

中医送锦囊，为出行保驾护航

穴位按摩+食疗，轻松应对旅途常见不适

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧
摄影报道

国庆假期将至，不少市民已规划好行程，准备畅游山水。然而，旅途中晕车、失眠、腹泻、疲劳等健康“小插曲”常让人措手不及。如何用自然、便捷的方法缓解不适？烟台毓璜顶医院中医中西医结合科副主任邵丽结合中医千年智慧，为您送上8个健康锦囊，从预防到应急处理，助您安心出行。

邵丽强调，以下方法仅适用于常见轻度不适，若症状持续或加重，应及时就医。她表示：“中医讲究‘治未病’，出行前做好防护，旅途中巧用穴位按摩和食疗，能让假期更轻松健康。”



锦囊一：晕车晕船，内关穴来帮忙

“上车前按揉内关穴（腕横纹中点上2寸）3分钟，或切一片生姜贴于肚脐（神阙穴），能有效预防晕车。”邵丽介绍，若途中出现头晕恶心，可顺时针按揉太阳穴，或闻新鲜橘皮香气提神醒脑。

锦囊二：水土不服，天枢穴+姜苏茶

假期出游，环境变化、品尝生冷美食等易引发呕吐、腹泻。邵丽建议，每日按揉天枢穴（肚脐旁开2寸）、内关穴2次，每次3分钟；腹泻时可用艾灸或热敷天枢穴15分钟，操作过程要避免烫伤，或取生姜3片、紫苏叶5克煎泡代茶饮，散寒止泻。

锦囊三：消化不良，中脘穴+消食茶

“暴饮暴食后按揉中脘穴（肚脐上4寸），每日3次，每次2分钟，配合顺时针摩腹，可健脾和胃。”邵丽补充道，若积食腹胀，可用陈皮、焦山楂、焦神曲、焦麦芽各10克煮水代茶，助消化、解油腻。

锦囊四：失眠焦虑，神门穴+安眠穴

换床难入睡？邵丽指出，按揉神门穴（腕横纹小指侧）3分钟，配合深呼吸，能宁心安神；点按安眠穴（后颈部，翳风穴和风池穴连线中点）至酸胀感，或使用助眠贴，亦有助改善睡眠。

锦囊五：急性腹泻，神阙穴艾灸应急

若突发腹泻，可艾灸或热敷神阙穴（肚脐）20分钟，操作过程要避免烫伤，或服用藿香正气水。邵丽提醒：“此法适用于寒湿型腹泻，若症状持续需及时就医。”

锦囊六：便秘困扰，摩腹+蜂蜜陈皮茶

旅途作息改变易致便秘。邵丽建议，每日顺时针摩腹5分钟，按揉支沟穴（腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨间隙中点）3分钟，通调肠道；或用蜂蜜两大勺、陈皮2克煮水代茶，润肠通便。

锦囊七：疲劳恢复，涌泉穴+艾叶泡脚

游玩后腰酸腿软？按揉涌泉穴（足底前1/3凹陷处）、委中穴（腘横纹中点）5分钟；疲劳时捏拿肩井穴10次，或用艾叶、红花煮水泡脚，活血解乏。

锦囊八：免疫力提升，大椎穴+防感茶

秋冬温差大易感冒，按揉大椎穴3分钟可增强免疫力。邵丽分享：“若轻微发热，可刮风池穴至出痧，或用生姜、苏叶、红糖泡饮，散寒解表。”

少喝水并不利于减肥

不少人忽视了减肥过程中饮水的重要性，甚至因为怕喝水多引起水肿、体重不降，刻意减少饮水量。这种做法弊大于利。

一方面，饮水可以通过促进脂肪分解帮助减肥，还对提高基础代谢率有积极影响——肌肉的含水量可比脂肪高近4倍；餐前饮水还可以适当占据胃部空间，帮助控制正餐进食量，降低热量摄入。

另一方面，充足饮水还可以提高运动锻炼表现，并增加运动过程的能量消耗。而坚持运动又能增加肌肉量、拉高基础代谢率，从而形成减肥的正向循环。

减肥期间建议每天饮水量达到2000毫升。
据新华社

常喝无糖甜饮料增加糖尿病风险

当前，许多人喜欢选择饮用无糖饮料，其实，近几年的研究发现，市面上标注“无糖”“0糖”，但喝起来甜甜的饮料，真的不能天天喝。无糖饮料中，甜甜的味道来自多种不同添加成分，常见的包括天然甜味剂和人工甜味剂。

