



国庆黄金周7天长假就在眼前了，在这秋高气爽的好天气里，全家出动、探亲访友、游山玩水是大部分人的节日活动。不过，当我们在与亲朋好友欢聚时、当我们享受大自然的美好时光时，也别忘了预防由此而来的“旅游病”哦！比如如何防治假期中常见的肠胃疾病？面对醉酒后引起的酒精中毒该如何处理？假期中哪些不良的饮食误区会引起旧病复发？下面逐一教你应对方法，助您度过一个愉快、健康的假期。

黄金周“旅游病” de应对方法

□张迪

水土不服

秋天是个丰收的季节，各种瓜果蔬菜成熟、水产海鲜品种丰富，人们在游玩的同时，也喜好品尝当地的各种特色美食，这时因温度湿度的改变，水质、饮食等条件的变化，一部分人可能出现水土不服的症状，如食欲不振、精神疲乏、睡眠不好，甚至腹泻呕吐、心慌胸闷、皮肤痒、出现红斑、痘痘等。

应对：可备些常用药自我调节

有既往病史的人可以准备一些助消化、调理肠胃和止泻的药物。如睡眠不好，可在睡前饮用蜂蜜，有镇静、安神的作用，还能够调节神经系统功能紊乱，从而促进睡眠；如胃口不好，消化不良，可服用保剂丸、健胃消食片等帮助消化，提高食欲；如呕吐、腹泻可服用胃复安、思密达等；皮肤瘙痒可使用息斯敏等。这种水土不服是可以克服的，只要保持心情愉快，消除紧张心理，积极主动地去适应新的环境，一般不需特殊治疗。

急性胃肠炎

在假日旅行的常见疾病中，最需要预防的要数急性胃肠炎。由于暴饮

暴食或食入生冷腐馊不洁的食物而引起的急性胃肠炎，主要表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐，甚至发热等。在这里提醒大家，预防肠道疾病关键是要慎食生冷食物，因为生冷食物中的致病菌无法通过加热而杀灭，最容易引起胃肠道急性感染。

应对：不要急于服用止泻剂

急性胃肠炎要分情况不同来应对，因消化不良、摄入不洁食物而引起的腹痛腹泻，要先让肠内有害的细菌通过腹泻排出体外，而不要急于服用止泻剂，这有可能干扰体内对抗感染的能力。再适当地服用止泻剂或抗生素，帮助消灭细菌。另外，腹泻过后还需要喝葡萄糖水和盐水，以补充流失水分中的电解质。饮食要吃清淡易消化的食物，白粥最好，如此遵循1-2天，好让胃有时间恢复正常。

另外一种情况是剧烈腹泻不止，排泄物为水样的大便，还伴有恶心呕吐，发烧，这种情况很有可能是感染了霍乱，就不要自行处理了，应立即到医院就诊。

酒精中毒

假日期间，在亲朋好友的聚会上免不了要多喝几杯。喝酒可助兴，但

总有人因高兴过头而没有节制，醉酒后呕吐、行为不协调、昏睡不醒等，都是酒精中毒的症状。专家提醒，酒精中毒对身体健康有很大的损伤，不要以为喝醉酒是小事，喝酒过量甚至可以导致死亡。

应对：轻度醉酒者可喝温蜂蜜水解酒

轻度醉酒者可多喝水来稀释体内酒精浓度，还可以喝温蜂蜜水，蜂蜜中含有的果糖可促进酒精的分解和吸收。人们常以为浓茶可以解酒，其实这是一个误区，浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，反而会使头痛加剧。专家提醒，感冒了使用抗生素后不能喝酒；喝了酒后，也不要马上洗热水澡，有可能引发心血管疾病。

严重醉酒者可使用催吐法，呕吐时，使醉酒者屈身侧卧，切勿俯卧或仰卧，以免缺氧或将呕吐物吸入气管，导致窒息，一旦发生误吸，要立刻抽去枕头，将头偏向一侧，拍背使吸入物排出。如果病人酒后处于昏迷状态，一直昏睡不醒，则有可能引起猝死。此时应及时送往医院救治，最好不要等待观察。

