

涓 杓瀛兼姝 涓 球鏃ユ逢鑑伴杓鏃朵簔 - 鍅 儿 櫛 錦 疹 汉 绉 惧 施 浜 ゆ 稗 青藏旅游“衣食住行”四大注意事项 旅行

浣涓

鎏賤義浜庸細2006/10/16 19:40

随着青藏铁路即将全线通车，一股高原旅游热潮悄然兴起。有关人士根据高原医学理论以及多年来高原旅游者积累的经验，提示广大高原旅游爱好者谨记四大注意事项，轻松畅游高原。

衣：要带足衣物及随身用品。由于高原早晚温差较大，且气候变幻无常，需要及时增减衣物，以免感冒。高原紫外线较强，太阳镜、太阳帽、防晒霜、护肤霜、润唇膏、长袖上衣、毛衣等都是必备用品；最好不要穿短袖上衣和短裤，到珠峰、阿里地区、藏北地区一年四季都必须带羽绒服；鞋子最好是旅游鞋或登山鞋。

食：要保证进食卫生，吃容易消化的食物。不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水。在高原吸烟会加重高原红细胞增多症，过量饮酒危害更大，在高原酗酒更容易诱发高原肺水肿和消化道大出血。不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了，因为依赖性非常强。

可服用一些缓解高原反应的药品，如高原红景天、西洋参含片、百服宁、西洋参、丹参丸、葡萄糖液等。业界人士还建议，如果您能适应酥油茶的味道，不妨多喝一些酥油茶，对缓解高原反应有一定的作用。

住：要注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和消耗体力。睡时可以将枕头适当垫高，保持睡眠充足，切忌蒙头；睡觉时室温不宜太高，室温过高易导致缺氧。要保持心情舒畅，情绪稳定，避免激动，防止诱发高原高血压和高原心脏病。

行：初到高原地区，不可疾速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动。劳累是诱发急性高原病因素之一，年轻游客好奇心强，容易过高估计自己的体力，这样往往会加重高原反应，因过度劳累诱发高原肺水肿或高原昏迷。一旦身体出现不适，要及时看医生，不要硬撑。对急性高原疾病如高原肺水肿、高原脑水肿等防治要早发现、早诊断、早治疗。如发生严重的高原反应，应适当休息和绝对卧床，适量吸氧。