炼。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话: 63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com