生活小窍门

穴位按摩巧治小病小痛

□聂勇

感冒：感冒后，不仅会头痛、鼻塞、咽痛、流鼻涕，还会引起支气管炎、肾脏障碍及心脏异常，最有效的预防方法是对手掌的鱼际、手腕的太渊及手肘的曲池三穴，经常以拇指或食指刺激重按，同时在拇指指关节第一横纹上直到鱼际、太渊区域，不时用手指轻揉、按压，就能增强抗病的效果。

咳嗽：在侧头部，折耳廓向前，当耳尖直上入发际处有个穴位叫角孙穴，可用大拇指的指关节压双侧大脑的角孙穴一分钟左右，方可止住咳嗽。

眼睛疲劳：在眉毛中间稍靠上的光明穴，每次用拇指或中指按揉49下，可使眼睛明亮有神、不疲劳。



疲倦：对付体力透支、睡眠不足引起疲倦的最有效方法是经常刺激手指上的阳池穴，因为阳池穴是控制淋巴腺内分泌状况的穴位，常刺激可以促进血液循环，并同时促进新陈代谢。

腿抽筋：多数人认为出现抽筋的现象主要是因为自身缺乏钙，但补钙是一个长期的过程，只要简单

按摩人体的小腿后面正中，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现的尖角凹陷处即可，该穴位是承山穴，可止腿抽筋。

头痛：许多人并无疾病，却深为压力而“头痛”。看起来无精打采，内心更是焦躁不安。可在拇指与食指交叉处的合谷穴，也就是一般所称的“虎口”处，以五支牙签，或另一只手的拇指指尖，或无笔心的笔尖在穴上反复刺激，或轻轻按揉，就能遏止头痛。

肩背痛：可按压手背上食指与中指中间的颈项点，并用单侧拇指按压第七颈椎，食指按压肩井穴，两指同时做强刺激或重按49下，肩背酸痛大都能立刻得到缓解。

心理咨询

我想自由选择工作， 妈妈不同意怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我今年毕业，打算在离家远一点的地方找工作，但家里人三番五次让我回去。每次我拒绝回去时，我妈就会说“好女儿都是要留在母亲身边的”“你不在我怎么活得下去”……这样让我压力好大。从我小时候她就这样，每次我有点自己的想法，她就会这样说。我该怎么办呀？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：中国自古深受“孝”文化的影响，“孝”早已成为根深蒂固的潜意识，浸透我们的躯体和灵魂，这本无可厚非。然而，很多父母觉得子女应该“孝”，却往往忽略了子女的自我意识，漠视了他们的真正需求。您的母亲过度干预您的生活、工作等，给您带来巨大的心理问题和人生现实问题。建议您尝试着了解父母情绪背后的原因，是什么样的需求没有满足，在某件事情上不一致的意见，让他们觉得一向懂事、听话的孩子不见了，内心有失落，所以她要用来这样的方式来证明是否还是原来的那个你，用这样的方式来排解压抑的情绪。

【专家建议】

可以了解到您目前希望脱离父母的“怀抱”，独自去外面的世界闯一闯，给您的建议如下：首先，正面表达，勤于沟通，哪怕沟通不畅，产生冲突。或许父母觉得您性格内向，害怕你无法应对外面的世界，进而想把你留在身边保护你。你表面和气、不反抗，永远不能让父母知道你的真实想法。

其次，温和而坚定的态度。精神分析理论家科胡特说过“没有敌意的坚决，不含诱惑的深情”。即当我拒绝你时，我的态度坚决且不含敌意，我无条件的爱你，不会诱惑你来满足我自己的需求。科胡特说：在孩子的经验里，创伤与恰到好处的挫折只是程度上的差别。这个不同点在于一个母亲严厉地喊“不”，还是温柔地说“不”。不同点在于一个是令人恐惧的禁止，另一个是具有教育意义的、坚定而没有攻击性的经历；还在于一个是不妥协的禁止，只强调孩子不能要什么或不许做什么；而另一个是对被禁止的事物或活动提供可接受的替代品。

第三，建立清晰的界限。面对父母提出的不合理要求，子女如果能提供一条清晰的界限，并且努力去守卫住这条界限。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxlg.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