

每年很多港人計劃冬天到日、韓、歐洲等地旅遊，而其中一項熱門活動要算是滑雪吧！然而，不少人都未有充分掌握滑雪的安全守則，容易引致意外。不過，大家無須擔心，只要做足安全準備，便可以享受既刺激又安全的滑雪之旅。

ĩ Ã Y _ ê

滑雪是一種對心肺系統和肌肉關節要求頗高的運動，參與者需要量力而為。患有嚴重高血壓、心臟病、阻塞性呼吸道疾病、對氣溫濕度改變敏感、癱瘓症和有關節病患的人士，必須先諮詢醫生的意見，進行健康評估，以決定是否適宜滑雪。

在計劃時，應先了解目的地是否備有合資格的教練和訓練設施，以及獨立的滑雪練習場地。同時亦應注意雪道的高度、坡度、長度、寬度、禁區和安全管理的规定。最少於出發前一個月應開始逐步以伸展、強化和帶氧的健身運動組合鍛鍊身體。此外，亦應了解滑雪所需要注意的事項、技巧和基本的急救常識。當然，滑雪禦寒衣物、防紫外光眼鏡、防曬用品和保濕唇膏亦是不可缺少的。

Q : f Y ® Y _ ê

到達滑雪場後應先了解當日的天氣情況。太暖、太冷和風雪太大都不宜滑雪。此外，滑雪前應好好休息。身體不適或疲勞都會增加抽筋、意外受傷、凍傷和迷路的機會。切記不要吃得太飽，也不要飲酒，因酒精會影響判斷能力和增加體溫流失的速度。

到達後亦要了解場地的實際情況，包括設施的位置和索道的開放時間。另外因滑雪器具種類繁多，租用時應聽從教練的意見及因應自己的能力小心選擇(表1)。雪撬上的脫離器扣具要由有經驗的教練或技師作好調校。這個裝置不但在滑雪時把雪靴緊扣在雪撬上，遇上意外時更會把雪靴和雪撬分開，減少受傷的機會。

選好器具之後，你需要進行10至15分鐘全身的伸展熱身運動，以保持良好的狀態及體溫，但不應做至大量流汗，因汗水會減低衣物的保暖能力。

滑雪安全

不要單獨滑雪，最好三人或以上集體活動，也不要走近陡坡、樹林和深谷；

滑雪時要與其他人保持一定的距離，以免互相碰撞；

若需要休息，不要停留在雪道上。往返雪道時亦應小心，避免與從高處滑下來的人碰撞；

初學者不要把雪杖配帶套在手腕之上；


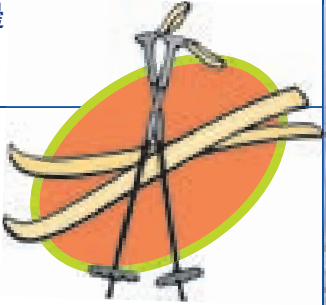
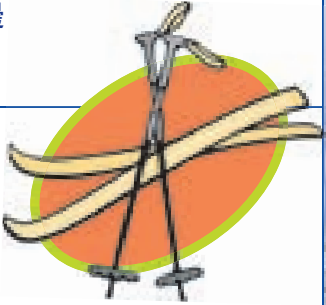
滑雪時重心靠前，目視前方而非滑板尖；

若在滑道上跌倒，要放開雪杖。不要急於掙扎而起，可舉起四肢任身體順勢滑動，但避免頭部向下及翻滾，這樣可減少受傷；

如發現有人受傷，不要隨意搬動傷者，應儘快向救護人員報告；

遇上天氣突變時應終止前行，儘快回程。

滑雪裝備

雪靴	由內外兩部分組成，外殼較硬不易變形，內層較軟。穿上後，腳趾應能在靴中自由活動，但腳掌、腳背、腳弓、腳跟應能舒適地被承托着。租用時請注意雪靴內是否乾爽。	
雪撬	分有不同的種類，如初學、中階、進階、運動和比賽等類型。須依自己的經驗、高度和體重作出選擇。初學者選擇雪撬時應聽從教練的意見，並注意雪撬底部和兩邊是否平滑。	
雪杖	應注意雪杖的高度，一般以垂直握杖時前臂與地面保持平衡作為雪杖高度的選擇標準。雪杖雖能幫助控制平衡和轉向，但會增加初學者發生意外受傷的機會，故當小心使用。	

除了滑雪外，冬天的另一個熱門活動便是浸溫泉了！溫泉是在地殼深處的地下水，經過地熱作用並由地底湧出的泉水。如要浸溫泉，香港人首選的地點可說是日本了。根據日本溫泉法的規定，地下湧出的泉水，溫度必須在攝氏25度以上，並在每公升泉水內至少含有其中一種指定的礦物質元素，例如游離碳酸、氫離子、氟離子等，才可稱之為溫泉。

