



◀一家外遊，尤其是到寒冷的地方，適當的保暖衣物不可少



▲家庭醫學專科醫生朱偉星

外遊防病錦囊

港人喜外遊，不少人都會把握冬天最後的時光，錯開擁擠的春節假期，到北半球感受冰天雪地之樂。玩雪是大小朋友都喜愛的，而滑雪也越來越受歡迎。長住溫暖南方的港人去到白雪皚皚的地方，對於準備行李及氣候適應方面，總有多少擔心。今次準備了幾條就診者關心的問題，希望有助大家稍解冬季出外遊玩的裝備迷思。

醫者之言

家庭醫學專科醫生
朱偉星

難得有機會「和冰雪玩遊戲」，想起已讓人覺得開心且激動。但若果外遊目的地與香港有至少將近30攝氏度的溫差，對很多從香港出發的旅遊者來說，都有點無所適從。從下述四個方面入手，或會讓旅行更輕鬆。

穿衣有講究

變溫備衣

不要小看寒冷。出發前留意當地溫度固然重要，但到了目的地，也要依據自己的狀況增添衣服。尤其在北半球，早晚溫差較大，有些地方一天內的溫差超過10攝氏度。對於如何保暖，建議一種「洋葱式穿衣」方法，即薄衣可穿多兩層，以便溫度改變時靈活增減，打底衫尤其重要。倘若穿一件厚厚的衣服，氣溫升高時人就容易感到悶焗，除去厚衣又容易冷到。

港人到冰雪世界遊玩，最常見的狀況是下身保暖不足，建議備上保暖的長內褲和足夠的厚襪，以保證下半身（包括下肢）溫暖。玩雪、滑雪容易弄濕下身衣襪，所以外層衣物需要足夠防水，最好多帶一套內衣和襪子，玩完後萬一身濕了可以更換，否則下肢保暖不足，最常見的症狀是出現凍瘡，這在潮濕的情況下更易發生。當凍瘡不幸出現，它所帶來的痛楚和復

原困難，會令人極之困擾。

病症迷思

不少人會擔心氣溫的改變，會讓人受寒而感冒。其實在下雪的地區，氣候寒冷乾燥，細菌不易滋生，故而患上感冒的機率不高，反而流感更容易發生，所以建議少去人多擠迫的地方，保持個人清潔，減少患上流感的風險。

日常護理

天氣的變化，會令皮膚作出相應的變化。若保護不足，人們會感到皮膚乾燥、痕癢。使用滋潤型或帶



▲對溫差敏感的人不妨戴口罩保護自己

有油性的護膚產品，可以減緩皮膚水分的流失，減少皮膚乾燥痕癢的狀況出現。

帶備常用藥

特別人群

患有鼻敏感或氣管敏感的人，對於溫差尤其敏感，可以通過戴口罩減緩因溫差帶來鼻腔和氣管的不適，所以出外不妨帶備口罩或者用圍巾覆蓋臉部。

環境的突然轉變，有幾類人特別需要關注。寒冷的氣候容易誘發哮喘，故哮喘患者要帶備足夠的鬆氣管藥。室內外環境溫差較大，建議患者出門前先吸藥以確保氣管的舒緩。

而對於有心血管等問題的慢性病患者，注重保暖是最重要的一環。寒冷的氣候使血管收縮，血壓容易急劇升高，造成心血管和心臟負荷增加，引發疾病。此外，乾燥的氣候也容易使血黏度增高，進而誘發心腦血管疾病。所以，雖然不感口渴，他們也要飲足夠的水分。

