



## 暴雨来临前，我们应该做好哪些健康准备？



近期我国局地极端强降雨，造成重大人员伤亡和财产损失，令人痛心。痛定思痛，面对暴雨等极端性天气，该如何保证我们的安全与健康？除了暴雨时节少出门，尽量待在家里之外，我们应该绷紧一根弦，及时把“吃什么”这个重要因素考虑仔细、安排妥当。那么，暴雨来临前，我们应当在食物方面做什么准备呢？本期健康周刊请教了专家，希望他们的建议对您有所帮助。

■蔡富根/整理

### 若迫不得已要出门 随身包里带点水和食物

如果迫不得已必须出门，建议在包里放一些食品。

如果被洪水围困几个小时，没有食物补充，人就很可能筋疲力竭。在关键时刻，就能比较出谁更健康，谁更脆弱。因为，谁更有能撑下去的体能，谁就更有获得救援而生还的机会！

出门时背个有点容积的包，里面可以放一瓶瓶装水，一两盒可以常温储存的牛奶、豆浆等，既能补能量，也能补水。还可以在包里放个小盒子，里面装上葡萄干、枣、早餐麦圈、豆子和坚果等。蛋白棒、能量棒、奶片、牛轧糖、小包装的饼干点心等高能量小体积的食物也可以备一点。吃这些东西不会影响空气质量，空盒子等垃圾放在自己包里不乱丢就可以。这时候就不要顾虑“地铁里/车厢里不能吃东西”之类的纪律了，保存体力要紧！

考虑到有时候撕不开包装很麻烦，包里如果能带个微型剪刀最好，如果没有的话，用钥匙的锯齿来开塑料袋也是很有用的。消毒纸巾和小包纸巾也是必备的。

夏天出门旅游，特别是去山区、湖区等风景地，一旦遇到暴雨、山洪等情况，也有可能被困，所以随身自备这些应急食物和饮水是必需的。随身的包里还一定要备几个塑料袋，包括封口袋，装好你的手机，以及出门时充满电的充电宝，装好你的证件，装好你的食品，避免被雨水浸泡。

因为风可能很大，走路又要注意脚下，旅游时带雨衣比雨伞更合用。考虑到降雨后可能气温下降，饿了之后人又容易怕冷，如果你身上穿的衣服太少，那么背包里放一身可以折叠的长袖速干衣是非常明智的。关键时刻，有水有粮，保持体力，手机有电，心中就不那么慌乱了。



### 优先准备提供能量的食物 确保家里有足够的干净饮用水

毫无疑问，在这种暴雨时节，快递小哥大概率不能准时给你送来外卖。小哥冒雨上路要冒险，路上交通也不可能顺畅。再说，餐馆也可能因为原料不能及时运到，烹调效率受到影响。

因为交通的缘故，各种水果蔬菜等新鲜农产品的运输可能会在几天内受到影响。因为洪水或冰雹，附近的农田、大棚受灾，蔬果的价格可能会略有上升。因为气象灾害，门口的超市和小卖店可能也不愿冒险涉水去采购进货，食物货品供应可能暂时不足。

最要紧的是：这种时候，家里必须备好足够的食物和水！所以，家里备上至少能吃三天的蔬菜、水果、鱼肉、蛋奶等食物，把冰箱填满是明智的。

此外，还需要备一些方便直接食用的食品。万一短时停电、停天然气，不能做饭做菜了，也至少要能有充饥的食物，以便顶上一两天的时间。其中需要有一点咸味的食品，因为夏天是要出汗的。

比如常温下可以储存的盒装的牛奶豆浆和果汁、水果干(枣、葡萄干、杏干、苹果干之类)、各种坚果炒货、室温下能存放两三天的水果(比如苹果、西瓜、脆桃等)，即食的复合麦片、早餐谷物片、奶粉、豆浆粉、杂粮糊粉、袋装蜜豆、袋装鹰嘴豆、牛肉干、卤蛋等。

可以选择能量棒、蛋白棒等，也可以选择传统的备荒食品如方便面、压缩饼干、榨菜、各种罐头(比如各种肉罐头、豌豆罐头、番茄罐头、八宝粥罐头)等。

这一天的应急食物，就不用那么严格地要求营养质量了，毕竟一天营养不合理不会造成严重后果，便于常温储藏，能提供能量、维持血糖、保存体力才是最要紧的。

还要备一些干净的水。万一供水暂时中断，需要有干净的水喝，也需要有点水洗菜做饭冲厕所。除了瓶装水，最好还备个水桶，装上清水。还有网友建议，可以买个折叠泡澡桶，平时偶尔泡泡澡，紧急情况还可以用来储水，不用的时候叠起来也不会占太多地方。

### 家中可常备应急箱 放在方便拿取的位置

除了食物之外，家里还需要准备一些能够用于多种紧急情况的应急物资。

准备一个应急箱，里面有多功能棒(含锤头、钳子、起子、刀子、切线器等功能)、救援绳、充电手电、反光背心、胶点手套、应急保温毯、灭火毯、急救护理包、卡扣止血带等应急用品。此外，还需要一个声音大的哨子，以便和外界沟通。应急箱就放在客厅的架子上。

其他家中可以准备的应急物资还包括：蜡烛，各种型号的电池，小电瓶，应急灯，家用氧气瓶，声音很大的哨子，家用急救包，老人、病人的必备药品等。比如切掉甲状腺的人，甲状腺素补充片一天都不能少；“三高”患者也需要天天服药或打胰岛素。

如果家里开店铺的话，备一台小型发电机和一台小水泵最理想啦！

最后还要提醒的是：家里准备一点现金，几百元就行，最好其中有些零钱。随身包里也要准备百八十元的现钱。因为一旦因为灾情而断电，用微信、支付宝甚至银行卡购物就无法实现，带有少量现金会方便一些。

■指导专家：中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家范志红

来源：《北京青年报》《生命时报》等

### 洪灾之下 饮食注意这十点

1. 不吃霉烂变质的食品，不吃来路不明的食品，不吃死亡的家禽家畜。
2. 不吃生冷食品，加工食品要烧熟煮透。
3. 不喝生水，生水应烧开后饮用。
4. 饭前便后要洗手，加工食品前要洗手。
5. 生、熟食品要分开放置和加工。
6. 食品容器、餐具要彻底清洗和消毒。
7. 剩菜剩饭要确保没有变质，经彻底加热后再食用。
8. 足量饮水，每天至少1000ml饮用水。天气炎热或活动量大时，应增加饮水量。
9. 吃好三餐，摄入充足的食物，做到食物多样化。
10. 优先选择营养强化食品。在食物种类单一的情况下，可选择复合营养素补充剂。

