



中国疾病预防控制中心
中国预防医学科学院

www.news.cn
新华网
NEWS
www.xinhuanet.com

联防联控 健康出行有方

50岁以上人群秋季出行健康手册



金秋送爽，山河锦绣，正是阖家出游、探亲赏景的美好时节。

随着国民生活品质持续提升、适老化文旅体系日趋完善，50岁以上人群出游、旅居需求持续攀升，成为秋日文旅消费的主力军。该群体多伴有高血压、高血糖、高血脂等基础性慢性疾病，需要长期规范管理。秋季昼夜温差大、气候更迭频繁，加之长途出行奔波劳累、作息饮食改变、环境变换刺激，极易造成各项慢病指标波动，加重身体管控压力。

同时，中老年人免疫力随年龄增长自然衰减，旅途疲惫、身体应激状态会进一步增加发病风险，“三高”慢病叠加流感等呼吸道病原感染和免疫力下降导致的带状疱疹发作等健康隐患，成为制约中老年安心出游、惬意赏秋的主要健康难题。

为严格落实国家“十五五”规划部署，推进文旅适老化服务与慢性病医防融合落地，精准破解中老年出行健康痛点，在中国疾病预防控制中心指导下，新华网精心编撰出品的《联防“三高一疹”，健康出行有“方”——50岁以上人群秋季健康出行手册》，为中老年人秋日安全、舒适出行保驾护航。

本手册紧扣“三高一疹”核心防护需求，系统梳理慢病出行监测、用药管理、饮食作息等科学管控方法，普及日常防护与预防干预知识。手册创新构建“一页自查、一站备装、全程防护”的轻量化防护体系，摒弃晦涩专业理论，以通俗易懂、简单可行的实操步骤，让大众看得懂、用得上、做得对，是一份难得的健康出行好帮手。

祝您一路健康相伴，从容享受金秋旅途时光。

针对 50 岁以上人群的出行健康，国家两份“十五五”规划形成协同引导。《疾病预防控制“十五五”规划》与《旅游强国建设“十五五”规划》分别从疾病预防控制、文旅服务提质两个维度发力，推动中老年出行健康由被动救治转向前置预防。

慢病是中老年出游的主要健康隐患。疾控规划倡导多病同防，鼓励医疗机构落实预防接种服务。建议大家出行前开展健康筛查与慢病评估，借助流感疫苗、肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗等免疫防护手段，降低旅途发病与慢病急性发作风险，将健康管理落实在出发之前。

旅游规划持续推进文旅适老化升级。适老化不局限于硬件设施改造，更推动公共健康服务融入旅行全过程，把健康提示、慢病用药指导、应急保障嵌入出游环节，补齐老年出行医疗衔接不足的短板。

两大规划打通医疗预防与文旅场景。出行前做好健康评估防护，旅途中配套健康保障，实现风险早识别、早干预。既守护中老年群体出游安全，也不断满足大众康养出游的现实需求，提升晚年生活品质。



行前自查 | 60秒自测 量力出行

对于50岁以上人群及“三高”慢病群体而言,旅途劳累、气候变换、作息饮食改变,极易引发慢病波动、免疫力下降,增加流感等病原的感染风险和免疫力下降后带状疱疹发病风险。出行前快速完成健康自查,是规避旅途健康隐患、量力安全出行的第一道防线。

通过下面60秒极简自测四问,快速评估身体状态,理性判断是否适合出行。

? 一问:近两周三高指标是否平稳?

血压、血糖、血脂稳定,是长途安全出行的前提。指标反复波动,贸然远行容易出现头晕、胸闷等状况,加大旅途突发健康风险。

? 二问:近期是否换药、调量或刚出院?

更换药物、调整药量或是刚出院,身体还处在适应、恢复阶段,抵抗力偏弱,不适合奔波劳累,建议暂缓出行。

? 三问:身体有无各类不适信号?

留意是否存在头晕胸痛、心慌乏力、低血糖,或是皮肤红疹、瘙痒等异常。季节交替免疫力下降,带状疱疹易发,若皮肤出现红疹伴疼痛,需警惕。

? 四问:行程环境是否对身体挑战较大?

如果行程涉及高原、长时间赶路、温差剧烈等情况,对心肺耐受度要求更高,慢病人群要量力规划行程。

判断原则:



指标稳定可出行



存疑先咨询



有症状先就医

慢病常备 不断节奏 | 出行备装

50岁以上人群外出游玩,容易因为准备不到位打乱慢病管理节奏,引发健康风险。遵循出行健康前置管理思路,记住简单好记的**药、测、卡、备**四字备装法则,帮您稳住旅途身体状态,慢病出行更安心。