出外遊玩，大家要清楚自己的體力與能力，進行任何戶外運動要量力而為。新正頭，祝各位讀者新年快樂，盡情享受整個旅行假期。



掃描QR Code上大公網
瀏覽更多健康資訊



▲在雪地進行活動，應戴上防紫外線的太陽眼鏡

防護物早準備

港人出遊滑雪，一些細節需要注意。防護物品不可少，包括：

- (1) 着重護眼、護膚。雪地反射的陽光容易刺傷眼睛，長時間暴露在雪地反射的紫外線還會造成雪盲症。故此，準備一副防紫外線性能良好的太陽眼鏡。
- (2) 要準備油性較大的護膚品，防止皮膚粗糙、乾裂。
- (3) 結合極端嚴寒的環境和激烈的運動有可能導致意外發生，提前準備凍傷藥、感冒藥、消炎藥、止血藥等。
- (4) 部分滑雪場位於高緯度地區，前往這些地方，要提防可能出現的高山反應。
- (5) 使用暖包要小心，不要直接貼近皮膚，避免低溫燙傷。



▲若不注意保暖，凍瘡容易在低溫環境中出現

治凍瘡勿拖延

一般遊玩性質的活動很少會引起嚴重的凍瘡，它的形成是因為手、腳、耳末端組織過度暴露在低溫下引致血液不能流動而致壞死。所以預防至為重要，在冷凍環境保持手腳活動，維持血液循環旺盛是第一原則。如果手腳某部位開始出現麻痺就是警號的開始，再下一步有痛楚感覺，就是供血出現問題，組織開始壞死的先兆。這時不立即救治的話，後果會很嚴重。處理方法如下：

- (1) 可以的話，將患者移入暖和的地方，不要讓受傷部位再暴露在冷凍環境下。（注意不要稍為好了些又再出去玩，受傷、暖和再冷凍，會令組織受傷情況更嚴重）
- (2) 飲用熱的飲料，暖和身體和供應受傷部位的血液溫度。
- (3) 用輕盈、保暖衣物包裹受傷部位，避免再暴露於低溫環境中。
- (4) 沒有其他升溫方法的話，將患者（或他的手）放在另一人腋下輕輕夾着，也是一個安全的熱力來源。
- (5) 千萬不要快速加熱，皮膚組織如果結冰然後快速解凍，會引起更大損害。
- (6) 用微暖水敷上或浸在水內慢慢暖和皮膚組織，但最好先清潔、消毒皮膚。
- (7) 千萬不要用摩擦的方式去暖和皮膚組織，這只會引起更大損傷。
- (8) 如果已出現水泡，用輕紗布覆蓋，再由醫生處理。
- (9) 情況穩定後，由醫生仔細檢查。15至20分鐘沒有改善，立即接受治療。

脂溢性皮炎與壓力相關



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

脂溢性皮炎困擾不少人，而最近天氣時熱時冷，一會兒寒風迎面而來，一會兒又豔陽高照，人們不僅穿衣捉摸不定，甚至有不少人的皮膚開始痕癢，有些更於臉上出現如雪花紛飛的脫屑情況。

有指脂溢性皮炎是濕疹的一種，傅永聰醫生受訪時表示，脂溢性皮炎（Seborrhoeic dermatitis）不算是濕疹，病因源於皮膚真菌感染，再加上敏感性炎症，常見於眉毛、鼻翼、嘴邊、髮邊、頭皮。脂溢性皮炎與濕疹不同之處，是濕疹影響範圍較大，會出現在軀幹上，但與濕疹相同之處，就是同樣有敏感痕癢，亦受身體狀態及情緒影響。

有個案顯示患者情緒緊張、低落時便會出現脂溢性皮炎，可是外出旅行卻自然痊癒，原因何在？傅醫生指出，此症發病也涉及人的身體狀況，包括免疫力下降、疲勞過度欠



▲傅醫生指脂溢性皮炎會受情緒影響

缺休息，壓力和心情。雖然服藥可暫時控制情況，但需從根源改善病因，包括改善生活質素、減壓，建立健康生活模式。

說到患者外出旅行例如到美國，便沒有發病，這是否和空氣質素有關？傅醫生認為沒關係，但有可能與旅遊心情放鬆、沒工作壓力有關。

問到此症與平日懶於護膚有沒有關係？如有關應如何護理？傅醫生指這與注重護膚是有關的，因皮膚乾燥缺水容易誘發皮膚問題，在理論上兩者是相關的，但實際上，很難確保患者的心情和生活質素等因素長期處於理想狀態。是故就如之前所述需從根源着手，多注意病因、生活質素，要減壓和生活健康。

