



# 老人翻个身就头晕呕吐 原来是“小石头”作梗

## 医生提示:每10个眩晕病人有4个患耳石症



刘爹爹在做耳石复位治疗。记者 戴萍 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴萍) “头晕”,很多人都经历过,坐车头晕、熬夜头晕、蹲下猛地站起来头晕……有些头晕突如其来,又让人意想不到。天元区的刘爹爹这两天就经历了一场意料不到的“头晕”。

### 睡梦中翻身,突发头晕、呕吐

今年68岁的刘爹爹怎么也没想到,睡梦中翻个身,自己就“晕了”。

11日清晨,老人还在睡梦中,就觉得身体有些不适。迷

糊中,老人以为自己是梦里头晕,可翻了个身,强烈地眩晕感把他彻底逼醒。“当时觉得天旋地转,人也开始冒冷汗。”刘爹爹说,没多久,他便有了呕吐的情况,“一个小时不到,吐了三四轮。”

家里人看到这个情况,也都吓了一跳,赶紧把他往医院送。“他平时身体挺好的,突然这样,我们还以为他是颅内出血或者中风了。”刘爹爹的女儿说。

### 原来是身体里的“小石头”脱落移位

12日,记者在市人民医院神经内科见到老人时,刘爹爹已经做了复位治疗,人也不呕吐了,头晕情况好转很多。老人说,他万万没想到,自己会被一颗“小石头”折磨得痛苦不堪。

人民医院神经内科主任曹丽介绍说,刘爹爹是得了耳石症,“简单地说,就是耳朵里的‘小石头’脱落移位了。”曹主任告诉记者,在他们接诊的病人中,耳石症患者并不少,每10个眩晕病人中就有4个是耳石症,其中老人患者又居多。

曹丽介绍,耳石是控制人身体平衡的重要器官,它就是碳酸钙结晶,而老人容易缺钙,就容易得耳石症。另外,耳朵本身有疾病或者压力大经常失眠的人,也容易得耳石症。

当身体出现眩晕感,怎么判断是不是耳石症?曹丽介绍了一个简单地判别方法:如果出现起身、躺下、翻身时晕得厉害,身体静止不动时头晕症状缓解很多,甚至不晕,那就很可能是耳石症。

## 可“一键”上报

原火灾、滑坡、泥石流、塌陷、煤矿事故、非煤矿山事故、危化事故、工贸事故、交通事故以及其他),并可进行更为详细的灾害情况描述,以及图片视频上传后提交。

市安委办相关负责人介绍,目前,市民可在微信、支付宝首页搜索“灾害事故E键通”找到并使用该程序,也可通过应急管理部微信公众号中的服务模块进入。



应急管理部官方微信二维码。

## 女子利用抖音造谣 被民警批评教育

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/龚建华) 近日,茶陵县公安局云阳派出所成功处置一起网络造谣事件。

此前,派出所接到居民张女士报警,称有人在抖音上恶意造谣中伤自己。

接警后,民警立即开展调查。经查,原来是一名邓姓女子怀疑受害人张女士与自己的老公存在私情关系,却苦于没有证据。于是,邓姓女子跑到受害人张女士上班的地方,偷偷拍摄了几张张女士的照片,再用抖音软件制作出视频。视频中,邓姓女子用张女士的照片作为背景,编造了一些侮辱人的话语。随后,邓女士将这些视频通过抖音发布,并四处传播,从而对张女士造成了一定的名誉损害和心理创伤。

派出所民警了解情况后,对邓姓女子的行为进行了批评教育。邓姓女子认识到自己的错误后,主动删除抖音视频并承诺澄清事情真相。

## 城区液化气调价

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/何春林) 记者从相关部门了解到,1月15日起,城区民用瓶装液化气调至110元与125元/瓶。

此次调价后,YSP-35.5型12士0.5公斤液化气零售价格调整至110元/瓶(含送气费、保险费);

