

妻子好心按摩变“催命符”？

男子脑梗入院，类似悲剧不止一起

下班回家腰酸背痛，这时候如果有家人来帮忙按摩放松一下，那是无比惬意的享受。然而，这看似寻常的举动，竟让杭州的张先生险些丧命。

从舒坦到瘫痪仅一步之遥

47岁的公司管理者张先生长期受肩颈酸痛困扰，这天回家后，他感到肩膀脖子酸痛难忍，就跟往常一样，让妻子根据之前网上新学会的按摩手法按摩肩颈。随着他“再重点”的要求，妻子力道越按越大……

按完后，张先生果真觉得肩颈部位松快多了。可半小时后，一阵天旋地转的眩晕毫无征兆地袭来。他以为是太疲劳了，倒头就睡，谁知第二天醒来，头晕不仅没缓解，走路时双脚也像踩在棉花上，身体一个劲往左侧歪。妻子慌忙拨打120，将他送到杭州市第一人民医院。接诊的神经内科黄焕副主任医师发现，张先生除了眩晕、步态不稳，还伴有眼球震颤——这是典型的小脑受损症状。头颅MRI检查结果让人吃惊：右侧小脑大面积梗死！

紧接着的颈部CTA更揪紧了众人的心：右侧椎动脉V2段出现夹层样改变，如同即将引爆的“定时炸弹”。之后，通过脑血管造影，确诊他患上右侧动脉夹层。

张先生的椎动脉因外力挤压出现内膜撕裂，血液渗入血管壁形成血肿，既造成血管狭窄，又产生血栓，脱落的栓子直接堵死了小脑供血血管。所幸，经过紧急治疗，张先生的血管逐渐修复，一周后已能独立行走，但他仍需长期随访防止复发。

并非个案 这些悲剧都与“放松”有关

这样的惊险并非个例。黄焕的诊室近两年已收治过多名类似患者，他们的共同点都是在发病前有过按摩经历。而这类事件，连公众人物也未能幸免，台湾演员林依晨的母亲就曾因推拿导致小脑中风。

“过去总说脑梗是老年病，现在中青年患者越来越多。”黄焕说一组数据表明：45岁以下青年卒中占比已攀升至10%~14%。而在中青年卒中的病因中，10%~25%都与颈动脉或椎动脉夹层有关，其中椎动脉夹层占比最高，达48.4%。

血管撕裂的真相 为何脖子按摩如此危险？

黄焕介绍，人的椎动脉由内膜、平滑肌层和外膜构成。当颈部受到外力冲击或过度扭转时，椎动脉内膜可能被撕开一个小口，血液趁机钻进内膜与中膜之间，一方面导致血管变窄，另一方面容易形成血栓。一旦血栓脱落，顺着血流冲进颅内细小血管，就会引发脑梗死。

“最危险的是椎动脉V2段，它被骨头紧紧包裹着。”黄焕解释，这个部位没有缓冲空间，按摩时用力按压、扭转，就像“夹在门缝里的水管”，稍不注意就会被挤伤。美国心脏协会早已明确警告：颈部推拿会显著增加中风风险，尤其是追求“咔哒”声响的扳颈动作，简直是在拿生命开玩笑。

三类人需格外警惕 按摩牢记“三不原则”

黄焕特别提醒，以下三类人尤其要管好自己“想按摩的手”：

血管“脆皮”者 有些人天生血管壁较薄，或存在血管发育异常，即使是“正常力度”的按摩也可能引发意外，就像武先生的情况。

“三高”人群 高血脂、高血压、高血糖会催生动脉粥样硬化斑块，不当按摩可能让斑块破裂、血栓脱落，瞬间堵塞脑血管。

追求“狠力道”者 总觉得“力度不够等于没按”，殊不知血管根本承受不住这种“暴力放松”。

另外，超时使用按摩椅，突然转头、蹦极，甚至打喷嚏时过于用力等，都可能成为血管撕裂的诱因。

黄焕表示，若实在需要放松，首先要避开危险部位，颈前两侧的颈动脉窦、后颈正中和两侧的椎动脉穿行区绝对不能碰，肩背部肌肉才是相对安全的选择；其次力度必须轻柔，以放松肌肉为目的，感到疼痛就是身体发出的“停止信号”；最后一定要选正规机构，非专业技师缺乏解剖知识，极易误伤血管神经，最好先到医院评估是否适合按摩。 据潮新闻

