

寻医问药

出门游玩晕车、晕机、晕船怎么办？

■ 通讯员 张明 莫禹凡 本报记者 杨羽

“五一”小长假马上来临，很多人都会探亲访友、出行游玩。容易晕车的人会隐隐担心：路上晕车晕船晕机，一路昏昏沉沉可咋办？不仅严重影响出行，更是十分难受。别让这些小问题毁了你的假期！南京市中医院专家提供了实用的预防和治疗建议，帮您轻松应对晕车烦恼，玩得更开心！

南京市中医院全科医学科季红娟主任医师介绍，晕动病又称晕车病、晕船病、晕机病，是内耳平衡器官与视觉感知不匹配所引起的一系列生理反应，常见于乘车、乘船、乘飞机或者其他交通工具时。晕动病患者主要表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、上腹部不适、面色苍白、出冷汗

等，通常症状在停止乘坐交通工具后缓解或者消失，一般不构成生命威胁。晕动病根据患者症状的严重程度不同，可以分为轻、中、重三种。轻度：表现为轻度头晕、头痛、稍有恶心想、面色稍显苍白、口水增多等。中度：表现为头晕、头痛加重，恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗等。重

度：严重头晕、恶心、心慌、胸闷、冷汗淋漓、呕吐较重、四肢冰凉，严重者出现脱水、呼吸困难、反应迟钝、濒死感、昏迷等。

出行前：空腹或者过饱都会加重恶心，对于容易晕车的人，建议乘车、船和飞机前两小时注意均衡饮食，避免在乘车前过度饱食或饥饿，选择清淡易消化的食物，胃舒服了，也就不容易晕车了。晕车比较严重的人，也可以在出发前30分钟服用晕车药或者使用晕车贴，喝些生姜水和陈皮水等来预防晕车。

季红娟提醒，乘坐交通工具时，要注意以下几个方面：

乘车时尽量选择前排座位或者副驾，减少因车尾晃动带来的不适；乘飞机时，选择机翼位置的座位，颠簸较

轻；乘船选择甲板中层，靠近船尾更稳。

长时间低头看书或者看手机，会加重前庭与视觉系统的冲突，建议闭眼休息或者目视远方固定点（如地平线），帮助大脑协调感官信息，减少眩晕。

密闭空间的异味或者闷热会加重不适，乘车前可以提前开窗通风，途中将车窗留一条缝隙，或开启空调外循环模式，保持空气流通。避免在车内使用香味浓重的香水或空气清新剂。

晕车时建议闭眼深呼吸，降低交感神经兴奋，缓解紧张感。若环境允许，可以听轻音乐或与他人聊天转移注意力。

有条件的话，选择合适的时机把车停在安全的区域，下车休息一会儿，呼吸些新鲜空气，能大大改善晕车

的症状。如果在飞机、火车等暂时无法变换环境的条件下，也可以采取闭目仰卧的姿势来缓解症状，避免较大幅度的摇摆。

新鲜的橘皮可以缓解晕车带来的恶心不适。中医认为橘皮味辛苦，性温，具有理气、调中、燥湿、化痰之用。将新鲜橘皮表面朝外，向内对折，对准鼻孔挤压，橘皮中芳香味的油雾可以缓解不适。还可以吃些杨梅、山楂、柑橘之类的零食。

按压太阳穴、合谷穴、内关穴，按揉耳垂，以调和气血，缓解眩晕症状。不适时可将风油精、清凉油擦拭于太阳穴或风池穴处，清凉去热，提神醒脑。

备好垃圾袋。如果实在感觉想吐，也不必强行忍耐，顺其自然地吐出来就好。

千年外治技艺焕发时代新光

《江苏中医外治法概览》正式出版

本报讯（通讯员 杨璞 记者 杨羽）近日，由江苏省中西医结合学会外治法专业委员会、江苏省外治法研究中心及南京市中西医结合医院联合组织编纂的《江苏中医外治法概览》一书由东南大学出版社正式出版发行。该书首次系统梳理了江苏地区中医外治法的历史传承与创新，为临床实践提供权威指导，助力千年外治技艺在新时代焕发新的活力。

南京市中西医结合医院专家介绍，江苏地区中医外治法的发展历经千年

积淀，形成了独特的技术体系与学术脉络。至清代江苏医家吴师机著《理瀉辨文》提出“外治之理即内治之理”的核心思想，系统阐述膏药等外治法的药理与临床应用，成为中医外治的里程碑。

中医外治法作为中华医学宝库的重要组成部分，以针灸、拔罐、刮痧、推拿等多元技艺闻名于世，其“以外治内”的理念通过体表刺激调节人体阴阳平衡，激发自愈能力，兼具疾病治疗与养生保健功效。江苏孕育了众多独具特色

的地方外治技法，此次编纂工作会聚省内多家医疗单位相关领域的专家，旨在系统总结江苏外治经验，推动技术规范化和科学化。

据了解，全书分为“江苏省通用外治法”与“江苏地方特色外治法”两大部分，注重实用性与创新性并重，既保留了传统中医外治法的精髓，详解操作要点，突出“辨证施治”与“治未病”思维，又融入了现代医学的最新研究成果，为中医外治法的科学解释与应用提供了新视角，助力从业者提升诊疗精准度。

本书编委团队涵盖外科、内科、妇科等十余个领域，均为江苏省中西医结合学会外治法专业委员会骨干力量。主创团队表示，该书的出版不仅为从业者提供实用工具，更希望激发公众对中医外治的关注，促进技术走进社区、融入健康管理。据悉，相关机构未来将依托该书开展系列培训，加速技术推广，让“简、便、验、廉”的外治法惠及更多民众。

专家表示，《江苏中医外治法概览》的推出，标志着地域性传统医学传承步入体系化新阶段，为中医药高质量发展提供了“江苏样本”。

弘扬中医药文化，保护知识产权

南京市秦淮区科普宣传活动进社区



科普宣传活动现场

本报讯 4月22日，南京市秦淮区科协、秦淮区科技局、秦淮区市场监管局等联合在南京夫子庙街道小西湖社区广场举办“弘扬中医药文化，保护知识产权”科普宣传活动，将中医药文化和产权保护知识送到居民群众的家门口。

活动现场，农工党市委中医药专委会、农工党秦淮区基层委员会、农工党市中医院支部的中医药专家们为前来参加义诊咨询的居民提供免费义诊、测量血压、听力测试等相关诊疗服务。专家们耐心普及中医药对常见病、多发病的治疗方法，积极倡导健康饮食、运动锻炼等理念，助力中医药文化传播，现场接受咨询

和义诊的居民150余人次。“通过义诊服务、健康咨询、科普宣教等形式，让广大市民进一步掌握了中医对慢性病治疗的独特疗效，让中医药文化在服务人民健康的实践中不断传承创新、焕发生机。”秦淮区科协相关负责人说。

此外，秦淮区市场监管局通过发放宣传资料和现场咨询等方式，宣传普及“如何识别中医药虚假宣传、市民身边的中药质量如何监管、保护知识产权的重要意义”等方面的知识，并发放法律维权宣传资料250余份，同时提醒居民不断增强法律意识和鉴别能力，维护自己的合法权益。（秦科）

