

# 春节出行 带上这份健康指南

本报讯(记者刘波)回家过年是春节永恒的主题,健康平安是家人不变的期盼。春节临近,不少人踏上返乡路或是外出旅游,路上有哪些注意事项?如何从容应对各种突发事件?市疾控给您提供一份春节出行健康指南。

出发前,提前了解天气情况和道路情况,特别是要留意天气变化。根据天气选择合适的交通工具出行,自驾出行避免疲劳驾驶,出现疲乏感和困意时,及时停车休息。最好准备一些常用药,比如抗感冒药、退烧药、抗过敏药、止泻药、滴眼液、外用药、纱布、创可贴等。有高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的患者随身带好常用药,途中不要忘记按时服药。

冬季呼吸道感染病高发,乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时建议佩戴口罩。中老年人、婴幼儿和慢性病患者等免疫

力较低的人群是冬春季传染病的“重点攻击对象”,感染后出现重症的风险也相应增加。如果家中有这样的人群,在出行过程中应更加小心,做好个人防护措施。

在旅途中,注意食品安全。出行前准备好手消毒剂或者酒精湿巾,吃东西前做好手部消毒,避免病从口入。有条件的先洗手再吃东西。尽量不在车辆行驶过程中进食,避免车辆颠簸或者紧急刹车时食物误入呼吸道造成窒息或咬到舌头。外出就餐时,则建议选择卫生条件好、证照设施齐全的餐饮单位,尽量不去卫生条件差的餐饮店就餐。

在北方遇到下雪,积雪会反射阳光,阳光中的紫外线会损伤眼角膜和结膜上皮。眼睛受到雪地反射光长时间照射后会导致“雪盲”,其症状就是双眼发红、怕光、流泪。在雪天长时间开车

应戴上墨镜。若发生“雪盲”,首先应用冷开水或眼药水清洗眼睛,然后用眼罩或者毛巾等遮住眼睛,尽量闭眼休息,雪盲症状一般会在24至72小时内好转。若症状比较严重或采取以上措施未能缓解,建议及时去医院就诊。

长时间乘坐汽车、飞机或火车等交通工具或者长时间坐着不动,下肢长期处于屈曲状态,影响到下肢静脉内的血流速度,可形成血栓,导致下肢的肿胀疼痛。乘车途中,要尽量避免长时间保持同一姿势,在飞机上或车上,可进行小碎步、抬脚或在走道活动,以减少静脉血栓的风险。补充足够的水分可以保持血液稀释,减少血栓形成的风险。不过尽量避免喝含咖啡因和酒精的饮料,以减少脱水的情况发生。对于高风险人群,既往患有静脉曲张病史或其他疾病的人群,可以考虑在医生的指导下使用抗凝药物。

## 高新区开通三条定制公交线路

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团第二客运有限公司了解到,为解决张家窝镇居民上班通勤问题,2月4日将开通高新区定制1路、高新区定制2路、高新区定制3路三条定制公交线路,市民即日起可在“天津公交”App上进行预约购票。

据了解,三条定制公交线路均在工作日运营,其中定制1路首末站为万科文博园至华鼎置地,定制2路首末站为万科文博园至赛象科技,定制3路首末站为万科文博园至华苑地铁站。其中,定制3路接驳华苑地铁站。三条线路发车时间均为7时15分、7时30分、7时45分、8时;返程时间均为17时15分、17时45分、18时15分、18时30分。市民可以通过“天津公交”App定制公交版块查询线路详细信息,并预约购票。

## 宝坻新春庙会期间 这些道路车流量大

交管部门提示绕行路线

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,2月10日至24日,宝坻区凡公园将举办第一届新春文化庙会,传统庙会与浓厚年味交织的系列活动将为周边部分道路吸引大量交通流,宝坻交警提示过路车辆届时可提前绕行相关路线,在节日出行中尽量避开拥堵。

据介绍,此次庙会举办时间为2月10日至2月24日,庙会举办期间将为市民与游客带来一场传统庙会与浓厚年味交织的盛宴,其中包含:“龙腾宝地”花会展演(2月10日至17日)、“乐享元宵”猜灯谜(2月10日至24日)、“新春纳福”投壶击鼓(2月10日至17日)、特色非遗展演(2月10日至17日)、美食文创市集(2月10日至24日)等。

据公安宝坻分局交警支队介绍,预计活动期间西城路、开元路、北城路、南城西路等道路交通流量较大,广大市民及游客宜尽量乘坐公共交通工具前往,确需驾车前往的游客,可绕行西环路、东环路、威远路。

## 卫津路鞍山山西道部分路段通行方式再调整

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,因地铁7号线六里台站附属结构建设工程,2月5日起,将占用卫津路、鞍山山西道局部地铁施工路段现状导行路进行施工。施工期间,途经车辆和行人,可由施工区域新建导行路通行。