药



药 准备周全、备足疗程

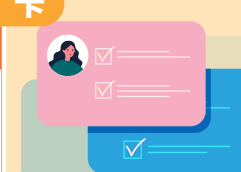
按照行程时长多准备一份日常慢病药物,防止路途滞留造成断药。药品务必随身携带,不要托运,避免挤压破损。旅途中谨遵医嘱,按时按量服用,切勿因为出游忙碌、自我感觉好转就擅自停药或换药。

测 随身监测、动态把控

带上便携血压计、血糖仪等设备,坚持定时监测。早晚留意血压、血糖变化,实时了解身体情况。指标出现波动时,及时调整作息饮食,并遵从医生评估,必要时暂缓长短途出行,规避慢病突发风险。



卡



卡 信息备齐、应急无忧

提前整理备好个人健康信息卡,详细记录个人病史、药物过敏史、长期用药清单,同时标注紧急联系人电话、属地就医信息。突发不适时,可快速为医护人员提供诊疗依据,大幅提升应急处置效率。

备 细化预案、稳妥防护

遵照医嘱备好补糖零食等应急物资,应对低血糖、疲惫乏力。胰岛素等特殊药品注意恒温隔热存放,防止环境改变影响药效,周全防护,从容出行。



50岁以上基础慢病人群出行，可关注和重视“三高一疹”防护。“三高”指高血压、高血糖、高血脂，“一疹”即带状疱疹，二者叠加，会显著放大旅途健康风险。



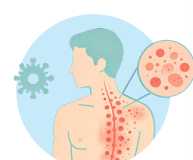
高血压



高血糖



高血脂



带状疱疹

三高是中老年出游首要的健康隐患。旅途劳累、作息饮食改变、情绪起伏，容易造成指标波动，引发头晕、胸闷、乏力，严重时可诱发心脑血管问题，直接中断行程。临床数据显示，糖尿病患者发生带状疱疹风险比常人最高可高出60%^{1,2,3,4,5}；高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病患者患带状疱疹风险比普通人高39%⁶。

带状疱疹由水痘-带状疱疹病毒引发⁷，90%以上成人体内潜伏该病毒⁸，约1/3的人一生中会发病^{8,9,10,11,12,13}。**50岁以上属于高发群体**，年龄越大病情往往越重¹⁴，部分患者会遗留后遗症神经痛，不少人疼痛持续超过一年。若在旅途中发病，不仅行程被迫中断，强烈疼痛还会进一步扰动慢病状态，形成双重负担。

因此，中老年人健康出行需践行“三高一疹”联防联控理念。出行前做好三高指标监测与管控，稳定身体基础状态；同时重视带状疱疹的提前预防，借助疫苗等方式做好防护。慢病管理与感染预防双线兼顾，筑牢健康防线，保障舒心安全的康养出行。

1. Marra, F., et al., Risk Factors for Herpes Zoster Infection: A Meta-Analysis. Open Forum Infect Dis, 2020. 7(1): p. ofaa005.
2. Steinmann M, Lewis D, Grosser J, Schmidt J, Hohoff ML, Fischer A, Greiner W, Risk factors for herpes zoster infections: a systematic review and meta-analysis unravelling common trends and heterogeneity patterns. Infection, 2024. 52(3): p. 1009-1026.
3. Lai SW, Lin CS, Kuo YH, Lin CL, Hwang BF, Liao KF, The incidence of herpes zoster in patients with diabetes mellitus: A meta-analysis of cohort studies. Medicine, 2021. 100(16).
4. Kawai K, Yawn BP, Risk Factors for Herpes Zoster: A Systematic Review and Meta-analysis. Mayo Clinic proceedings, 2017. 92(12): p. 1806-1821.
5. Huang CT, Lee CY, Sung HY, Liu SJ, Liang PC, Tsai MC, Association Between Diabetes Mellitus and the Risk of Herpes Zoster: A Systematic Review and Meta-analysis. The Journal of clinical endocrinology and metabolism, 2022. 107(2): p. 586-597.
6. Steinmann M, Lewis D, Grosser J, Schmidt J, Hohoff ML, Fischer A, Greiner W, Risk factors for herpes zoster infections: a systematic review and meta-analysis unravelling common trends and heterogeneity patterns. Infection, 2024. 52(3): p. 1009-1026.
7. 中国医师协会皮肤科医师分会带状疱疹专家共识工作组, 带状疱疹中国专家共识. 中华皮肤科杂志, 2018. 51(6): p. 403-408.
8. 中国医疗保健国际交流促进会皮肤科分会, 带状疱疹疫苗预防接种专家共识. 中华医学杂志, 2022. 102(08): p. 538-543.
9. Harpaz R., et al., Prevention of herpes zoster: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). MMWR Recomm Rep, 2008. 57(RR-5): p. 1-30; quiz CE2-4.
10. Chen LK, A.H., Chen LY, CHOU MY, Djauzis, Dong B, Kojima T, Kwon KT, Leong HN, Leung EM, Liang CK, Liu X, Mathai D, Pan JY, Peng LN, Poblete ER, Poi PJ, Reid S, Tantawichien T, Won CW, Looking back to move forward: a twenty-year audit of herpes zoster in Asia-Pacific. BMC Infect Dis, 2017. 17(1): p. 213.
11. Lin, Y.H., et al., Disease burden and epidemiology of herpes zoster in pre-vaccine Taiwan. Vaccine, 2010. 28(5): p. 1217-20.
12. Curran, D., et al., Healthy ageing: Herpes zoster infection and the role of zoster vaccination. NPJ Vaccines, 2023. 8(1): p. 184.
13. Lee, C., et al., Lifetime risk of herpes zoster in the population of Beijing, China. Public Health Pract (Oxf), 2023. 5: p. 100356.
14. 中国医师协会皮肤科医师分会带状疱疹专家共识工作组, 带状疱疹中国专家共识. 中华皮肤科杂志, 2018. 51(6): p. 403-408.

