

# 按摩禁忌多,有些地方别乱按

**骏丰频谱®**  
健康生活我掌握

近日,浙江宁波一则“女子按摩后大面积脑梗”的新闻登上微博热搜。由此引发人们对按摩的一些疑问:什么地方不能按?哪些人不能按?

## 外力是诱发动脉夹层高危因素

上述女子突发脑梗(缺血性卒中)被送到宁波市北仑区人民医院时,医生看到这位瘦瘦的姑娘感觉十分意外。经医生评估,患者急性大面积脑梗死,言语不清,左手脚没有力气。其颈部血管CT显示,患者右侧椎动脉重度狭窄,左侧椎动脉闭塞。在询问病史后得知,该女子发病两天前,曾做过颈部推拿按摩。医生推

测,她的发病可能与按摩不当有关。

宁波市医疗中心李惠利医院神经医学中心主任陈茂送表示,这样的例子并不少见,外力是诱发椎动脉或者颈动脉夹层的高危因素。据不完全统计,全国一年因为不当颈部活动所诱发的血管夹层,进而导致卒中有上百例。

## 颈部附近“机关重重”

“人的颈部有双侧颈动脉和椎动脉4条大动脉,主要负责将血液输送到脑部。”陈茂送解释,把手搭在脖子上,喉结旁两指左右的地方就能摸到颈动脉,这是相当粗大明显的一条大血管。颈总动脉的平均直径为0.8厘米左右,椎动脉管径3毫米至5毫米,其血

管管壁分为内膜、中膜和外膜三层。当受到外力作用或有病变时内膜会分开,在内膜和中膜之间形成一个假腔,由于假腔内血液输送的速度较慢,并且会堵塞真腔,很容易形成血栓,进而导致中风、偏瘫。

## 这几类人勿随意按摩

西安市红十字会医院康复医院名誉主任张平安提醒,按摩并不适合所有人,尤其是年龄大的人群,或日常出现头晕、血压不平稳、凝血系统有异常的患者。此外,按摩前的检查也必不可少。“肿瘤、结核等疾病患者,早期也会出现腰痛、脖子痛等症状,患者应提前去医院进行检查,排除特殊疾病因素。在没有查体前进行按摩是比较危险的”。

任何挤压都有可能引起血栓脱落血管壁,顺着血流漂向心脏,引发严重后果。张平安表示,日常肌肉放松性按摩,有益于身体健康。但对于一些没有进行过专业医学知识学习的按摩从业人员及不正规的按摩机构,消费者应谨慎选择。在按摩过程中,诸如扭着头左一扭、右一扭等超极限的旋转动作有一定风险。尤其是需要正骨、复位的人,一定要去正规医院进行治疗。如果在按摩后出现头晕、恶心、呕吐,或者肢体麻木、肢体活动不灵活等症状,要及时去医院进行检查,排除损伤情况的发生。

(摘编自《宁波晚报》《华商报》)

## 不同类型咳嗽各有食疗方

眼下是咳嗽高发期,给大家推荐几个止咳食疗方。

止咳的方子很多,但咳嗽分寒、燥、热,辨证是关键。简单来讲,寒性的要散寒,燥性的要滋阴,热性的要散热。

寒咳的身体表现为:流清鼻涕,手脚凉,微微怕冷,怕风,舌苔淡白,没有明显的喉咙痛。外感风寒咳嗽,及时散寒是关键。给大家推荐一个老少皆宜的食疗方——烤橘子。橘子皮最外一层叫橘红,可以散寒、燥湿、利气、消痰。烤橘子的做法是:橘子洗净,用筷子把橘子放在炉灶上烤。烤的过程中要不停地转动橘子,使每一面都受热均匀。等橘子全部黑的时候,就可以关火了。把橘子放温,即可剥开,吃里面的橘子肉。

因燥性引起的咳嗽,典型症状有:咽干,干咳痰少,大便干结,容易手脚心热。这一类型的咳嗽早期可以多吃润肺祛燥的食物。在此推荐冰糖炖雪梨,它可以生津止渴、润肺祛燥。冰糖炖雪梨的做法是:将雪梨切块,放入清水,冰糖一起煮,大火煮开后小火熬制5分钟到10分钟即可。食用时将汤汁和梨肉一起吃掉。

热咳身体表现为:大便干,手脚容易发热,舌苔黄腻,有黄痰。此时应当清热、泻肺火。推荐大家吃川贝炖梨。川贝具有润肺止咳、清热化痰的作用,与梨配合效果更好。川贝炖梨的做法是:取川贝粉3克,把一个白梨上端切开,挖去梨核,把川贝粉放入,然后再盖上,把梨放入碗里,碗里添些水,放入蒸锅隔水蒸30分钟。最后,把碗拿出放温,吃梨喝汤。

(本报综合)

## 吃素两个月,血脂不降反升

体检时发现血脂、血压等指标超标,黄女士下定决心吃素减肥,结果2个月后复查,血脂指标不降反升。她很纳闷:为什么会这样?

