

## 岛城推拿按摩门诊受年轻人追捧

医生提醒:如果涉及正骨、纠正关节错位等就需谨慎前往按摩店,以免引起更严重的疾病

□记者 高阳 文/摄

“KTV释放不了压力,夜店蹦迪会消耗体力,能让我们流连忘返的只剩下保健养生局……”最近,年轻人的“晚趴局”火了,下班后去推拿按摩,成为许多年轻人的心头好。

而“脆皮年轻人”也一度成为热词。脆皮,顾名思义:身体脆弱,“一碰就碎”。

脆,就养!越来越多的年轻人对中医感兴趣,通过各种渠道了解、学习中医知识。

昨天,记者前往市中医院推拿科,虽是工作日,但在取号排队的人群中看到不少年轻人的身影。



### 节假日推拿科,年轻人和老人抢号

“上班每天低头对着电脑,脖子痛得厉害,拍片一看,医生说我的颈椎生理曲度过直。”29岁的叶女士是一名自媒体工作者,昨天一早,她又急匆匆赶到市中医院,挂了一个推拿科门诊的号。“我基本上每周都要过来一次,治疗颈椎,每次四五十分钟,治疗完后明显感觉脖子轻松多了,整个头都变轻了!”

市中医院针灸科主任应海舟告诉记者,现在来中医推拿、针灸治疗的年轻人越来越多,大多数是颈椎病患者,有的甚至出现手麻、头晕、头痛、恶心等症状,且呈年轻化趋势,多在20~40岁之间。

“工作日年轻人来得比较少,但是一到节假日,年轻人和老年人抢号,这里就成为年轻人的主场。一到寒暑假,大学生群体更是成了推拿科、针灸科门诊的‘常客’。”应海舟介绍,市中医院于去年起开设了推拿科夜间门诊,考虑到天气等因素,故只在夏秋季开放。挤在夜门诊的也多为年轻人,以颈椎、腰椎推拿为主。

有数据显示,我国颈椎病的发病率为15%左右,且发病率逐年增高,呈年轻化趋势。应海舟说,和20年前比,颈椎病的发病情况发生了很大变化,一方面是年轻化非常明显。20年前,临床中颈椎病患者以

50岁以上中老年人为主,如今临床中颈椎病患者老年人群只占20%~30%,年轻人则占了70%~80%。

应海舟表示,颈椎病往往和工作压力、学习压力相关。以前的患者,推拿、针灸几次后,颈椎病大多数都能缓解,但现在很多颈椎病患者这次做完推拿、针灸缓解了,可过了段时间感觉又难受了,总是反反复复。这是因为他们的工作和生活环境没有改变,压力没有缓解,颈椎病当然也就难改善。

### 日常该如何保护颈椎

应海舟提醒大家,日常预防、保健比治疗更重要,保护颈椎需要做到避免久坐不动。每学习、工作45分钟左右,就需要起来活动10分钟,也可以拍打拍打肌肉,让紧张的肌肉得到舒缓,给颈椎一个喘息时间。现在给大家介绍几种科学的颈椎保健方法。

坚持颈椎锻炼。曾有消息称“摇头锻炼”“米字锻炼”对预防治疗颈椎病有好处。其实不尽然,是否采取这两种锻炼方法,取决于颈椎稳定情况、颈椎骨质增生情况、颈椎曲线改变情况和椎动脉供血情况等。

如果颈椎不稳定、骨质增生比较明显或椎动脉已有供血不足等情况,切忌剧烈转动头部。不适

合“米”字操锻炼的人群,可以试试颈后肌群锻炼:拿一条毛巾垫于脑后,双手用力将毛巾往前拉,同时脑后勺往后顶,坚持15~20秒。一般每组做12个,一天做3组为佳。

秋冬季节,天气寒冷,血管收缩,血循不畅,可以借助围巾毛衣等御寒,或局部热敷,“去寒就温,无泄皮肤”来保护颈椎。

自我推拿,穴位按揉。颈椎病患者也可通过简单的自我推拿来改善自己的颈部不适,如:双手在颈后按摩揉捏、单手在后颈部反复提捏。太极拳及八段锦锻炼也能起到舒筋活络、畅通气血、调畅情志、强筋健骨的作用。可按揉两侧风池穴、肩井穴、合谷穴和后溪穴各3~5分钟,以局部酸

痛但能耐受为度。

“虽然通常来说,颈椎20岁以后才会出现老化,但如果不注意保护,发病的年龄会大大提前。”应海舟特别提醒,对学生群体来说,保护颈椎要从小做起,避免长时间伏案,做作业要保持正确的姿势,选择高度合适的桌椅,并根据孩子的身高变化及时调整桌椅高度。

此外,最重要的是避免长时间看电子产品,即使使用,也要保持正确的坐姿,尽量将屏幕高度保持在视线水平。



### 推拿也可以治疗一部分内科疾病

推拿、针灸在大部分人的认知中主要用于治疗骨伤科疾病,但是采访中,应海舟告诉记者,此外,推拿、针灸也能够治疗一部分内科疾病,还能够起到保健的作用。如,用推拿治疗胃炎,通过按摩穴位可达到缓解疼痛的效果。

推拿还可以用于治疗小儿疾病,例如小儿腹泻、小儿肌性斜颈等,要注意推拿手法要轻柔,避免造成软组织的损伤。临床上也有推拿用于中风、消化系统疾病、心

脏病等疾病的康复。

应海舟向记者介绍了一个通过针灸、刮痧、艾灸、耳穴压豆、中药泡足等集束化中医特色技术治疗明显改善的耳聋耳鸣病例。患者王阿姨3年前退休在家休息,但苦于小区附近一直在搞基建,每天耳边噪声不断,休息不好。有一天,王阿姨突然感觉左耳内响起轰鸣声,如无数只蝉儿在耳边齐鸣。3年来耳鸣症状时轻时重,令她身心俱疲。去年2月中旬,王阿

姨的耳鸣又加重了,“就像100只蝉在耳边叫,我已经4天没睡了,实在太痛苦了!”之后,王阿姨在市中医院诊断为耳鸣—肝气郁滞证兼肾虚,经采用针灸、刮痧、艾灸、耳穴压豆、中药泡足等集束化中医特色技术治疗,王阿姨的耳鸣症状明显改善,左耳内无明显异响,入睡正常。

### 按摩与推拿有何区别

采访中,记者发现,在医院做推拿、针灸的不少年轻人都有到按摩店按摩的经历。那么,按摩和推拿有什么区别呢?

应海舟表示:“按摩和推拿没有本质上的区别,但是按摩店的按摩以放松身体为主,而医院推拿科则一般根据病症进行诊断,是用来治疗疾病的一种治疗手段,服务对象是患者。”

医师可以根据患者的病症给患者制定一个个体的推拿治疗方案,在治疗的过程当中,根据患者病情的变化,做出适当的调整。推拿相对来说,基础理论需要强一些,通过中医的基础理论和中医的经络穴位进行指导治疗。

而按摩店的按摩理论性就没有那么强,按摩主要是对局部的穴位起到一个按摩促进局部血液循环的作用,主要用来强身保健、消除疲劳,因此具有一定保健作用,而无明显的治疗作用。

但应海舟提醒,如果涉及正骨、纠正关节错位等就需谨慎前往按摩店,以免加重痛苦或者引起更严重的疾病。“正骨、错位应去正规医院治疗。”