

市场星报

安徽人的生活指南

2019.4.28
星期日 己亥年三月廿四
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

牢记健康贴士 五一小小“放肆”

亲朋聚会、旅行追剧、吃喝玩乐、美食美景……五一假期还没到，不少人已早早地制定好了假期计划。“狂欢”之前，不妨看看医生们送上的暖心健康小贴士。 朱伟华 记者 马冰璐

稳！

假期宜正常作息 生活节奏不要乱

一放假，原本规律的生活方式就容易被打乱，很容易导致睡眠障碍的发生，而睡眠障碍是诱发心脑血管疾病，如脑卒中的危险因素之一。中国科大附一院（安徽省立医院）神经内科副主任医师群森提醒，本身有睡眠问题的或者有高血压、糖尿病等慢性疾病的市民，特别要注意了。

假期旅行，外界环境的变化、地域海拔的影响都容易导致失眠的发生，因此，在旅行期间要想安然入眠就要尽量保持规律和良好的作息节奏，避免通宵狂欢，日夜颠倒；调整好心态，控制情绪，不要过度兴奋；健康规律饮食，不要胡吃海喝，过饥过饱；如果本身就有睡眠障碍，可以提前请医生开一些帮助睡眠的药物随身携带。

防！

春暖花开宜出行 出门当心紫外线

四五月份春暖花开，是旅游的好时节，不过出去玩可别忽视了防紫外线！

中国科大附一院（安徽省立医院）皮肤科副主任医师刘蔚提醒，户外活动时首先要做好物理防晒：打遮阳伞、戴防晒帽都可以，同时涂抹防晒产品，对日光敏感或光敏性皮肤病患者推荐高防护效果产品。

建议出门前15分钟涂抹防晒产品，每次用量约5毛钱硬币大小，每2-4小时补用。涂抹时轻拍就可以了，不要反复揉搓，以免促进防晒剂渗入皮肤，引起敏感和阻塞毛孔。防晒品要及时清洗，6个月以下婴幼儿不建议使用防晒剂，6个月以上婴幼儿可选择SPF值小、PA等级低的防晒品，使用前在手腕上少量涂抹试验，以确认不过敏。

预！

事先备好常用药 从容应对“旅游病”

中国科大附一院（安徽省立医院）急诊ICU主任医师周树生建议，外出游玩时，建议随身携带一些治疗感冒和肠胃病的药物，避免旅途中发生特殊情况，同时，也要根据自身和家人的健康状况来准备一些必备的药物，有备无患。

有基础疾病的市民，如果能在出游前到医院进行适当的体检或者听听医生的建议，准备相应的药物等就更好了。此外，旅途中最好带上创可贴，有备无患。

如果是自驾游的市民，可以在车上常规配备急救药箱，准备一些旅途常用的必备药物。

□ 牢记嘱托闯新路

凝心聚力办实事 增进群众获得感

▾ 02、03版

安徽叉车集团：

党建引领铸“合力” 追赶超越誉全球

▾ 04版

趁着春光去减肥 运动做到安全第一

▾ 05版

当心六类添加剂 影响孩子一辈子

▾ 08版

