

你的旅行，“管家”做主

■本报记者 张文静

在这个“互联网+”时代，很多热衷旅行的年轻人只要带上一个背包、一部手机，就可以向着心中的“诗和远方”奔去了。但对于很多不满足于跟团游，又缺少旅行经验的人来说，能否任性地去一次“说走就走”的自由行呢？为了解决这部分人群的旅行难题，一种全新的旅行管家服务正在悄然兴起。

带着无糖饼干的旅行管家

林涛就是这一新兴旅行服务群体中的一员。来自蚂蜂窝旅行网的他，如今已经是一位经验丰富、备受好评的旅行管家。但让他印象最为深刻的，仍然是第一次作为旅行管家陪同用户出行的经历。

那一次，林涛陪同6位结伴出行的旅行者赴欧洲自由行。这些旅行者的年龄都在60岁以上，这让初次担任旅行管家的林涛心里捏了一把汗。行前，他根据旅行者的情况仔细考虑要带的物品，包括插线板、烧水壶、保温瓶、急救包、充电宝、数据线、随身Wi-Fi设备等，考虑到老年人的身体状况，林涛特意在食品中带上了无糖饼干，还带了枕头、毯子等方便老年旅行者使用的物品。

最终，在林涛的细心服务下，那一次旅行顺利完成。作为旅行管家，他的服务也得到了6位老人的认可。“那是我作为旅行管家第一次出行，心情非常紧张，感觉责任重大，紧张的一口气直到回国飞机落地才松开。”林涛笑着说。

林涛只是蚂蜂窝旅行网庞大旅行管家队伍中的一个。截至目前，蚂蜂窝旅行管家的服务人数逼近4万人，涉及的出发地覆盖国内绝大部分地区，从一线城市到四线城市均有旅客。目的地更是覆盖全球，尤其以日韩、欧美、东南亚为主。

蚂蜂窝自由行业务部高级经理邹娜娜告诉记者，蚂蜂窝的旅行管家服务在2015年12月正式推出。“我们希望顺应消费升级的大趋势，帮助每一位中国旅行者实现‘自由行’的心愿。”

在邹娜娜看来，狭义层面的自由行是有门槛的，需要旅行者有充足的时间和精力、会查资讯、会做计划并拥有语言优势。“在狭义的自由行之外，给大众的选择只剩跟团游。但现在，很多人都不满足于跟团游，这种情况下，我们推出旅行管家服务，希望能帮助更多的旅行者完成自由行出游。”

无法独立完成自由行的人群主要是老人和



儿童，但邹娜娜介绍说，使用蚂蜂窝旅行管家服务的却不仅限于年长的、自由行能力较弱的人群，还有那些没有时间、精力的繁忙都市白领。“‘不会’自由行和‘不能’自由行的旅行者，都是潜在的客户。”邹娜娜说。

旅行管家听起来很“高大上”，服务价格是否也很高？对此，邹娜娜介绍说，蚂蜂窝的旅行管家服务其实并不是专门为高端旅行市场推出的。“事实上，全程跟随、随叫随到的服务只是蚂蜂窝旅行管家服务的一部分。我们更多的、占据绝大部分比例的管家服务是通过线上、电话等形式完成。所以，蚂蜂窝不是以高价位为导向，恰恰相反，旅行管家能帮助用户挖掘到高性价比的路线和组合。”

与蚂蜂窝相比，定制旅行平台“游心旅行”推出的旅行管家服务则直接打出了为中高端用户提供品质旅行服务的旗号。

游心旅行的创始人蒋松涛介绍说，游心旅

行管家的原型就是英式管家概念。“游心旅行管家的来源有很多种，既有我们自己的产品经理，这占大部分比例，也有来自众信、中青旅等旅行社的专业人士，或者对当地十分了解的人，甚至还有由明星、旅行达人、网络红人等组成的兼职旅行管家。”

对于旅行管家的类似服务，蒋松涛自己作为旅行者也有过体验。“我以前在欧洲玩的时候，就有专门的‘车导’。在意大利，我认识的‘车导’就是一个在当地生活多年的华人，他是一名大学老师，很有知识，有一辆奔驰商务车，只接待中高端客人。我觉得这是一个很好的商业模式。”

在蒋松涛看来，每个爱好旅行的人都有成为旅行管家的潜质。“这些管家提供不同特色的路线服务。”蒋松涛说，“比如，已经入驻游心旅行的旅行管家安东尼，是郭敬明的签约作家，长期居住在墨尔本，他作为旅行管家提供的特色线路，就是带旅行者玩一天墨尔本，然后亲自下厨，为你做一顿晚餐，因为他本人同时是个美食家，擅长做菜。这样的线路可能对有些旅行者来