对于50岁以上出行人群，除做好日常慢病管理外，针对性的免疫前置防护同样重要。经医生专业评估后按需接种疫苗，能够从源头降低旅途发病风险，减少慢病加重隐患，为出行再加一层健康保障。



带状疱疹疫苗 | 50岁以上优先咨询

随年龄增加，人体免疫力下降，带状疱疹发病风险随之升高，慢病人群风险更为突出。发病后疼痛感强、恢复周期久，还会带来身体应激反应，扰乱慢病控制，严重影响出游体验，建议50岁以上人群，尤其是糖尿病群体等优先向医生咨询。



流感疫苗 | 老年人与慢病人群每年接种

旅途人员往来密集、环境密闭、昼夜温差大，流感传播风险较高。中老年慢病群体抵抗力偏弱，一旦感染，容易诱发呼吸道问题，造成血压、血糖波动，甚至引发并发症，建议每年按需接种。



肺炎球菌疫苗 | 中老年慢病人群重点评估

患有三高的人群心肺、代谢能力相对薄弱，感染肺炎球菌后易发展为重症，恢复难度大。接种疫苗后可预防侵袭性肺炎球菌性疾病，降低旅行途中及后续的发病及重症风险。

咨询渠道



社区卫生服务中心



成人预防接种门诊

50岁以上慢病人群出行,可遵循四项旅途管护准则,做好全程健康防护,牢记应急处置要点,守住出行安全底线。

按时服药



01.

按时服药,稳控慢病基础。严格遵从医嘱按时用药,不要因游玩忙碌漏服、擅自停药换药。可使用便携分药盒整理每日药量,保持血压、血糖、血脂平稳,减少慢病突发波动。

清淡饮食,减轻身体负担。旅途饮食遵循少油、少盐、少糖,切忌暴饮暴食。中老年代谢能力减弱,重口、生冷饮食容易造成指标骤升,尽量选择清淡易消化食物,三餐定时,维持身体状态。

02.

清淡饮食



适时活动



03.

适时活动,舒缓机体状态。不要长时间久坐久卧。乘车、游览间隙起身慢走、简单拉伸,促进血液循环,缓解旅途疲惫,规避血液黏稠、血压波动等问题。

全程防护,规避感染风险。人流密集场所注意个人防护。随气温变化及时增减衣物,注意通风保暖,避免受凉与交叉感染,防止感染诱发慢病加重。

04.

全程防护



旅途谨记不适不扛。一旦出现胸痛气短、头晕失语、皮肤刺痛起疱等情况,立刻停下行程,并尽快就医。返程后如遇指标异常、持续发热、出皮疹,也要及时复诊,全程守护出行健康。

为方便中老年慢病人群快速记住出行防护要点,我们把筹备、途中管护、应急处置全流程,浓缩成“三带、三查、三记”九大核心口诀,简单好记,助力安心康养出游。



三带

**带齐药品、监测工具
健康信息卡**

带足慢病药物及药品清单,预留备用药量,避免旅途断药;随身携带血压计、血糖仪等监测工具,随时掌握身体指标;备好健康信息卡,写明病史、过敏史、用药明细与紧急联系人,为应急就医提供参考。



三查

**查身体状态、疫苗接种
渠道、就近医疗点**

自查身体状态,确认三高平稳、无明显不适,不要带病出行;咨询社区卫生服务中心,评估自身是否需要接种相关疫苗;提前查询沿途就近医疗机构位置,熟悉就医路径,应对突发状况。



三记

**记规律服药、劳逸
结合、及时求助**

牢记遵医嘱规律服药,不得擅自停药换药;牢记劳逸结合,合理安排游玩节奏,避免过度劳累;牢记身体不适绝不硬扛,出现异常立刻暂停行程,及时联系家人或就医求助。

把防护要点记于心,轻松享受秋日美好旅途。



口袋提醒:药带齐,苗早问;慢病不停药,行程不硬扛。

本手册仅用于健康科普,不能替代医生诊断、处方或个体化接种评估。