一项来自澳大利亚的研究发现：和几乎不喝无糖甜饮料（每月少于1次）的人相比，每天至少喝一杯的人，得2型糖尿病的风险升高了38%。即使不是每天喝，每周喝1~6次无糖甜饮料的人，风险也有上升。

研究还发现，好好运动虽然能降低喝无糖甜饮料的风险，但无法完全抵消。

此外，最新研究还发现，经常喝无糖甜饮料，可能和大脑衰老加速有关。一项1.2万健康中老年人的调研发现，每天一罐无糖汽水，与食用无糖甜饮料最少的人相比，大脑衰老加速1.6年。
据新华社

管好心血管，警惕感染性疾病“找上门”

对于中老年人来说，一颗健康有力、规律跳动的心脏，一套平稳运行的血管系统，是保障晚年生活质量的重要基础。

专家提醒，秋分过后，昼夜温差逐渐加大，心血管疾病患者，特别是免疫力较低的人群，更需注意“护心”并警惕感染性疾病侵袭。

当前，我国心血管疾病患病人数约3.3亿，发病率随年龄增长而上升。中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师高莹表示，气温波动大时，人体生理调节、血管状态及基础疾病控制都可能受到影响，易诱发高血压急症、急性心肌梗死等血管事件。

此外，寒冷环境下，中老年心血管病患者的免疫力更容易

出现异常，而感染会加重体内炎症反应，进一步干扰心血管病情的稳定控制。

以中老年人常见病带状疱疹为例，有研究表明，心血管疾病患者发生带状疱疹的风险比普通人高出39%，且一旦发病，疼痛程度更重，持续时间更长，严重影响患者生活质量。

首都医科大学附属北京同仁医院皮肤科主任医师魏爱华表示，对心血管疾病患者而言，带状疱疹引发的剧烈疼痛如同“导火索”，可能导致心率加快、血压骤升，加重心脏负荷；长期疼痛干扰睡眠与情绪，还可能诱发心律失常、心肌缺血，甚至引起心绞痛反复发作。

“在控制好血压、血脂等基础病的同时，增强免疫力、预防

感染，对心血管疾病患者尤为重要。”魏爱华说。

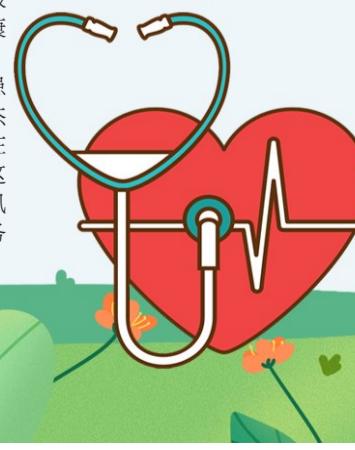
在慢性病与感染性疾病协同防控中，心血管扮演着重要角色。北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心主任刘运杰介绍，六里屯社区积极推进专病门诊建设，将慢性病防治与感染预防相结合，全科医生可直接评估患者感染风险并为符合条件的人开具疫苗处方。通过健康讲座、家庭医生签约等服务，居民可获得更连贯的健康管理与接种指导。

针对部分心血管慢性病患者对疫苗接种的顾虑，刘运杰表示，高血压、冠心病等患者在病情稳定期可以接种疫苗，这有助于降低感染带来的叠加风险。居民可通过社区卫生服务

中心的公众号、健康App等渠道预约接种，家庭医生也会根据健康档案及时提醒签约居民进行相关预防。

多位专家提示，守护心脏健康，不仅需要关注血压、血脂等指标，也要防范感染性疾病的连锁影响。在昼夜温差加大的季节，科学管理慢性病、主动预防感染，是实现“律动不息”的重要一环。

据新华社



早期干预听力损失或有助预防痴呆症

年龄相关性听力损失是痴呆症的一个已知风险因素，《美国医学会杂志·神经病学卷》近日刊载的一项研究显示，对其进行早期干预可能会降低因此患痴呆症的风险。

美国得克萨斯大学卫生科学中心、哈佛大学医学院等机构的研究人员分析了一项研究数据，近3000名60岁以上没有痴呆症的志愿者于20世纪70年代末和90年代中期接受了听力测试，其中听力损失者为1128人。研究人员发现，在听力测试时年龄小于70岁且存在听力损失的志愿者中，佩戴助听器的人日后的患痴呆症的风险低61%。与70岁以下存在听力损失但未经治疗的人相比，同年龄段没有听力损失的人患痴呆症的风险要低29%。此外，对于70岁以后再使用助听器的听力损失者来说，痴呆症的预防效果似乎不大。

研究人员表示，这项研究强调了对听力损失症状进行早期干预的重要性，这可能有助于预防痴呆症。

据新华社