说，是蛮有意思的。”

游心旅行管家中还有购物达人。“我们有一个管家常住纽约，她提供的服务就是带你去购物，她知道这个城市哪里有买东西便宜又好的地方，她有很多商家的贵宾卡，用她的卡可以买到更便宜的物品。所以，如果你手中有许多当地的消费卡，就有可能成为我们的旅行管家。”蒋松涛说，“这就是所谓的解放手艺人，把大家闲散的、碎片化的时间和资源通过互联网结合起来。”

自由行愈加受人青睐

旅行管家服务的火爆，离不开国内自由行迅速发展的大环境。

“这是一个年轻人引领旅游偏好和组织方式加速演化的时代。”中国旅游研究院院长戴斌评论说，“过去我们参与旅游，是为了领略祖国的大好河山，是为了增长见识、陶冶性情。在旅游的过程中相信组织的力量，愿意听从权威。具体到旅游实践中，景区、景点就是旅游目的地，旅游主要就是看景，吃住行不过是完成看景的必要准备罢了，旅行社就是组织者，导游就是权威。现在，随着科技的进步，特别是移动通讯、互联网及其终端设备的更新换代，旅游目的地、旅游供应商、旅游代理商与游客之间的信息不对称性越来越低，或者说技术大大降低了信息获取的成本和对导游、领队等专业人员的依赖。”

事实确实如此。2015年12月，蚂蜂窝旅行网联合中国旅游研究院共同发布的《全球自由行为报告2015》称，根据统计数据，10个中国人在国内游，9个选择自由行；10个中国人出境游，7个选择自由行；10个来中国游玩的人，9个选择自由行。

在戴斌看来，在这个同样是大众创业和市场主体创新日新月异的时代，旅游市场的变化也必然会影响旅游商业模式的变革。“过去我们说旅游企业，自然而然地会想到旅行社，特别是想到国旅、中旅等大型旅行社，想到专业和洋气的导游。现在年轻人提起旅游会想到什么呢？可能是一堆‘动物’吧，携程网的海豚、去哪儿网的骆驼、途牛旅行网的黄牛、蚂蜂窝旅行网的蜜蜂。正是这些可爱的动物的闯入，为旅游商业生态圈带来了勃勃生机，为自助旅游者带来了更多的选择。”

正在兴起的旅行管家无疑为热衷自由行的旅行者提供了一个更新的选择。

运动

小腿粗，谁之过

■ 郭黎

当今美女标准是什么？或许每个人都有自己的定义，大多数人认为，美女不仅要有漂亮的脸蛋、完美的身材，还要有一双亭亭玉立的长腿。然而腿长并不意味着腿美。小腿粗壮的女生都希望能让自己的小腿变细。

女性要实现小腿变细的愿望，先要搞清楚小腿为什么粗？能不能“动刀”仅通过运动来改善小腿的线条呢？

遗传因素

如果你自己的兄弟姐妹或者直系亲属的小腿都比较粗，那很可能你的小腿粗壮是遗传性的。我们要清楚有些解剖因素是可以改变的，而有些则很难改变，比如，跟腱的长度。

如果跟腱比较短，小腿肌腹的位置就比较低，小腿看起来就比较粗壮；反过来，如果跟腱比较长，小腿肌腹的位置就相对较高，这样小腿看起来就比较细、线条就比较柔和好看。

虽然运动不能使跟腱变长，但是可以通过减少小腿脂肪和肌肉形态，从而改善腿部线条。

所以，有的人小腿比较粗壮，确实不怪自己，是遗传惹的祸。但是明知小腿粗却不想通过科学运动来改善，那就不要归咎为基因遗传。

走路姿态

一些前脚掌用力的负重运动会让小腿变粗，比如习惯于踮脚行走或经常负重提踵会让小腿肌肉变粗。比如，经常穿高跟鞋走路。

女生穿上高跟鞋走路，前脚掌要下压用力，很多人高跟鞋穿久了小腿会酸痛就是证明。由此看来要想小腿瘦，穿高跟鞋走路要特别注意如何用力。

当然，如果在平常行走时总是过多使用小腿肌肉，很有可能是由于小腿周围其他肌肉比较薄弱。比如，胫骨前肌（小腿三头肌的对抗肌）薄弱，不但容易受伤，还有可能造成走路时前脚掌着地而导致过多使用小腿三头肌。这时就应该加强胫骨前肌的力量，可能有助于拉长小腿三头肌，以减少行走时过多使用小腿三头肌。



健康

别让更年期夺走妈妈的笑

■ 陈蓉

“陈大夫，我特别不舒服，您帮不了我了。我已经想好要离开这个世界了。您以前给我治过病，我觉得您特别好，所以在离开这个世界前我想当面跟您告别。”

