

# 新民健康



更多资讯请加入“新民健康”微信公众号  
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 289 期 | 2021 年 7 月 21 日 星期三 本版策划: 孙黎 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## 晕车、晕船、晕机！我们的身体怎么了？

晕车、晕船、晕机，各种交通工具仿佛对某些人群不太友善，只要乘坐便会产生不适感，如头晕、呕吐等。这是一种病，在医学上被称之为晕动症。

何为晕动症呢？即由于各种原因引起的摇摆、颠簸、旋转、加速运动等所致疾病的统称。究其原因，可能是人体大脑主要依靠内耳前庭末梢感受器、视觉和本身感觉系统来感知和控制平衡，当人体大脑的运动指令和感觉反馈不一致时，就会产生冲突导致晕动症的发

生。晕动症的不适表现有：头晕、头痛、恶心、呕吐，甚至虚脱、休克等，并伴有脸色苍白、出冷汗、心率不齐、血压下降以及眼球震颤、平衡失调等。我国是世界“晕动症”发生率最高的国家之一，80%的人都曾经历过不同程度的晕动反应。据相关医学研究，发生晕动症的病因可能还有以下几种：

### 与视觉和神经递质有关

大脑接受来自感觉器官的抵触信息。即你的眼睛不能够明确同一对

照物的运动和车辆运动在内耳中形成平衡的机制。中枢神经系统对这种压力产生的应答是大脑中的恶心中枢活动，从而发生晕动症。

### 与遗传有关

晕动症具有遗传规律，属于常染色体显性遗传疾病。据通过对患有晕动症的家族调查资料表明，家族中每代都出现病人，男、女人数大致相等，当亲代中只有 1 人患病时，子代患病的概率为 50%；当亲代中有 2 人患病时，子代患

病的概率为 100%，其遗传规律为显性遗传，其发病机制与性别无关。

### 与环境 and 身体状况有关

在一般人群中，如遇高温、高湿、通风不良、噪音、特殊气味等环境会对人体产生不良影响导致晕眩、恶心等症状；还有紧张情绪、睡眠不足、过度疲劳、过饥或过饱、身体虚弱、内耳疾病等都易诱发晕动症。

现代医学对这种疾病还没有治愈的办法，但可以选择一些有效的抗晕药物来缓解症状。日常生活中乘坐交通工具无法避免，如何预防和缓解症状呢？

▲乘坐交通工具时，尽量保持头部

不动，闭上眼睛，凝视主焦点或者另一个不动的物体，尽量不要看窗外的景物，并坐在感觉运动最小的位置，如汽车前座、轮船前舱、飞机机翼上方的座位，不要坐在与交通工具运动相反的位置。

▲乘坐交通工具前，饮食不要过饱或过饥，尽量清淡，避免食用刺激性食物或高油高脂类食物，否则容易出现恶心、呕吐等症状。

▲出行前，进食适量生姜可预防恶心和胃部不适，或提前一小时服用适量的维生素 B6 可以缓解不适症状。

▲如晕动症严重者，在出行前半小时可口服晕车药物。（孙黎）

## 周末中老年口腔义诊通知

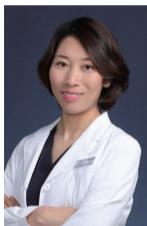
资深中老年口腔修复专家现场一对一松牙、缺牙义诊

慢性病中老年人切忌盲目拔牙，保留真牙才能更好享受真口福。真牙一定尽可能保住，真牙上有牙周膜，吃饭时可感知食物的大小、软硬，“食之有味”这是真牙才能做到的。现代口腔修复技术，符合条件的松牙、残根完全可以保留。

如果您常年饱受假牙、松动牙、缺牙等痛苦，均可报名参加！

### ■报名到场即享

1. 松牙、缺牙、残根等复杂口腔整体方案建议
2. 现场免费领取爱牙礼包（含中老年专用牙膏 2 支价值 60 元）



### ■原九院专家

申贝贝

毕业于上海交通大学医学院知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员

ITI 国际口腔种植学会会员

韩国 Dentium 种植系统培训师

曾在上海市第九人民医院口腔种植科、口腔外科

及口腔综合科等多科室学习研修，擅长中老年口腔修复，复杂根管治疗、牙体牙髓治疗、高难度种植修复、冠桥修复等。

义诊单位：上海美冠塔诺金口腔门诊部

义诊时间：2021 年 7 月 22 日—23 日

义诊科目：口腔科

报名热线：021-52921706

黄卫登字(2021)第 001006 号、黄卫登字(2021)第 001007 号

## 义诊公告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办“爱眼护眼眼科普及大讲堂”义诊活动。义诊活动期间，特开通免视力、眼压检查费，免裂隙灯、眼底照相检查费等多项绿色通道，并向广大群众提供专业眼科咨询及检查服务。

