做好防备，才能快乐出游。图/CFP

汇消费

今年中秋节、国庆节两节连休，8天假期，为人们创造了良好的出游机会。但旅途平安才是大家快乐的前提，随身带哪些健康用品比较有帮助呢？

国庆出游，别戴隐形眼镜

长途旅行一定要注意休息

“经过旅途的颠簸后，应尽早休息，以保持良好的精神状态”，西城区红十字会急救培训老师崔世宝说，对于自驾游的市民，长途行驶要定时休息，最好有两个司机轮流开车，避免疲劳驾驶，深夜最好休息，不要开车。

从现在的天气情况来看，南方比北方更热，南北方存在温差，因此外出旅行时要注意预防感冒，可带些感冒药。如果长期在户外活动，长时间接受太阳光照射，就要及时预防中暑和紫外线过敏，旅游时可涂抹防晒霜并随身携带遮光帽，可预防日光性皮炎。

崔世宝指出，食也要特别注意。一些身体抵抗力比较弱的人要特别注意饮食卫生，在品尝当地小吃时，要选择正规的大排档等。此外，水土不服引起的腹泻也是旅途中的常见症状，可随身携带治疗腹泻的药物。

崔世宝还说，现在旅游项目越来越多，但对老人来说，并不是所有旅游项目都适合，要避免一些剧烈运动，以免造成意外伤害。

防止因隐形眼镜感染眼睛

崔世宝提醒说，如果没有特殊情况，旅行时尽量不要佩戴隐形眼镜。“虽然市面上能买到旅行装隐形眼镜护理液，但由于隐形眼镜的佩戴及摘取需要在充分洗手保证卫生的情况下进行，旅行中有时并不具备这样的条件，为避免细菌进入眼睛，尽量别戴。”

■ 特殊人群

携带便携式健康监测仪器

崔世宝说，在旅途中，患有某些病症的人群还要注意几点。与平时用药不同的是，心脏病患者在旅行时应携带硝酸甘油、速效救心丸等急效药，因为旅途中发病若不方便及时到医院就诊，应选择药效较快的药物。高血压患者可携带便携式血压计，如腕式血压计、电子血压计等，方便在旅行时测量血压。测血压最好在早上起床后进行，这样得到的血压值会相对准确。高血压患者旅行时要随身携带药物，不应因旅行而停药，要按时定量服用。

首都医科大学附属北京安贞医院高血压科主任医师余振球说，高血压患者自己感觉较好并有旅行计划的话，最好找医生做个评价。并且，一定要有人陪同，并对旅游地的天气和环境有所了解。掌握一些急诊抢救常识，如高血压患者出现头晕、乏力或原有症状加重，要考虑到血压短期升高或心脑血管疾病发作，及时给予卡托普利舌下含服降压。患者可携带便携血压计以方便随时测量，目前市场上销售的血压计种类很多，相对于电子血压计来说，水银血压计的测量数据更准确。

“旅行时，吃饭时间难以和平时一致。”崔世宝说，血糖较高者，也可自带血糖仪。为了得到相对更加准确的数据，建议在空腹及餐后2小时测量血糖。

本版采写/新京报记者 张秀兰

责编 刘映 图编 高玮 美编 李腾飞 责校 郭利琴