患者是一名中年女性，几乎是面无表情来到诊室对我说了上述的话语。最后，经过充分交流和检查，确诊患者患有由更年期引起的抑郁症。

更年期抑郁更可怕

说起女性“更年期”这个词，可能很多人会觉得这个话题与自己无关，事实上这个话题与我们每个人都密切相关。只要活得足够长，两个女性都会经历更年期；而每位男性生命中都有两个最重要的女人——母亲和妻子。当您发现妈妈不再和蔼、妻子不再温柔，您可能不知道她们正处于生命中最艰难的时刻：更年期。

说起更年期，大家可能首先会想到的画面是暴躁、易怒、无缘无故发脾气。但实际上更年期更可怕的情绪反应是抑郁。

更年期的情绪症状最容易被周围人感知，所以大家也最容易重视。失眠、骨关节肌肉痛则是更年期女性常见的就诊原因。其实更年期女性还有很多的其他症状，甚至超过100种。

比如，潮热出汗是更年期最具特征性的症状，在外界环境并不热时，患者突然发生从前胸开始迅速向面部扩展的严重红和热，接着大汗淋漓，严重的患者可能一天发生几十次，晚上会更严重。还有一些女性会有心悸的表现，严重的甚至会叫救护车，但是真正检查时又没有明确的的心脏实质性病变。

此外，更年期还会有萎缩性阴道炎，阴道干、疼，还会影响性生活。

更年期的影响程度之重、持续之久，超过了大部分人的认知。绝大部分女性都会有更年期症状，其中近一半人症状达到中重度，明显影响生活。95%以上的人更年期持续1年以上，对部分人而言，甚至可能是长达10年的折磨。

易引发诸多退化性疾病

更年期给女性带来的这些问题，就像冰山一样压得妇女喘不过气来，但这还不是更年期的全部。更严重的问题在于冰山之下，更年期是很多退化性疾病比如心血管疾病、骨质疏松症起病的萌芽阶段。

我曾经认真想过，如果老了，我最害怕出现的几种情况：身体的不自由，也就是瘫痪在床；精神的不自由，也就是老年痴呆。当然我也很想活得久一些。女性骨质疏松比男性发病率明显高，根本原因就在于女性会经历更年期，在这个阶段女性骨量迅速流失，最快的时候甚至1年会丢失10%的骨量。骨质疏松症的



严重后果是骨折。一旦发生髋部骨折，有20%的人一年内会死亡，活下来的人绝大部分生活质量也会受到明显影响。

女性老年痴呆发生率比男性明显高，并且随着年龄增长，升高幅度越大，到90岁时女性老年痴呆发生率是男性的10倍。女性的寿命普遍比男性要长。试想一下，老先生已经仙逝，留下一个痴呆的老太太，谁来照顾呢？

此外，每个人都很恐惧癌症，但心脑血管疾病才是老年女性死亡的首要原因。女性心脑血管疾病还有一个特点，就是症状往往不典型，一旦发病，容易造成严重后果。

而骨质疏松症、老年痴呆症、心脑血管疾病，这些恰好是与更年期密切相关的。如果女性管理好更年期，这些情况可以晚发生或者不发生。

关爱与就医都重要

既然更年期影响这么大，那么该怎么应对呢？

第一张处方应该是关爱。每个男人都应该爱自己的母亲和妻子；每个母亲和妻子更应该爱自己。平时储备好知识，了解更年期，不要把更年期妖魔化，要知道更年期就是人生路上比较特殊的一个阶段，就像我们要长大必定会经历青春期一样。采取更积极的生活方式，合理饮食，适当锻炼，还要多走出家门，与朋友多交流也会有帮助。

但是只有关爱还不够，如果出现了中重度症状，一定要看医生，医生不仅能迅速缓解症状，还能预防老年病。

更年期是一个无法回避的话题。你愿意或者不愿意，它总会来找你，或早或晚；你接受或者不接受，它就在那里，挥之不去。只要活得足够长，一定会经历。更年期不仅症状重，还是很多疾病的温床。如果处理得好，不仅可以平稳度过更年期，还会让我们拥有一个更健康的老年。

让我们大家共同努力，留住妈妈的微笑，不要留遗憾，千万不要没有机会跟妈妈说再见。
(作者单位：北京协和医院妇产科)

如果在健康的时候，你就制定了健康目标和生命预期目标，并随时掌握身体处于哪种状态，是健康、亚健康，还是疾病，以及疾病的哪个阶段，这样才能做到有针对性的防治，进而实现既定目标。

