

# 春节出游，安全保暖是首要任务

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677728383110827.html>

范文网，为你加油喝彩！

又到了一年的春节黄金周，迎来了旅游旺季。若在旅途中不注意天气的变化，特别是寒冷气候对人体的影响，就可能受到某些疾病的侵袭。尤其是南方的游客去北方旅游，那么在旅途中如何应对北方的恶劣天气呢？

## 留意天气防寒保暖

在冬季户外旅游中，气温及湿度低、气压高、风速大的天气很常见。资料表明，气温骤降或突然来到寒冷的环境中，往往会诱发心脑血管病。另外，当气温从零上降至零下，对于习惯温暖天气的广东游客，短期内感冒的人数会骤增，其中不乏青年人，慢性支气管炎也可能在寒冷干燥的气候中复发。

为了防止在寒冷天气中冻伤，衣服的保暖很重要。最外层的衣服应有防风性，可选呢绒、毛皮或皮革质地的衣服；羽绒衣保暖性很好，是冬季旅游的首选服装。还要尽量减少皮肤暴露部位，对于易发生冻疮的部位，有必要经常活动或按摩。

值得注意的是，患有冠心病、动脉硬化、高血压、慢性支气管炎的游客，不宜在寒冬季节旅游。遇到大风、大雾、大雪等恶劣天气，体弱者更不应外出旅游。

## 安全饮食带备药物

要想在冬季旅游不受寒冷气候的伤害，增强自身防寒能力是必不可少。实际上，人体在寒冷环境中要维持体温，就必须增加代谢，加之去较为严寒的地区，要消耗不少体力，只有增加营养物质的摄取量才能满足人体需要。

冬季旅游的膳食中，蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素以及矿物质、维生素的摄入量都要超过平常，不能像平时一样过分地强调限制脂肪和碳水化合物的摄入量。瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处，可适当多食用。另外，要纠正喝酒取暖的错误观念。酒精和水不能产热，立春的古诗相反，酒精能刺激体表的血管，使体表血液循环增加，excel减数人感到“发热”，实际上人体在丢失热量。

冬季天气寒冷，容易得感冒，所以要预备羚羊感冒片等易于携带，治疗伤风感冒的药品。另外北方地区爱吃凉菜，不习惯者易“闹肚子”，需备上黄连片、保济丸等药片。北方地区气候干燥，南方体质的广东游客还需带备夏桑菊、王老吉等清热冲剂。

### 准备充足安心玩雪

冬季出游，不少地方会下雪积雪，路面较滑，穿塑料底的鞋容易滑倒。这时候最好穿橡胶鞋底的雪地防滑棉鞋或球鞋，尽量不要穿皮鞋，否则行动不便。

从保暖的2月份上映的电影角度讲，鞋也是重要的一环，一双轻巧而保暖的鞋子是征战冬季旅游的必备“武器”。另外，雪的反光比较大，出门需要佩戴太阳镜，保护眼睛。如果不幸患上雪盲症的话，治疗的办法是立刻到黑暗的地方，蒙住双眼，把冰湿布放到额前，防止高温加剧疼痛，一段时间后让眼睛慢慢恢复。

除此之外，冬季是冰雪运动的黄金时期，对于滑雪这种速度快、灵敏性强的全身运动，无论是初学者还是有高超技术的人，运动前都必须做好准备梦见房子着火活动。若你是初涉滑雪的游客，应选择安全防护设施齐全的滑雪场，并将个人防护设备配备齐全。滑雪前应学习一些基本的医学知识和急救常识，如受伤时的处理，骨折后应采取的措施等。发现他人受伤，千万不要手忙脚乱随意处置和搬动，应尽快向雪场救护人员报告。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由范文网开发