YSP-35.5型14士0.5公斤液化气零售价格调整至125元/瓶(含送气费、保险费)。

根据我市相关文件规定,瓶装液化气实行市场自主定价,由生产经营者根据供求自行确定市场销售价格。



在警察节宣传现场,醴陵公安抓获盗贼嫌疑人。通讯员供图。

开奖 (开奖日期:2024年1月14日)

福彩3D 2024014期 **2 5 1**  
排列3 24014期 **1 8 7**  
排列5 24014期 **1 8 7 7 6**  
7星彩 24006期 **3 2 3 4 1 6 4**  
双色球 24006期 **07 18 20 21 26 32 05**



# 年轻人迈入“终极养生局” 按摩风靡,但并非人人适用

株洲晚报融媒体记者/谢嘉

忙碌的工作后,感觉身体疲劳,这时你会选择如何放松自己?近年来,越来越多年轻人走进足浴、按摩店,开始了按摩养生。

晚报记者在团购网站上搜索“按摩”,发现株洲本地的商家中,有的评论高达12000条,百余家商户评分高达5星;而有的商家,也与时俱进地推出了“青年按摩”“青年艾灸”等特色服务。

为何按摩养生越来越受到年轻人的欢迎?今天我们一起聊聊。

### 走访

#### 按摩养生,年轻人的新宠

1月13日晚,在长江广场附近一家知名连锁养生店,记者看到有多位年轻人正排队等待按摩服务,服务人员正根据顾客的需求推荐按摩项目。据店内工作人员透露,店内半数以上顾客是年轻人。

该店工作人员告诉记者,许多年轻人因为工作、学习、生活的压力,选择通过泡脚、按摩来放松心情。白领刘思思说,她与好友每半个月都会相约一同享受,边泡脚边看电影,结束后还能眯一会儿,十分放松。

选择一家合适的足浴店,享受一次舒适的按摩,已经成为年轻人在忙碌生活中寻找平衡的一种方式。而

### 社交

#### 一种体验放松的方式

按摩不仅能够帮助恢复精力,还成为一种体验放松的社交方式。

“和朋友一起吃免费的水果饮料,一边按摩,一边聊天、追剧,十分快哉。”27岁的小菲说,她一般选择按摩一小时,有时太累也会考虑按摩一个半小时。在她的带动下,身边的好友几乎都爱上了这种休闲模式,朋友相聚,按摩已成为她钟爱的社交方式。

文先生,一名95后,因为工作的特殊性,三四年前就开始通过足浴和按摩来放松自己。他和朋友常常选择在晚上7点后到足浴店进行足疗。“我们通常不吃晚饭,到了店里先享受一碗简餐,如粥或一碗面。”文先生坦言,自己按得舒服了,晚饭也吃了,还和朋友加深感情

### 愉悦

#### 缓解了疼痛和疲劳

在快节奏的现代生活中,长时间坐在电脑前工作已成为许多年轻人的常态。24岁的小颜是株洲某培训机构的一名职员,她每天都要面对电脑工作七八个小时。长时间久坐,使她的身体经常感到酸痛和疲劳。

去年年初,小颜接受了闺蜜的邀请,一起去了一家美容院体验按摩服务。起初,她对按摩并没有太多的了解和期待,“当时闺蜜说有个新年特惠,两个人肩颈按摩只要100多,我就跟着她去了。”然而,躺在按摩床上,经过一段时间的按摩后,小颜有了全新的体验。“按的过程真的很疼,我们两个人都被按得嗷嗷叫。”小颜笑着说,但现在回想起来,那种疼痛中带着的舒适感,真的让人记忆犹新。

这次体验之后,小颜找到了一个有效的舒缓方式。

### 提醒

#### 正视养生与按摩安全

如此喜爱按摩,是这届年轻人不够好吗?市民小廖第一个不同意这个观点,他平时有健身锻炼的习惯,身体也没有什么毛病,“平时走路走太多,就会去修脚店,按按摩,顺便肩颈按摩。”

