

推拿按摩如今已成为不少上班族放松身心的热门选择，既有助于缓解身体疲劳，还能加速血液循环。然而，对于特定人群来说，推拿按摩并非“万能钥匙”，甚至暗藏一定的健康风险。



按摩虽好并非人人适用

推拿按摩为什么能让人放松、愉悦？

人们感到紧张、压力大的原因一方面是来源于精神上，另一方面是躯体上的疼痛，还有精神和躯体共同作用下的疲惫感。推拿按摩能有效缓解躯体层面的问题。

简单地说，推拿按摩主要是通过手法产生的机械刺激作用于人体组织，改善肌肉营养代谢，促进损伤组织修复，松解肌肉粘连、促进关节功能恢复，纠正骨错缝、筋出槽，解除肌肉痉挛。同时，按摩还能够促进炎症介质分解、吸收，释放内啡肽等天然止痛物质，激活副交感神经，抑制身体紧张反应，使人们感到放松和缓解压力。

这些人群不适合推拿按摩

在享受推拿按摩带来的舒缓放松时，千万不能忽视其中的健康风险，尤其是这些人群需格外留心：

存在各种感染性、化脓性疾病，有皮肤病、局部皮肤破损、严重出血倾向的患者，按摩可能加剧感染、影响伤口愈合。

骨折、骨结核患者以及骨质疏松严重的群体，按摩易造成骨骼损伤。

患有严重的心、脑、肝、肾、肺等脏器病症的患者，不当按摩可能引发病情波动。

处于过度疲劳、醉酒状态下，身体机能失衡，按摩也可能适得其反。

原因不明、未予明确诊断，并伴有疼痛、发热、眩晕等症状，此时按摩会掩盖病情、延误诊断。

处于经期、妊娠期间的女性要避免腰腹部按摩。

这些部位别随意按摩

除了上述特定人群以外，以下这些身体部位的按摩，对于健康人群来说也存在风险：

颈动脉窦及颈部颈动脉走行区域（位于颈部中线左右三指宽的位置）：过度按压可能引发心动过缓甚至心脏骤停。

寰枢椎区域（第一颈椎寰椎和第二颈椎枢椎之间连结的总称）：暴力扭转可能导致椎动脉夹层或脊髓损伤。

此外，医生提醒，部分人群在推拿按摩后，会出现局部瘀青，这有可能是操作者手法过猛或刺激量过大导致的，也可能是被按摩人自身有血小板减少症、过敏性紫癜等出血倾向性疾病，还有可能是被按摩者服用了抗凝药物。

首次按摩者在12-24小时后，有可能会局部反应——主要表现为皮肤疼痛，少数情况表现为局部酸痛，一般2-3天即可自行消失，若反应强烈或持续时间过长需及时就医。

按摩强身并非越痛越好

按摩疗法作为一种外力调理

身体和治疗疾病，最基本的要求有四个，即均匀、柔和、有力、持续。其中柔和是非常重要的，这也是按摩与不柔和、不为人体所适应及接受的“外来暴力”的区别所在。因此，按摩并不是越痛越好。另外，一味强调手法的力度，非但起不到治疗作用，反会加重病情。

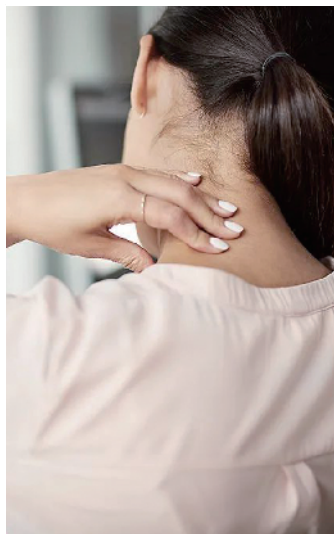
按摩手法怎么选？

推拿按摩治疗的社会需求很大，也有独特疗效，但是有一定风险，并不适用于所有人群，建议优先选择正规医疗机构，并充分和医师沟通，听取医师的建议。

较为常用的几种按摩手法中，瑞典式按摩适用于压力大、长期久坐的上班族来缓解肌肉僵硬和疲劳。泰式按摩适用于关节活动受限者来缓解亚健康状态的疲劳感。而穴位按摩适用于颈肩腰腿疼痛、偏头痛及内科疾病的治疗。

身体不舒服处在发作期时，一周推荐按摩2-3次；症状缓解后，一周推荐按摩1-2次，或每两周1次。每次15-20分钟最佳，这个时长可以有效激活能让人放松的副交感神经。

(杜晶)



【健康红绿灯】

绿灯

肤色深的人不易被晒伤



紫外线照射皮肤时，皮肤为了自我保护，黑色素细胞会生成大量的黑色素吸收紫外线。与皮肤白皙的人相比，肤色较深的人体内黑色素细胞的黑色素颗粒更大、数量更多，能把有害的紫外线转化成无害的热量，防止皮肤晒伤。

