



春运开启 学点中医妙招 狙击旅途疲劳

□王月明

面对人山人海的挤车大军以及舟车劳顿的归家旅途，没个好身板还真难以应付。体验过春运的人都知道，无论是飞机、火车还是长途汽车，到处都是人挤人，空气污浊，要是遇到卧铺车厢里有乘客感冒“放毒”，弄不好这一车厢的人都得被传染。提醒各位即将踏上归途的朋友，春运途中空气较差，大家应提前增强体质，以防染病。

对于要坐较长时间车的朋友，可以提前几天通过泡脚提高免疫力。可用艾叶10克，鸡血藤30克，红花10克煮水，先熏后泡，泡脚后多用手按摩脚底，可以辅助阳气，促进血液循环和提高机体自我调节功能。

旅途颠簸： 贴膏药不想吐

火车或长途客车的颠簸最让人受不了，晕车呕吐，或是被颠得彻夜难眠。其实很多人晕车主要是因为身体缺乏B族维生素，可提前适当补充；另外中医也有很多办法缓解晕车症状，有种很有效的方法，但知道的人不多，那就是在肚脐上贴片膏药。现在针对晕车呕吐，有专用的膏药，这个膏药贴在人的肚脐上面，不让肚脐呼吸，就可以避免晕车，很多大医院或药店应该都可以买到。每次坐长途车前，贴一块在肚脐上，对晕车的人很有用处。

对于长途火车或汽车上失眠的症状，主要还是由紧张、焦虑情绪引起，更多还是应当从调节心理方面进行。长途回家之前，先保证足够的休息，让精神状态不那么紧张。如果身体劳累，又要长途坐车，建议先在出发前好好休息一天。适当做些按摩推拿放松一下自己，保持心情愉快。

到站疲劳： 泡脚按摩喝杯茶

经过旅途劳顿后，能好好休息一天当然最好，可不少人还得立即应付一大堆热情的亲朋好友，有什么方法可以瞬时“充电”呢？

北京广安门医院心身医学科主任赵志付介绍，回到家中，马上用热水泡脚大约半小时，是一种简便易行的提神方法。

泡脚能起到温经通络、促进

血液循环的作用。如果在泡脚水中加入一些有助气血运行功效的中药，效果会更好。例如将当归、红花、三七、川芎、丹参各少量包进纱布，做成中药包，提前放入热水中浸泡。半小时后即可泡出药效，用前还可加点白酒或醋。

赵志付还推荐，可以由家人简单按摩，先以双手掌在被按摩者的背腰部膀胱经（有两条，左右对称，分别在脊柱旁开1.5寸分布）自上而下直推至腰骶部3~5次。

再以双手拇指指端或掌根置背部膀胱经上，自上而下，反复按压3~5遍。最后用双掌重叠自上而下按揉脊柱两侧肌肉3~5遍。

【相关阅读】

旅途做个中医导引

旅途中空间狭小，长期同一个坐姿，极易颈肩部不适、腰酸背痛。这里介绍一个适合旅途放松的中医导引。

动动颈 端坐两手叉腰。头面向左侧水平转动，约到最大幅度时，动作稍停。再慢慢转回右侧，重复3次。左耳向左肩靠拢，约到最大幅度时，动作稍停。然后慢慢向右侧弯，重复3次。头前俯，下巴压向颈部，伸展颈项的后侧，然后头后仰，下巴向前、向上伸展，重复3次。

张张肩 两臂侧伸外旋，至与肩平，继续伸展至头部上方合掌同时仰头，目视两掌，两臂屈肘，两掌下拉至头部后面。两掌分开，两手中指轻点“肩井穴”，两肘指向左右两侧。两肘向前伸展，并在胸前尽量靠拢，再向后伸展、重复3次。两肘再向上伸展，并在头后尽量靠拢，再向下伸展，并尽力向胁肋靠拢，重复3次。然后原路返回。

扩扩肋 两臂抬平，左手背部贴两肩胛骨之间，右臂屈肘，右手掌心轻轻贴在头后枕部“玉枕穴”，以右肘尖带动右臂及身体，向上、向左尽力伸展，身体随之向左侧弯曲，使右侧胁肋及身体的右侧得到最大的伸展，动作到最大幅度时，略停，再做反方向，重复3次。

为老服务进社区

“银天使——智慧养老社区321行动”启动

本报讯（记者 黄蔓）为了适应老龄化社会的来临，为老年人提供更多养老服务，1月25日，“银天使——智慧养老社区321行动”启动仪式在钓鱼台国宾馆隆重举行。

该活动由中华社会救助基金会、中国老龄事业居家养老委员会主办，北京恒安中医院、雁南飞（北京）信息技术有限责任公司等单位承办。

我国的人口老龄化问题日益加重。截至2015年底，我国超过60岁以上老人已达2.2亿。

随着我国社会经济的发展、人民生活水平的提高和生活方式的改变及人口老龄化的加剧，老年人的身心健康问题成为社会关注的大事。

此次“银天使——智慧养老

社区321行动”大型公益活动的开展，是以现如今中老年需求现状为根本出发点设置的。

“3”指银丝带关爱计划，包括关爱中老年人身体健康的“科普进社区”活动，健康专家面对面、健康档案全上网等方式；还有“社区文化节”、“社区春晚”三项为老服务项目。

“2”指活动目的是让老年人身心和乐，二者兼顾。

“1”是组建培训一支服务于该群体的志愿者队伍——杏林暖老先驱队，开展点对点、面对面的为老服务工作，传递科学健身、愉悦生活、公益和谐的理念。

据悉，“银天使——智慧养老社区321行动”大型公益活动为期两年，计划走进北京500家社区，目标覆盖受益人群50万。

【健康红绿灯】

绿灯

木瓜美肤延缓衰老



木瓜味道香甜，营养丰富，被称为“百益之果”。它含有蛋白酶，利于人体对食物的消化吸收，且热量低，是减肥良品。此外，木瓜还富含多酚类物质，能有效清除自由基，延缓衰老。选购木瓜以无斑点、果蒂没腐烂的为佳，果皮还是青的、果肉刚开始转红的木瓜最好。

西红柿抗氧化超强



西红柿被公认为“长寿果”，原因在于，西红柿富含番茄红素，番茄红素有“植物黄金”之称，是自然界中最强的抗氧化剂之一，能促进细胞再生，维持肌肤年轻。此外，番茄还能降低患子宫癌、前列腺癌、结肠癌、心脏病的风险。

红灯

酒精会促使癌症发生



酒精进入消化道时，会对胃黏膜、食道黏膜造成损伤，如果这些黏膜被长期反复刺激，就会导致慢性炎症，最终为肿瘤发生埋下祸根。而且，酿酒过程中可能产生黄曲霉素、亚硝胺等致癌物，当它们随着酒水被一饮而尽，也有可能引发癌症。

西伯利亚白桦茸进军中国市场

日前，“一带一路，健康中国”西伯利亚白桦茸走进中国项目启动发布会在北京举行。

据了解，白桦茸的学名是桦褐孔菌，是来自西伯利亚原始森林中的稀有药用真菌，含有大量的植物纤维类多糖体，

可以提高免疫细胞的活力。中国医师协会会长殷大奎表示，西伯利亚白桦茸走进中国项目并不是一个单边的进口贸易项目，而是一个双边的健康产业融合发展。

北京西伯利亚白桦茸研发

有限公司董事长杨波说，“西伯利亚白桦茸走进中国”项目是一个合作平台，我们期待更多合作伙伴加入进来，使西伯利亚白桦茸走进中国项目成为健康产业“一带一路，健康中国”的标志性项目。 (达华)