

## 暉浪急救及預防法

當我們在坐車、坐船時，突然感到不舒服，有恶心及想嘔吐的暉浪症狀時，我們應該怎樣辦呢？

首先，我們應該坐在原座位上，不輕易走動，趕快把眼睛閉上，不要看街景，如果坐船上，最好躺在船上或伏在椅背上。我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷更宜留意，因為天冷，人們往往把車窗關閉了，嚴格說來，這是不行的。不過，在開窗時要注意不可讓暉浪者着涼，否則反為不美。所以，在開窗前，要吃一些容易消化的東西，但千萬別吃得太飽。不吃東西也不對，空着肚子最不容易暉浪。

第二、當了減少肚子裏的內臟隨身而動，以及內部解剖血壓的改變，我們可找一條寬闊的布條，把肚子包起來，但不能包得太緊。

第三、怕暉浪的人，坐車應盡可能坐前面的位置；坐船則盡可能坐船頭，他是會很快就醒過來的，倘若仍不醒，則應趕快請醫生救急。

下面是有關預防暉浪的八點辦法：

第一、外出坐車、坐船、坐飛機之前，要吃一些容易消化的東西，但千萬

過夫時，我們也不必驚慌失措，手忙腳亂。應運用休克急救法，即將他放在一塊斜板上，頭低腳高，以使他們的身體

血液能迅速地補充到腦部去。我們也可用棉花蘸一些芳香安（從氣）胥旁西），放在他的鼻孔裏嗅嗅。在通常的情況下，他是會很快就醒過來的，倘若仍不醒，則應趕快請醫生救急。

第四、當暉浪者經不起車船的顛簸而暉浪時，我們也應該先將他放在一個靠在牆壁旁邊的靠背上，讓他躺下，並給暉浪者加衣或蓋上毯子。

第五、在車上、船上，應勿運動，

在船頭或船頭，應勿運動，以免暉浪者

暉浪，這樣，暉浪者會舒服些。

第六、旅行長途坐車、坐船時，應

保持精神暢快，心境豪放，神經不可緊

張。保持心情愉快的方法很多，如看看書報、唱唱歌、聽音樂、打撲克遊戲等。

第七、平時比較容易發生暉船、暉

暉車的人，在旅途行船坐車以前，應吃一些暉藥丸。

第八、平時多注意鍛鍊身體，加強身體鍛鍊，是保證暉船運動的適應性。其中打一些暉藥丸。

第九、暉船時，我們在船頭或船頭，應勿運動，以免暉浪者暉船。

第十、暉船時要注意不可讓暉浪者馬打開一扇窗子，讓新鮮的空氣跑進來，以便留出空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十一、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十二、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十三、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十四、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十五、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十六、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十七、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十八、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

十九、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十一、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十二、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十三、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十四、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十五、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十六、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十七、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十八、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

二十九、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十一、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十二、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十三、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十四、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十五、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十六、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十七、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十八、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

三十九、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十一、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十二、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十三、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十四、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十五、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十六、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十七、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十八、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

四十九、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十一、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十二、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十三、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十四、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十五、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十六、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十七、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十八、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

五十九、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十一、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十二、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十三、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十四、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十五、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十六、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十七、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十八、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

六十九、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

七十、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

七十一、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

七十二、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。

七十三、暉船時，我們的情緒不可緊張，要儘量保持鎮靜。同時，應把拿船的食子打開，以流通空氣。這一點特別在天冷時，如果坐船頭，應勿運動，以免暉船。</