有說此皮膚病從患者嬰兒時期便出現，究竟是否如此？傅醫生稱此症甚少出現在嬰兒期，多從中學青春期中左右開始病發，任何年齡的症狀相差不大。脂溢性皮炎除在面部出現症狀外，也會發生在頭皮，有機會影響頭髮健康生長，但與坊間所說會造成脫髮，並無直接關係。



玲心絮語

劉錦玲

早前在一聚會中聽到一位朋友分享說感恩近日發生了一些事，讓她對自己認識深了，她的分享很有意思，令我印象最深刻的是，她分享時臉上流露一份悠然自得的從容。

人不時從種種經歷中認識自己，她在當中明白到自己的能力，有什麼是自己擅長可以繼續發展的，有什麼地方要慢慢學習有待改進，清楚之後心情隨即放鬆，人也不期然開朗起來。願意學習並以開放的態度去接納自己的限制，一切坦然面對，這種心態很健康，值得學習。她的分享雖然很簡短，卻能點出學習認識自我對於個人成長是多麼重要。人若能認識自我，知道自己的脾性、能力和限制，盡力逐步去改善而不強加不必要的壓力給自己，人便容易有進步的空間。

有心理學家指出，「認識自我」可讓

認識自我 活得從容

人活得更快樂。原因是：一、認識自己是怎樣的人，可以幫助我們找尋適合的方式去表達自己，能夠表達自我，抒發開心或不快的情緒，都會使人在精神上更健康和感到快樂；例如有些人會用自己的愛好、藝術創作、衣着品味等，來表達自己的想法或感覺。喜歡舞蹈的人可以通過跳舞時使用的肢體語言來表達自己，在表達過程中亦可加深認識自己，找尋自我。除了跳舞，有些人會觀鳥、策騎馬匹，參與園藝、繪畫、攝影或攝錄影像來創作，通過不同的活動和創作都能表達自己的思想、信念及喜怒哀樂等不同的情緒；若想法和情緒得到抒發或認同的話，便會有滿足感，快樂程度會提高。

二、認識自我可以減少內在的自我矛盾或不協調；若人在行動上做的事跟自己內心所想的或認同的價值觀不一樣，會容易產生自我矛盾的情況；當這種矛盾越大，內心的不協調也會越強，而引致不开心、焦慮或抑鬱等情緒。若能認識自己心中所嚮往的生活方式，跟隨自己的價值觀和

理念去行事，便可減少內心的不協調和矛盾，亦會減少不快的感覺。

三、認識自我可以讓我們在人生中作更好的選擇。如有些人比較內向，不喜歡應酬和嘈雜的空間，若勉強自己去一些不想去的地方或和不合適的人對話，不但不會投入其中，還可能會發生拗拗或出現不愉快的場面。正所謂「勉強無幸福」，可以的話最好讓自己選擇不去某些場合或聚會，又或者減少逗留個別場合的時間。

當人能認識自我，清楚知道自己的價值觀及取向，便不易被朋輩或他人給予的壓力所困擾或勉強自己去去做違心的事情。不過，不時仍聽到有人會因為群眾、家庭及社會壓力而選修某些熱門的科目，做所謂受歡迎的行業或工作，甚至決定何時結婚生子等人生重要階段。相信不用說，大家都應該預計到因壓力而選擇做自己不喜歡的事，長此下去會有很多負面的影響。希望在新的一年里裏，我們都可以多花時間認識內在的自我，為自己籌劃有活力有熱情的人生！

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。