心情不好就去洗个澡



温热的水流带来最直接的效果，就是促进血液循环、加强人体新陈代谢，让人感到舒服惬意。淋浴时，人处于温暖、狭小又安全的环境中，自我清洗时压力也随之而去。当你放松下来时，大脑会释放出多巴胺，启动创造力，让你心情愉悦。现代心理学研究发现，在轻松舒适的气氛里，思维发散更活跃，比如在洗澡时就会经常出现灵感闪现的情况。

红灯

吃这6种药期间不要喝酒



医生提醒，为了安全起见，普遍建议使用头孢至少7天后才可以饮酒、食用含有酒精的食物和服用含有酒精的药物。除了头孢不能与酒同时服用，还有其他一些药物服药期间也不能饮酒：镇静催眠类药物；解热镇痛类药物；降压药；降糖药；抗抑郁药；头孢类药物。

躺着玩手机眼睛遭受四重暴击



你是不是每天睁开眼，第一件事是先看手机；闭眼之前，也得再浏览下屏幕，生怕错过什么信息。睡前躺着玩手机，当心眼睛遭受四重暴击：眼疲劳及近视加深；斜视及屈光参差；干眼症及睑板腺功能障碍；关灯玩手机黄斑区易受损。

谷雨时节湿气增 柔肝健脾正当时

昨天迎来春季的最后一个节气“谷雨”。中医专家介绍，这一时节养生防病应注重柔肝健脾、防潮避风、养心怡情。

中国中医科学院西苑医院心血管三科主任医师蒋跃斌说，谷雨为春之末、夏之前，阳气升发，逐渐走向旺盛，易使人肝阳上亢，肝火内生，出现流鼻血、头晕等现象；夏季将至，阳热渐生，易致心火偏亢，风热侵袭，出现口疮、心烦、失眠等问题；谷雨时节北方风沙时起、南方阴雨连绵，人体还易受湿邪、风邪侵袭，出现呼吸系统疾病、消化系统疾病、过敏性疾病、关节病、血压波动等。

“根据中医理论，谷雨时节正是脾气旺于春季之时，是调补脾胃的好时机。”蒋跃

斌说，这一时期饮食以“清淡、柔肝、健脾、适量”为宜，可适当食用梅类、山楂等味酸食物以柔肝疏肝，选择山药、茯苓、白术、白扁豆等健脾食物熬粥、炖汤食用以健脾培中；在气温回升较快的地区可适当食用苦味菜以清心去火；还可饮用谷雨茶以清火明目，食用香椿以健胃理气、清热解暑。

人们还可利用中医药适宜技术应对谷雨节气常见健康问题。中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜提示，可通过刮痧、穴位按摩疏散风寒、疏通气血经络；每日按揉足三里穴、阴陵泉穴以健脾祛湿，推按太冲穴、行间穴以理气疏肝，艾灸中脘穴、神阙穴以温阳健脾。

(新华)

丰台区市场监管局大红门街道市场所

创新全过程服务机制 强化多点位协同监管

2025年3月，大红门街道一家超市因经营调整宣布闭店。该超市闭店不仅影响居民日常消费，还可能涉及30余户外租商户经营场所清退、较大金额预付费资金退费问题。面对突发情况，丰台区市场监管局大红门街道市场所迅速反应，落实“丰铃行动”工作要求，健全“3+”全链条创新型监管机制，提前化解风险隐患，切实筑牢消费者权益保护屏障。

“精准建档+跟踪预警”，下好风险防控“先手棋”了解到超市即将闭店的消息后，大红门街道市场所第一时间与超市、外租商户建立沟通渠道，建好台账，留存商户证照信息、投诉记录等。针对重点商户进行跟踪管理，做到“实时分析，实时预警”，通过尽早介入掌握风险防控的主动权。

“闭环公告+多元触达”，打通信息传递“最后一公里”大红门街道市场所工作人员指导商户拟定服务延续方案，确保退款路径、服务承接等核心条款的可执行性。商户在店门口显著位置及超市门外公示栏张贴公告，并通过微信朋友圈、微信群、电话等多种形式向消费者传递最新消息，化解潜在的集中投诉风险。

“前置调解+迁移帮扶”，实现纠纷化解零时差大红门街道市场所积极联系消费者，做好解释和调解工作，保障后续退款、服务承接等事项有效落地。同时，工作人员多次前往现场与外租商户沟通了解门店经营状况以及后续变更计划，指导商户办理迁址业务，尽快开展经营活动。截至目前，涉及商户已陆续迁址开业。

(张晶豪)

·广告·