85公斤超重青年查出肾癌

专家：控制体重是防癌关键防线

近日，南京一35岁男性市民查出右肾占位性病变，最终选择在南京市中西医结合医院泌尿外科接受了腹腔镜下肾部分切除术。

该患者体重85公斤，腹腔脂肪多、操作空间小，给手术增加了难度，但医生精准快速地清理脂肪、定位病灶，并在20分钟内成功阻断肾动脉、切除肿瘤，全程无活动性出血。术后第二天，该患者即恢复下床活动和正常饮食。虽然病理确诊为肾透明细胞癌，但是切除的边缘经病理活检确认未发现癌细胞，意味着肿瘤已被彻底清除，且周边组织没有癌细胞的浸润，说明发现和治疗都比较及时。

肾透明细胞癌是最常见的肾癌亚型，占有病例的70%~80%，其癌细胞在显微镜下呈透明状。泌尿外科副主任医师徐玉峰介绍说，肾癌（肾细胞癌）的危险因素除了年龄、吸烟、高血压病史外，肥胖也尤为关键。

针对肾癌预防与早筛，徐玉峰提出了三点建议，即构筑预防肾癌的三道防线：

基础年检防线 每年一次泌尿系统B超联合尿常规检查。

症状警觉防线 出现间歇性无痛全程血尿、持续腰部酸胀、不明原因消瘦乏力（半年减重>5公斤）或年轻新发高血压时，需及时就医。

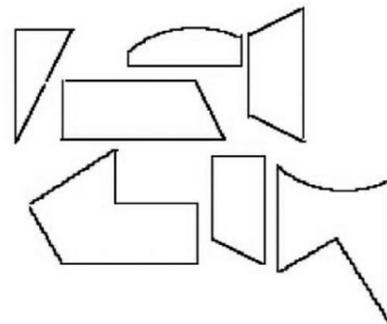
生活化防癌防线 严格戒烟、控制体重（尤其关注腹型肥胖，男性腹围<90厘米）、管理血压、减少加工肉摄入。这些生活干预被国际癌症研究机构证实可显著降低肾癌发生风险。

“将体重控制在合理范围，不仅是为了体型管理，更是一种对生命健康的主动捍卫。建议BMI（身体质量指数）≥24或腹围超标者，尽早通过饮食运动干预，必要时进行中西医结合减重支持。”徐玉峰说。

据《扬子晚报》

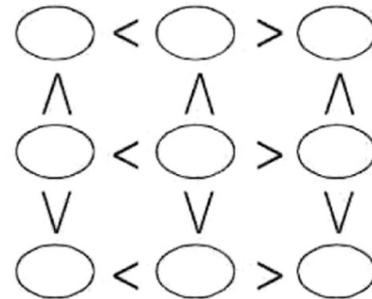
益智游戏

巧装玻璃



如图所示，小明有7块玻璃。小明想把把这些玻璃改装在一个长方形的窗户上。这些玻璃能刚好拼成一个长方形吗？

巧填不等式



把1、2、3、4、5、6、7、8、9这九个数字分别填入上面的九个圈内，使不等式成立。

数独

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | 2 | 3 | | 7 | | 8 |
| | | | 8 | | | 6 | | 5 |
| | | 9 | 1 | | | | 4 | |
| | 9 | | | 8 | 1 | | 5 | 6 |
| 5 | 4 | | 3 | 9 | | | | 2 |
| | 2 | | | | 3 | 4 | | |
| 9 | | 4 | | | 8 | | | |
| 3 | | 1 | | 4 | 2 | | 8 | 7 |

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

趣味对联

据说林则徐有一次随父亲出游，到江边时，父亲吟出一句上联：“鸿是江边鸟。”上联短小且恰当地运用了拆字法。

二人再经过一农家小院时，见一老汉正在喂蚕，林则徐有了灵感。林则徐是怎样对的？