健康不仅是身体

其实，世界卫生组织很早就提出了健康的概念。健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。这就要求我们应该从过去以传统的疾病为中心，转到以人为中心，以健康为中心，以人的发展为中心。

现代理论认为，每个人的健康和寿命与生活方式息息相关，仅有15%取决于遗传因素，10%是社会因素，8%是医疗条件。而早在两千年前的《黄帝内经》提出“上古之人”，其知道者，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神具，而尽其天年，度百岁乃去。“形与神具”就是指身体是健康的，精神也得是健康的。

相反，不健康的生活方式会影响健康和寿命，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，不时御神，务快其心，完全不按照健康的管理，半百而衰。正是这种不健康的生活方式，导致疾病的年轻化趋势明显。

世界卫生组织将人体分为三个状态，完全符合健康标准的人约占10%，已确定患病的患者占20%，而亚健康人群占70%。国务院曾经对亚健康状态做了大量的调研，大概可以分为两类，一类可以称作过度疲劳综合征，表现为工作后特别疲劳，休息不过来，记忆力减退、用脑后疲劳、耐力下降、困倦、活动后疲劳、健忘、虚弱等。另外一类叫作压力紧张综合征，烦躁、焦虑、睡眠不好、易怒、不愉快、抑郁等。

如果对上述两类人群进行研究，西医认为没有疾病，中医则认为要调气，肝郁气滞，进行调理。如果不加以调整，任其发展，这两类人群就会出现高血压、高血脂、高血糖等慢性病。

八字方针助养生

经络的概念已经有两千多年了，两千多年主要是研究经，很少有人研究络，络病是指久病入络、久痛入络，那些临床病程较长、疼痛反复发作、迁延难愈的一类疾病被归为络病，从古代文献来看包括胸痹、中风、癱瘓、消渴、痰证等，涵盖着现代医学的心脑血管、肿瘤、糖尿病、神经肌病等疾病。

那么，从研究络病久病，再到研究络病治新病，一些流行病、感染性疾病。这样才能真正做到未病先防、既病防变、病后防复发三个层次上对疾病进行防治。

不管是中医，还是道家、佛家、儒家都在研究健康养生，将这八大流派健康养生的理论精华可以高度概括为“通络、养精、动形、静神”八个字。通络，中医讲究通络，经络气血流通，所以络通气血通，健康伴长生；养精，道家讲究养精，道家把精气神称为人身三宝，医家吸取了道家的观念，又提出了肾精为人体生命的来源和动力；动形，古代人就主张运动，五禽戏、太极拳就是古人运动的方法；静神，古人讲“恬淡虚无，真气从之”，现代人太浮躁了，竞争激烈，很难做到“精神内守，病安从来”。一个人有好的精神，就不容易得病。

饮食情绪很重要

古人讲饮食有节，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，粮食、水果、肉食、蔬菜，气味合而服之，以补精益气，用饮食的四气五味来调整人体，这是至今为止中药饮食有助于健康的最高指导原则。

当然，还要按照自己身体的寒热虚实，进行辨证，饮食结构要合理，多吃健康食品，少吃垃圾食品，控制饮食总量，根据个体的饮食调整。

值得注意的是，过度劳累也是走向死亡的“加速器”，如何调整过劳状态，首先要轻松工作，而有些人就是调整不过来，那就需要补气养血，养精药物进行调节，补气人参、西洋参、黄芪、当归、黄精等。

此外，压力紧张综合征也是无形的健康杀手。有人调查发现，社会工作压力更容易导致人的紧张、抑郁、失眠、多梦、健忘高发，成人睡眠障碍发生率40%，严重的抑郁症患者6年后出现糖尿病的风险比正常人高了63%，焦虑症患者高血压或者冠心病的发病率大幅度增加。

鉴于此，每个人都要调节自己的神，疏解情绪，不要有思想负担。谈到情绪调节，古人认为，立志闲而少欲，心安不惧，美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕。而调节好自己的情绪也是良好睡眠的前提和基础，古人认为，软枕头，暖足盆，能息心，自瞑目，就自然能够有好的睡眠。（本文由高长安、杨鑫平整理）

(本期图片除署名外均来自网络)



烟民，你愿意自己找病吗？

根据英国牛津大学、中国医学科学院和中国疾病预防控制中心共同的一项调查显示，中国有三分之二的男性青年吸烟，如不戒除，将有不计其数的人死于吸烟，全球知名杂志The Lancet也同意此观点，呼吁中国人要戒烟。

你(烟民)自己愿意找病吗？吸烟是落后的表现。一位院士为你的生命担忧，特自己花钱登此广告劝你戒烟！在此还呼吁上海也要像北京一样“零容忍”！

中国科学院院士刘新垣

(作者单位：北京协和医院妇产科)