

2016 年 嫣然天使基金 “嫣然天使之旅-西藏行” 温馨提示

1. 哪些人不适合去西藏：

晕车的、高血压的、心脏病的、正在患呼吸道感染（例如：感冒）的人、气管炎的、严重贫血的队员，不适合去西藏。

2. 初次去西藏，不需要做任何的身体特别锻炼，放松心情，不要有压力，高原反应无需过度担忧。

3. 初入藏时应注意休息。特别是入藏的第一天，应该避免任何的体力劳动。要知道，若出现不适，仍应进行适当的休息和治疗。

4. 初入藏时进高原后最好服抗高原反应保健品（如：**红景天胶囊**：服用方法：出发前**3-5**天开始服用，防止高原反应；回家后还需服用**2**天，防止发生晕氧。高原安：进藏前**1**天开始服用）应随身备有一些常用的药物例如：抗菌素，以防治呼吸道感染；止喘药物，如：喘乐宁气雾剂，可以在出现喘息时使用；扩张肺血管的药物，如：巯甲丙脯酸，可以吃**12.5 毫克/次，2 次/天**；激素，如：强地松，可减轻高原反应的症状；镇静剂，必须随身备好药品：感冒药、止泻药、消炎药、创可贴等。

5. 高原反应：

在西藏旅行，最应该注意的就是高原反应。

高原反应几乎没有规律可寻。身体弱者未必反应大，体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现形式也各不相同。一般情况下，瘦人好于胖人，女士好于男士，矮个子好于高个子，年轻者好于年老者。

- 1) 脉搏（心律）频率加快。
- 2) 呼吸系统轻度缺氧时，首先表现呼吸加深加快。
- 3) 血压会比平时升高。
- 4) 在高原人很容易出现兴奋、紧张、头疼等症状。

- 5) 进入高原消化腺的分泌和胃肠道蠕动受到抑制。因此可能出现食欲不振、腹胀、腹泻或便秘、上腹疼痛等一系列消化系统紊乱症状。

6. 到达高原后注意的事项:

- 1) 刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2~4 天后，一般都可使上述症状好转或消失；
- 2) 如果是坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在 5 小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运力，而要立刻卧床休息；
- 3) 人们常常用唾吸氧来缓解除胸闷不适。建议最好不要吸氧，这样可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性；
- 4) 进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物；
- 5) 注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。**进西藏第一天不能洗澡**，初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）；
- 6) 西藏昼夜温差非常大，早晚气温偏低，要准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。阿里平均气温：27℃-10℃。
- 7) 初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动；
- 8) 如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查。严重贫血或高血压病人，切勿盲目进入高原。
- 9) 浓茶因含有咖啡因等物质也有助于缓解高原反应中的头痛等症状，但也易引起失眠，不可多用。

- 10) 为了防止饮食不习惯，可以带上：巧克力、牛肉干、榨菜、饼干及其他个人爱好的食品和零食，最好是含热量高的食物。还可以带一些口香糖，因为嚼口香糖可以缓解耳鸣头痛，注意不要过密，会引起口干。
- 11) 因为海拔高、大气稀薄的原因，西藏的太阳辐射强度很高。为了保护你的眼睛和皮肤，您一定要准备好太阳镜、太阳帽、防晒霜、护肤霜、润唇膏。