8 2]

每次浸浴時間須按泉水性質、溫度及治療的目的來決定。一般以浸浴者的感覺為準。高溫浴時間宜短，微溫浴時間可稍長。例如：攝氏30度水溫可浸泡20至30分鐘；攝氏40至45度水溫則浸泡5至10分鐘便應休息。為安全起見，孩童浸泡的水溫不宜過高，大人亦應先行測試水溫。

入浴池時不宜過急，要從水溫較溫和的池水開始浸泡，亦不宜一下子將全身浸入水中。最好先將兩腳浸入浴池，逐漸適應溫度後再將身體緩慢浸入水中。浸浴期間如出現噁心、口乾、胸悶、頭暈等不適情況，應緩慢離開浴池休息，並多喝水。出浴時應先慢慢坐起，再站起離開。動作不宜過快，以防頭暈及跌傷。

出浴後應立即用毛巾擦乾全身，然後補充水分並安靜休息。浴後不要馬上喝酒，以減少對身體的刺激。

] p « š

溫泉水含豐富溴、銅、鋇、硒等礦物質元素，所以深受關注健康的人士歡迎和推崇。然而，並非所有人都適宜浸泡溫泉的。一般來說，有以下情況的人士，都應避免浸溫泉：

- 癌症患者；
- 各種急性疾病患者，尤其是發燒病人；
- 肺結核、傷寒、痢疾、流感等傳染病患者；
- 心臟病、高血壓、惡性貧血（Pernicious anaemia）、癲癇症患者；
- 身體極度衰弱及營養不良的人士；以及
- 懷孕初期與臨盆的孕婦。

由於泉水溫度高，浸溫泉時血管會舒張，令人出汗和脫水，並引起血糖變化。故糖尿病患者在血糖不穩定時，最好也不要浸溫泉。在血糖穩定的情況下，則可短暫浸泡。

另外，在下列情況下亦應暫時避免浸溫泉：

- 空肚：空肚浸浴容易引起虛脫、頭暈及噁心等。浸溫泉前吃點食物可避免此情況；
- 飽肚：飯後應至少休息60分鐘才可浸泡溫泉；
- 月經前1至2日及經期後3日內；
- 出現噁心、過勞、心悸（心跳超過每分鐘100次）等症狀時；
- 長途跋涉：浸溫泉前宜稍作休息；以及
- 酒後。

旅遊小貼士

禦寒衣物：

~ 到寒冷的地方旅行，懂得選擇適當的禦寒衣物，可避免著涼或凍傷。

帽：頭部是主要外露的身體部分，而鼻尖、耳朵又是最容易凍傷的部位。因此應選擇有耳套、又能保暖和透氣的雪帽或頭套。



內層衣物：應能迅速排汗，以保持皮膚乾爽，並以貼身為主。吸汗的內衣褲，因易濕而減低透氣度，令人感覺不舒服，更會增加體溫流失的速度。故可選用由PolyPropylene或TERMIC所製成的內層衣物，如天蠶衣等。

中層衣物：作用是保暖及吸走內層衣物的濕氣，故不宜選取純棉的質料。因棉質材料不能防水，吸收水氣後不但變重，亦會增加體溫流失的速度。FLEECE(抓毛)等物料所製成的保暖衣或外套是比較適合用作中層衣物的。



外層衣物：到訪雪地運動時，所排出的汗水及在身上溶化的雪花，都會降低羽絨外套及牛仔褲的保暖能力。故應選擇能防水、透氣和防風的滑雪專用外套及雪褲，如GORE-TEX 等布料所製的衣物。

手套鞋襪：要能排汗、防水及透氣。鞋則應有防水、防雪、保暖及防滑的功能。

防曬措施：

~ 雖然漫天風雪的景像十分吸引，但冰雪會反射陽光中約八成的紫外光(UV)，因而大大增加了曬傷，甚至雪盲的機會。所以到訪雪地時要做好防UV準備。

選擇太陽眼鏡或防風雪鏡時，須注意其過濾紫外光能力及是否能保護眼側。太陽眼鏡色度與防紫外光的能力未必成正比，選購時應注意紫外光防護等級，如UV400等級可阻擋99%以上的紫外光。

