



# 与宠物出游 主人需要掌握这些细节

## 问题 1 你的爱宠能出行吗？

俗话说：萝卜青菜各有所爱。并不是所有人的宠物都是猫狗类，也有一部分人喜欢以爬行、冷血动物作为自己的宠物。因此，在这里需要提醒的是，一些冷血动物、爬行动物等，航空公司是拒绝运输的，也会拒绝超过正常妊娠期 1/3 孕期的动物以及 48 小时内分娩的动物；有狂躁或者幽闭恐惧倾向的宠物也不适合航空飞行。

还有，很多航空公司也同样会拒绝一些短鼻动物，因为它们自身生理原因容易出现呼吸困难的症状，而导致在高空窒息死亡，因此，出发之前需要查阅该航空公司的要求。

另外，平时娇生惯养的宠物们，对温度和季节的适应性比较弱，应尽量减少极端温度差的行程，如去极冷或极热的地方。根据规定，旅客不能带动物坐高铁和大巴车，只能托运，托运需要带上两证“动物免疫证”和“犬类准养证”到动物卫生监督所办理相关证明。

## 问题 2 你需要为爱宠准备什么？

### ● 粮食 & 零食

宠物出门在外，第一个不能忘记的就是粮食，而且必须得带够，哪怕带多一些备着也没有关系。水也是必不可少的。带上一个便携式的喂食工具，自备宠物习惯的水和狗粮，可以避免宠物外出出现水土不服。

### ● 药品

如果是自驾游，以免爱宠晕车或者晕机，最好是带一些防晕眩的药，而且要提前三天就喂食，如果爱宠晕车，出发前不要喂食早餐。再备一些碘酒、棉药、肠胃药（例如益生菌）、防应激反应的药（例如科特壮）以及外用驱虫药。

### ● 旅行日用必需品

宠物玩具如飞盘、球类等；可伸缩的牵引带能手动调节长度，减轻手臂压力的同时方便用于训练宠物；强吸水毛巾和湿巾，及时擦拭宠物弄脏的座椅及其他地方；小吸尘器及吸毛小装置，及时清理车内和身上粘着的宠物毛发。对于小型宠物，装宠物的单肩包或手拎包也必不可少的。

阳春三月，相信很多养小动物的家庭都怀揣着一颗带宠物出游的心，或近或远，只要能一起出游看世界，就是美好的。在国外，很早就开始流行带宠物一起出去度假了，大部分国外的航空公司是允许将宠物带上飞机客舱的。而在国内，目前还是不允许宠物上飞机跟火车的，当迫不得已要带宠物一起出游的时候，只能各种想办法托运，或者选择自驾。那么，带着宠物出游，主人需要注意到哪些问题及细节呢？

■ 据《新快报》

## 特别提醒

建议选择去非城市人文景点和旅游区，或人较少的生态公园；给宠物挂上写有家庭住址及电话号码的宠物牌，以防它在旅行途中走失；确定所订的饭店或旅馆是否准许宠物进入，如不允许，可选择农家乐的住房。

## 选择好出行方式

### ● 飞机

根据国家民航规定，航空公司可以接受家庭驯养的猫、狗、鸟或其它玩赏宠物作为货物运输。旅客在购买机票时就要提出申请，并提供动物的免疫注射证明和检疫证明书，动物检疫证明是没有城市限制的，有“区级以上的动物防疫机构”开出的动物检疫证明就可以了，但旅客乘机日期必须在动物检疫证明的有效期内。

在乘机当日，要按承运人指定的时间将动物自行送到机场办理托运手续，提前买好装动物的航空箱（可在宠物店购买），并保证箱子空气流通，同时能防止粪便渗漏。

最重要的是，只有有氧的机型才能接受随机托运小动物，无氧的机型是不接受托运小动物的，每位旅客也只得允许带两只小动物。到达目的地后，到行李柜台办理手续，就可以把心爱的宠物带走了。目前，航空公司对托运宠物的费用都不打折，市场也没有宠物意外险种可以承保。因此，一定要在宠物旅行箱贴上你的姓名和联络方式、航班号、目的地等，并且给宠物戴上项圈和身份牌，标明联络方式，以免发生错误或意外。此外，一般航空公司都规定不托运怀孕期、哺乳期和分娩 48 小时内的动物。