爱心提示：本次义诊仅采用电话/短信预约。

义诊时间：2021年7月27日（周二）上午 8:30-12:00

义诊科目：眼科

义诊预约电话：185 1636 0376

义诊短信报名：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到：185 1636 0376

地址：上海市长宁区虹桥路1286号

（10号线宋园路2号口）

义诊备案编号：长卫登字(2021)第0046号



陈旭

副主任医师/医学博士  
硕博研究生导师  
上海爱尔眼科医院  
青光眼白内障科主任

擅长：白内障超声乳化术；飞秒激光白内障手术；高端人工晶体植入术；各类青光眼、老花、散光、高度近视的诊疗。

# 侨辉·天颐康养城

## 沪上规模最大的健康生态产业园开始试运营 已有数十位老人入住 最多可入住 5000 余人

“我们老两口是看了新民晚报的介绍后，最终决定去侨辉·天颐康养城养老的。”沪上超大型健康生态产业园侨辉·天颐康养城，首期养老、康复设施已开始试运营，率先选择入住的是 76 岁的徐老先生夫妻，在他们看来，侨辉·天颐康养城环境优美，设施齐全，服务周到，交通方便，“是个养老的好地方！”

### 鱼儿们欢快地游来游去

一条河流蜿蜒穿过园区中央，流水潺潺，鱼儿们欢快地游来游去，令人心旷神怡。在水岸边的栏杆处，还备有老人喜欢的钓鱼竿……

开发建设侨辉·天颐康养城的上海侨辉置业发展有限公司董事长潘欣昇介绍，地处嘉定区南翔镇的侨辉·天颐康养城，总投资约 30 亿元，总占地面积 14.76 万平方米，总建筑面积约 30 万平方米，将建设成为集居住、养生、疗养、康复、保健、文化、娱乐、实训、办公、休闲等功能为一体的现代养老服务综合园区，规划建设商业办公、医学研究院、医学及养老相关产业、人才培训中心、老年养生公寓、体检中心、医疗康复医院、老年护理医院、月子中心、文化娱乐中心，以及其他生活配套设施等，为老年人打造开放式、专业化、生态化的养老健康园区，满足老年人养老需要，同时将为社会提供 7000 多个工作岗位。目前，侨辉·天颐康养城已开始试



运营，已有数十位老人入住。将来，康养城最多可入住 5000 余人。

“我们致力于打造出人才输出—医疗照护—生活照料—吃住文娱的养老服务闭环，为老年人提供一站式综合养老解决方案，从一线养老护理人员到管理骨干进行系统培训，快速引入国际先进的养老服务理念和专业的服务技能。”潘欣昇自信地表示，“希望我们的养老模式令人安心，入住的老人过得舒心，家人看着放心！”

目前已对外开放的养老社区 7 号楼是专门为活力老人而准备，约 1.6 万平方米。整个 7 号楼共能入住 220 户老人，分为 7 层，其中共有 3 种户型：59 平方米、75 平方米、87 平方米，全部采用精装交付，可以直接拎

包入住。家具采用红木家具，给您带来高品质的居家体验。养老社区 5 号楼约 6000 平方米，共有 108 个床位。侨辉·天颐康养城的地板是著名品牌安信地板。

### 每天可提供 20 多种菜品

徐老先生夫妻入住的就是率先迎客的养老公寓，今年春节，他们从新民晚报上看到介绍后，就专程从浦东新区赶来一探究竟，经过现场考察，夫妻俩马上订下了这个养老社区的房间，并于 3 月底就搬进了养老公寓，这是侨辉·天颐康养城入住的第一对老人。“我们住在这里倍感幸福！”徐老先生夫妻表示，他们觉得，“整个公寓是温暖的大家庭，员



工关心照顾入住老人的方方面面，有什么事情需要帮助，工作人员就会想方设法解决。”正说着，客服小肖和管家小陶给夫妻俩送来了他们需要的药品。“公司要求我们像对待自己的父母那样，关爱入住老人！”两位姑娘细心地叮嘱老人保重身体。

徐老先生夫妻对已经开张的餐厅也很满意，“我们的早餐能吃到豆浆、鸡蛋、包子、油条等，两个人花费 10 元左右。中餐和晚餐的菜品种也很丰盛，价格也适中，两个人吃 20 元足够了。这样算下来，一天两个人的餐费在 50 元上下，蛮实惠的。”

据介绍，养老公寓餐厅严格选用应季新鲜果蔬，根据营养师的建议，提供价格合理、品种多样、荤素搭配、低油少盐的健康菜品，每天可提供 20 多种菜品，供老人自由选择。老人还可以点小锅菜，满足家庭聚会、客人来访等需求。

另外一对刚刚入住没几天的金老先生夫妻，也对侨辉·天颐康养城赞不绝口，两位老人都已经 80 多岁，但精神矍铄，“这个养老基地

就像一个公园，硬件环境和软件服务都很过硬，住在这里舒适、惬意！”

### 康复中生活 生活中护理

在医养结合方面，侨辉·天颐康养城建的医疗康复医院、老年护理医院即将正式开业，实施全方位服务模式，可让老人在康复中生活、在生活中护理。

宝佳护理院以宝罗护理院专业团队为基础，为患慢性疾病、老年性疾病和功能障碍性疾病的老年患者提供康养、生活护理和心理护理服务。



感谢您对侨辉天颐康养城的关注。地铁 11 号线陈翔公路站有班车接送。如有兴趣参观与体验，可提前致电本司与养老顾问。

地址 嘉定区南翔镇 蕙北路1798号

咨询电话 021-39121177 021-39121199