選擇防曬太陽油時，應選用太陽保護指數（SPF）達15或以上的太陽油。由於紫外光可穿過雲層，故陰天時也應防曬。

另外，有部分藥物可能會令皮膚對陽光產生不良反應，如口服避孕藥、口服降血糖藥等。如旅程中不幸產生反應，應避免再到戶外接觸陽光及儘快求醫。詳情可向你的醫生查詢。



【JY專訪】：蕭洪暉醫生



第一期訪問對象是衛生署旅遊健康中心的蕭洪暉醫生。旅遊健康中心在2000年成立，宗旨是促進及保障市民外遊時的健康。

問：蕭醫生在旅遊健康中心的工作有哪幾方面？

蕭：我的主要工作是為旅客作健康風險評估、提供旅遊健康教育，同時評估旅客是否需要防疫注射和預防藥物。疫苗的種類很多，例如：甲型肝炎疫苗、腸熱病疫苗和進入部分非洲和南美洲國家時，需要出示注射證明書的黃熱病疫苗等。

問：香港每天都有很多旅客外遊，你會給予他們甚麼建議？

蕭：旅客在旅遊前應了解目的地的環境、衛生水平和當地的疫症情況，有需要時向提供旅遊健康服務的醫生尋求保健建議。在旅途中亦應注意健康；如在旅程中或旅程後感到身體不適，便應接受適當的診治。同時亦想提醒旅客，雖然注射疫苗和服用預防藥物可減低染病的風險，但不可因此忽略預防傳染病的基本措施，例如注意飲食衛生及做好防蚊措施。

問：曾經到過旅遊健康中心的旅客說你們提供的疫情資訊很有用，你們是怎樣取得有關資訊？

蕭：我們除了對旅遊相關疾病的流行病學有一定的認識外，亦會每日留意世界衛生組織和各地的衛生部門的消息，以及瀏覽不同的旅遊健康網頁，從而獲得最新的資訊。



旅遊健康中心（香港）

旅遊健康中心（九龍）



問：旅客除了在旅遊健康中心可以獲取這些資訊外，還可以透過甚麼途徑取得最新的疫情消息和保健資訊？

蕭：旅客可透過衛生署的香港旅遊健康服務網取得相關資訊，網址是：
www.travelhealth.gov.hk。

問：據一項調查顯示，大部分旅客外遊前都沒有做好預防疾病的準備。你的中心如何推廣旅遊健康概念？

蕭：我們會透過旅遊健康講座和宣傳單張，增強旅客對旅遊健康的知識；我們亦會透過媒體向旅遊人士宣傳旅遊健康的重要性，例如近日我們曾應電視台的邀請講解高山症。現時亦計劃跟本港各大旅行社和香港旅遊業議會合作，加強業界和旅客對旅遊健康的認識。

問：有沒有一些特別的個案和大家分享一下？

蕭：有一個旅客因為於高山景點旅遊時曾出現高山症，所以向我們求診，其後依照我們預防高山症的建議，例如要慢慢上山、不可操之過急、抵步後首數天要多休息和服食預防高山症藥物，旅程不但沒有受到影響，還可以享受登山的樂趣。亦有一些個案是旅客沒有依照醫生的建議，例如飲用加入來歷不明冰塊的飲料和光顧無牌路邊熟食檔，因而引起腸道傳染病。

考考你

2

- a. 旅遊前應了解目的地最新疫情資訊，尋求專業的旅遊健康建議。
- b. 旅遊前接受專業建議的防疫針注射，以便旅遊中無須提防食物中毒。
- c. 旅遊期間要注意個人、食物及環境衛生。
- d. 到熱帶及亞熱帶地區旅遊一定要做足防蚊措施。
- e. 旅遊後回港如身體不適，應約見醫生，並告訴醫生你旅遊過的地方。

2. 如身體出現凍瘡，應該(可選擇多個答案)：

- a. 將傷者移到溫暖的地方。
- b. 立刻除去凍瘡患處的束縛物，用衣服或毛氈蓋着患處。
- c. 用熱水袋蓋着凍瘡患處使其溫暖。
- d. 用清潔的針刺破水泡以保持患處乾爽。
- e. 儘快尋求專業的醫療援助。

3. 下列哪些關於滑雪的句子是正確的(可選擇多個答案)？

- a. 患有心肺系統和肌肉關節疾病的旅客，在計劃滑雪行程前應諮詢醫生，以評估是否適宜滑雪。
- b. 滑雪的地區天氣寒冷，所以防曬措施的重要性大大降低。
- c. 滑雪前應該吃飽或飲酒來暖和身體。
- d. 滑雪前應該進行熱身運動，使身體預備進入運動狀態。
- e. 如在滑雪時跌倒，應放開雪杖和舉起四肢，避免頭部向下，讓身體順勢滑動。

4. 下列哪些情況可以浸泡溫泉(可選擇多個答案)？

- a. 慢性疾病如冠心病、癲癇症。
- b. 懷孕初期與臨產期的孕婦。
- c. 飯後1小時。
- d. 發燒。
- e. 患有牛皮癬。