### ● 铁路

一般带宠物（猫狗）乘坐火车是可以办理铁路托运的。乘坐火车前，至少提前一个星期可以到铁路部门认可的动物检疫单位开具动物检疫证明，提前一两天带上宠物到当地的防疫站办理一个健康证明。“家长”在开车当天凭这些证明到火车站办理宠物托运手续。另外，动车高铁不允许携带宠物上车，而且不可以办理托运。如果“家长们”已经打算好了要带狗狗出去看世界，那就放弃坐动车高铁的想法吧。

## □ 七言

- 旧情复燃的结果就是重蹈覆辙。
- “你不过是仗着我喜欢你”，这是让自己变得胡思乱想、卑微痛苦的唯一原因。
- 这个世界很大，大到与各种人不停地说话。这个世界很小，小到没人听懂你说的话。
- “十八岁你该读大学了，二十五岁你得结婚了，三十岁你得生孩子了…什么时间就该做什么事！”难道我八十岁就该死吗？没有这个年龄该做的事，只有这个年龄想做的事。我一点都不想祝你成长为一个出色的大人，我只愿你永远不要把世界活成理所当然的样子。你得有自己的模样。
- 你今天做了别人不愿做的事，到明天，你才可以拥有别人不能拥有的东西。
- 有多少以朋友的名义爱你，不会轻易把“喜欢你”说出口，有的人因为太重要，便选择做朋友，因为朋友永远比恋人走得远。
- 不要因为寂寞爱错人，更不要因为爱错人而寂寞一生。

■ 综合

## 专家支招健康睡眠： 想睡“美容觉”九点就上床

很多爱美的女士经常说，要睡个“美容觉”，“美容觉”真的能美容吗？北京大学第六医院的专家表示，睡美容觉还真有科学依据，不过睡美容觉也有讲究，正确的时间睡觉可能起到事半功倍的效果，一般以每晚 9 时至 11 时入睡为宜。

## 睡眠好气色就好？

北京大学第六医院的专家解释说，睡眠与美容的关系十分密切，睡美容觉是有科学依据的。皮肤细胞的生长和代谢会随着人体生物钟的变化而改变，其中以夜间皮肤细胞的分裂生长最快，新生的细胞需要睡眠来“滋养”。充足的睡眠不仅可以使人精神焕发，而且还会改善皮肤光泽，形成丰富的微血管，使得肤色更加红润，因此就有了“白里透红”的效果。所以，“睡眠好，气色好”是有科学依据的。睡眠除了促进新生皮肤细胞的生成之外，还能够延缓皮肤细胞的衰老，改善面部的黄褐斑。

## 睡得久就能养颜？

并非任何充足的睡眠都可以达到面部健美的目的，这里有一个睡眠的最佳时间问题。人的皮肤细胞分裂峰值在晚上 9 时到凌晨 1 时之间，最低在早晨 5 时到上午 10 时之间。如果峰值时处于熟睡状态，则能有效保证皮肤的正常新陈代谢，推迟皮肤老化。

相反，若不充分利用睡眠的黄金时间，迟睡迟起，无论睡多久，对皮肤的保养都没有多大好处。因此，女士们要想保持健康美丽的容颜，就必须保证充足的睡眠。

## 怎么睡才不水肿？

不过，想要拥有好的肌肤，除了保证充足的睡眠之外，还需要保持房间内适宜的湿度，睡前清洗面部皮肤。此外，睡前可以做轻微的运动，使血液均匀地分散到全身，有助于肌肤的新陈代谢。睡觉时，不要把头埋在被子里，以免妨碍脸部皮肤呼吸，造成脸部起皱纹的现象。

睡眠姿势也有讲究，仰卧位可使体内营养均匀分布到脸部，使得皮肤充分吸收营养，不容易出现皱纹和水肿现象。 ■ 据《北京晚报》