据了解,本次施工为六里台站出入口等附属结构建设,计划工期7个月。施工期间,卫津路、鞍山山西道施工路段交通组织将进行如下调整:

一、封闭卫津路(鞍山山西道至天津大学东门)西侧导行路,同期利用地铁施工区域修建导行路,供车辆、行人双向通行。

二、占用鞍山山西道(卫津路至卫津路以西33米)现状南侧部分导行路,同时南侧导行路局部路段向北偏移,合理设置车道供车辆、行人双向通行。

三、鞍山山西道现状北侧导行路交通组织不变,供车辆由东向西单向通行,导行路禁止车辆由西向东通行,行人可在导行路人行道通行。

## 节日旅游 做好护肤

本报讯(记者刘波)春节临近,很多人计划外出旅游过节。市人民医院皮肤科主任医师齐蔓莉提示,如果你去的地方离平时居住地较远,气候相差较大,一定要做好护肤准备,避免旅游归来皮肤出现问题。

我国幅员辽阔,纬度跨度大。冬季南北方气候明显不同。北方冬天气候寒冷干燥,有降雪;而南方相对温暖,并且经常降水,空气湿润。我们作为天津的“北方人”,无论去南方还是更北的地方,都和本地的气候有差异,需要提前了解护肤要点。

如果你打算去今冬热门地哈尔滨,最主要的是做好保暖。如果在户外逛的时间长,一定要穿御寒的厚衣服,戴好帽子、围巾、耳罩、手套,避免穿过紧的鞋袜,在户外做一些适当的运动可预防冻伤;同时注意用温凉水洗脸,增加皮肤的抗寒能力;还需要做好皮肤保湿对抗干燥,保湿乳优于保湿霜,觉得皮肤干燥或者看到小片脱皮时,就是表示使用的保湿剂保湿效果不够。

如果你打算去温暖的东南亚或海南享受阳光沙滩,务必注意做好防晒。待在海边,需要使用SPF50、PA(+++++)的防晒产品,且每2至3小时补充使用,防止皮肤晒伤。不仅面部颈部要涂防晒,暴露的部位都需要。晚上睡前最好采取晒后修复,加强保湿,帮助皮肤恢复。

还要注意尽量避免蚊虫叮咬,叮咬后可能出现严重的过敏反应。可以使用花露水、驱蚊油、薄荷油等驱除蚊虫。对于过敏体质的人来说,海鲜类食物一定要适量。

最后提醒大家,旅游辛苦,尽量保证充足的睡眠,对皮肤健康非常有益。如果出现皮肤问题,建议到正规医院就诊,不要自己盲目用药。



## 水上公园“津彩”灯会今晚呈现

首届水上彩灯节·津彩大灯会将于2月2日至3月17日在水上公园举办,9万平方米“火树银花”之中,推出9大奇幻主题灯展和系列彩灯巡游、奇妙互动、舞台演出、年货大集等活动。

本报记者 张立摄

## 煮冻饺子易开裂 保存方法教给你

本报讯(记者狄慧)饺子是我国北方年夜饭上不可或缺的美食之一,不仅好吃,而且制作简单,备受人们喜爱。然而,许多人在保存饺子时存在一些误区,直接将剩余的饺子裸露地放在冷藏室或冷冻室里。这样做不仅会因“串味”而影响口感,再次煮还容易开裂。本市专业厨师陈海就教大家正确的保存方法。

将包好的饺子放在平整的盘子或托盘上,然后在饺子的表面均匀撒上一层面粉。面粉的作用是吸收饺子表面的水分,防止粘连。同时,面粉还能起到保护饺子皮的作用,防止饺子皮变得过分柔软而容易破裂。如果你想更好地保持饺子的新鲜度和口感,可以选择用保鲜膜或者食品袋对饺子进行包裹。这样做可以有效地防止饺子受到冷冻室中的空气和湿气影响,保持饺子

的新鲜和口感。

包好的饺子虽然保存好了,但在煮的过程中不注意,饺子依然会开裂。很多人在煮饺子之前会将冷冻的饺子解冻,这样做反而容易导致饺子开裂。因为冷冻的饺子内部水分会变成冰块,解冻后水分会渗透到饺子皮上,导致煮的时候饺子开裂。所以,直接将冷冻的饺子放入开水中煮就可以了,不需要解冻。煮饺子的时候,应该等水开后再下锅,而且要注意,不要让水沸腾得太厉害,否则饺子也会被冲破。最好的方法是在水即将烧开,但还没有沸腾的时候,就把饺子放进去,从而减少饺子开裂的可能性。煮饺子要先用大火把水烧开,等饺子浮起来后,再转小火慢慢煮,这样可以让饺子皮和馅料同步受热,避免饺子煮破皮。