黄女士介绍,这两个月来,她每天不沾肉,只吃素食。上周去医院抽血复查,她原本期待相关异常指标能有所改善。可是,体检结果给她“泼”了一盆凉水——有些指标仍在“原地踏步”,血脂竟不降反升。

医生询问发现,虽然黄女士吃的都是素菜,但从减重的角度来看,她完全没有吃对。因为黄女士喜欢吃的腐竹、油豆腐、烧土豆等都是隐藏的“热量大户”。

武汉协和医院营养科主任蔡红琳提醒,想要通过饮食调节来减肥,首先要注意烹调方法,多选择清蒸、白灼、水煮、凉拌等方式。做菜时,还应尽量避免添加高能量辅料,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱等。如果食用土豆、红薯、山药、芋头、藕等富含淀粉的食物,应相应减少米饭等主食的摄入量。

(摘编自《楚天都市报》)

## [2022]网挂第283号更正公告

根据株洲市自然资源和规划局《关于更正[2022]网挂第283号地块出让公告的函》,我中心于2022年11月8日在株洲晚报刊登的[2022]网挂第283号挂牌出让地块的土地用途更正为:城镇住宅用地(商业30%),出让年限为住宅70年,商业40年,其他内容不变。

特此公告。

株洲市公共资源交易中心  
2022年11月11日



壬寅年十月十八  
2022/11/11  
星期五  
今日8版  
株洲日报社主管、主办  
国内统一连续出版物号  
CN 43-0061



微信公众号  
新闻热线 28829110  
广告热线 28835396  
总第7542期

# 打好全域清零攻坚战 尽快恢复正常生产生活秩序

A02

## 关于有序调整静默管理方式的通告

A02



## 熊大、熊二 为大白减压

熊大、熊二、光头强……11月10日,位于九郎山职教科创城的湖南有色金属职业技术学院内,一群大学生以动画片里的经典人物造型来做核酸,为采样的医务人员减压。

“看着他们每天穿着密不透风的防护服,一套动作重复千百遍,非常辛苦,所以想为他们送点快乐。”一名学生说。

(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/姚雨竹 摄影报道)

## 战疫民声 为爱加油

A03

## 微光成炬 抗疫有我

A04-A05

## 准高温今日登场 冷空气明晚抵达



这两天株洲的暖意,用恍然如夏形容最好不过。昨天白天,市区最高气温升到了30℃。翻看气象资料,往年株洲的11月上旬,也曾经出现过这样的天气。

过了立冬时节,太阳已偏移至黄经225度,北半球获得的太阳辐射越来越少。但经过之前漫长的一夏,地表储存的热量还有一定的剩余,这个时节的天气一般不会很冷,因此在晴朗无风的时候,就

会出现温暖舒适的“小阳春”。

而株洲这两天格外热,还有一大原因是冷空气即将到来。秋冬季节每次冷空气到来前,天气都会“反弹”,暖和上几天。一般冷空气越是强大,温暖就会越明显。

市气象台预测,今明两天,株洲都是晴到多云的天气。今天,最高气温34℃,达到了准高温天气的标准。周六,最高气温也有32℃。

周六夜里,冷空气开始慢慢影响株洲。周日白天,株洲阴天有小雨,最高气温仅19℃。

周日和周五的最高气温相比,跌了15℃。而且,周日的最高气温,可能会出现在早上。也就是说,那天起来的时候,恐怕还觉得冷空气没什么,但随着它渗透得越来越深,周日一整天都陪在降温的趋势里,让你觉得越来越冷。(王娜)

今天	晴到多云 18~34℃
明天	晴到多云 17~32℃
后天	阴天有小雨 13~19℃
风向:北风 风力:2~3级 (市气象台11月10日16时发布)	

## 冬季养生有五个重点

立冬是冬季之始,这个时节大家如何养生呢?冬季是万物闭藏的季节,冬季养生的总体原则是敛阴护阳,具体养生法则可遵循以下五点。

早卧养阴。冬季早睡的意义是要有较长的休息时间,晚起是要等到日光照耀时才起床,不要轻易地扰动体内潜伏的阳气。

祛寒养阳。冬季要避寒就暖,外出时一定要穿够衣服和鞋袜,特别注意背部的保暖。背部是人体阳中之阳,风寒极易通过人体的背部侵入,引发疾病,老年人、儿童及体弱者尤其要注意这点。

闭藏养肾。肾属水,对应节气为冬季,养肾应遵从“藏”的原则。因此,冬季宜减辛远苦,以养肾脏。养肾的方法,有足部保暖健肾、饮食补肾、按摩穴位(足穴)补肾等。

静而养心。中医学认为“寒主收引”,寒冷能刺激交感神经兴奋,致使体内肾上腺皮质激素等儿茶酚胺类物质分泌增加,从而引起小动脉血管收缩、血压增高,易致小动脉血管破裂出血;寒冷还能使血液中的纤维蛋白浓度增高,血液黏度增加,易造成血管内血栓形成。因此,冬季养生,要做到静而养心,遇事勿过喜过悲。

进补养气。冬季是进补的好季节,特别是老年人更宜进行食补。冬令进补指在冬至前后进行。根据中医“虚则补之,寒则温之”的原则,在膳食中应多吃温性、热性特别是温补肾阳的食物进行调理,以提高机体的耐寒能力。

(本报综合)

## 隔窗晒太阳并不能补钙

冬天,不少人喜欢在家隔着窗户晒太阳。该做法到底有没有效果?

公共营养师王鑫提示,隔着窗户晒太阳,并不能起到补钙作用。很多人知道晒太阳能补钙,更准确地说是太阳中的紫外线B晒到皮肤上,可以把皮肤的7-脱氢胆固醇转化为维生素D,而维生素D能促进人体钙的吸收。现在很多家庭是双层玻璃,紫外线B无法穿透厚玻璃,进而影响维生素D转化,无法促进钙的吸收。

为了补钙,大家可到户外晒一晒太阳,静默居家人员,可以打开窗户,露出脸和手,每次晒30分钟左右。

(摘编自《今晚报》)



▲图片来源于网络。



微信公众号