

# 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克焖泡代茶饮，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

### 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，佩戴助听器的人比没有佩戴助听器的人日后患痴呆症的风险低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，这可能有助预防痴呆症。  
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接种处方。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

