

# 如何应对晕车、晕船



我是一名大学生,酷爱旅游,但每次出游都晕车,胸闷、呕吐,令旅游乐趣大打折扣。假日我打算去云南一游,请问有什么好办法对付晕车呢?

晕车、晕船在医学上称为“晕动症”。晕动症的发生因人而异,症状轻重各有不同。重点在于加强预防,及时对症处理。

有晕动症病史者,可在乘车、船、飞机前30~60分钟,服用抗晕、镇静、止吐药物,最为常用的是茶苯海明,又称乘晕宁、晕海宁。或以晕贴片贴肚脐,也可在出

发前饮用新鲜姜汁或以姜糖代替,不过,千万别喝姜汁汽水。产气的饮料如汽水、可乐、啤酒等会增加饱胀感,加重反胃,也不宜饮用。

此外,旅途饮食宜选择清淡、新鲜、易消化、含脂肪少的碳水化合物,如面包、糕点、水果等,但不宜吃得过饱或过饥。旅途中,尽可能坐在车厢、机舱的前部中央,或仰卧在船舱中央,并选择相对平稳、空气流通,且面向前进方向的位置。头部宜适当固定,避免过度摆动,例如可用充气小枕固定头

部,背部紧靠椅背。尽量不要看书或窗外快速移动的景物,视线集中在远处固定的一点或闭目养神比较适宜。同时,要避免精神紧张、恐惧、焦虑等不良心理因素,保持轻松愉快的心情,能找个人聊天、分散注意力就最好了。

平时适当进行头部运动,提高对振荡的适应力,或作一些抗晕锻炼,如练滚轮、坐轮椅、走浪桥、荡秋千等,都会对预防晕动症有一定帮助。(岳东)

## 女性的九大优势

人们习惯性认为男性的身体强壮,不容易患病,是人类中的“强者”,其实不然。据最近的科学研究证明,女性比男性的身体强壮,患病少,寿命更长,是人类中真正的“强者”。这是因为女性有九大优势。

1. 在人体的血液内有两种物质,一种是去甲肾上腺素,一种是血清素。前者使人脾气暴躁,易于发怒,不利于心理健康;后者使人脾气温和,遇事冷静,有利于心理健康。女性血液中血清素多,男性血液中去甲肾上腺素多。

2. 人类的免疫调节基因存在于X染色体中,女性的X染色体比男性多1倍,所以女性的免疫力更强。

3. 女性由于体内的雌激素较多,心脏血管比较健康。

4. 女性由于每月来月经,血液中衰亡的红细胞更新更快。

5. 女性的辨色力比男性强。

6. 女性的平均身高、体重比男性低,在同样情况下做同一种活动,女性消耗的能量也比男性低,故可在体内储备较多能量,以供身体急需。

7. 在常见的200多种遗传病中,女性很少患有,如血友病、全色盲、进行性肌营养不良、伯氨喹林溶血性贫血、秃顶等。

8. 女性的语言能力强于男性。

9. 女性末梢神经的敏感性和灵活性比男性强,尤其是两手手指的活动十分灵巧,善于做针线活及精巧活,故可锻炼大脑。(张明)