如果日常感觉到肌肉疲劳且未影响到心跳、血压、睡眠等,前往正规的医院康复科或理疗机构,采用穴位按揉的方式进行放松也是不错的舒缓方式。“年轻人如果感觉疲劳,可以通过休息的方式或者适量按摩恢复。但是,没有必要经常按摩,特别是力量非常大的治疗性按摩,这是不利于健康的。”湖南省胸科医院医生

### 声音

市民陈晓东:我身体很好,但我享受按摩。我们这代人的消费观念也有些转变,只要自己需要且费用合理就行。

医师张志明:推拿按摩只是一种缓解和改善措施,要解决当代年轻人“爱按摩”背后反映出的健康痛点,只能“功在平时”。

商家也紧跟潮流,不断升级服务。为了吸引并满足年轻人的需求,许多商家开始提供多样化的按摩项目和附加服务。顾客在按摩过程中可以享受电影、特色饮品、水果零食等,按摩结束后还有游戏厅、台球等娱乐设施。此外,一些足浴店还推出了价格亲民的套餐,从100多元到300元不等,使得更多年轻人能够享受到按摩养生的乐趣。

记者发现,株洲一家老牌足疗按摩店,就推出“青年按摩40分钟+健康美食”“青年艾灸40分钟舒缓舒压+健康美食”,定价仅99元。

了,按摩确实是一种新社交。

“不少年轻人会与朋友相约足浴,他们选择一个泡脚或按摩项目,然后在店内度过大半天。”一位足浴店员透露,这些年轻人选择按摩的原因各不相同,有的人是觉得无聊,想找个舒适的地方消磨时间;而有的人则是希望通过与技师的交流来解闷解乏。

每逢周末或晚上,足浴店的客流量都会激增。据黄河南路一家足浴店的工作人员描述:“周末晚上一过饭点,就会进入客流高峰期。那些想要进行按摩的客人需要提前预约,否则到了店里可能需要等待。”显然,按摩养生已经成为年轻人的新宠,他们愿意为此花费时间和金钱。

每当感到身体疲惫时,她都会选择去按摩店放松一下。“通过按摩,我能明显感觉到身体上的酸痛得到了缓解。”小颜说。不仅如此,小颜还发现按摩带来的不仅仅是身体上的放松,还有精神上的愉悦。“按摩不仅仅是缓解劳累,它还能带给我一种愉悦的感觉。”小颜解释说。

同时,另一位年轻女性粉女士则更偏爱艾灸和按摩。她表示,一次偶然的机会让她陪家中长辈尝试了一次艾灸,做完后感觉非常放松,从此便每周都会进行一次艾灸理疗。

采访中,记者也遇到了不少务实型年轻人,会选择和医保机构合作的按摩店、专业医院享受按摩,“我觉得按一下,比兄弟相聚去夜宵摊喝一杯更爽。”

提醒。

同时,在接受按摩之前,了解自己的身体状况也是必要的。医生建议,如果感到明显的不适、过度疲劳或有基础疾病,或饮酒过量,都不应进行按摩。一旦出现任何不适,应立即前往正规医院接受治疗。

记者获悉,不同年龄段的人可以通过日常锻炼来缓解身体的不适,比如,年轻人可以在伏案工作两小时左右,起身远眺或适当拉伸,中老年人可以通过练习八段锦增强体质,而学生则可以通过每天的广播体操达到锻炼放松的效果。

按摩店店长王兰:在选择按摩店时,应选择正规、信誉良好的商家。接受按摩服务前,应与按摩师充分沟通,说明自己的身体状况和需求。

市民刘先生:一些年轻人对按摩养生的功效存在误解,认为它能减肥或治疗疾病等。商家和消费者都应保持理性,让按摩养生真正成为一健康、时尚的休闲方式。

SunnyW 最高的养生智慧:节制饮食,作息规律 回复 3

Sunshine 我已经上瘾了,定期都会来上一次 回复 2

富贵花开 努力工作,快乐养生,热爱生活 回复 2

宋心\*\*\* 不是不想早睡,只是属于自己的时间太少了 回复 2

浅笑嫣然9677 压力来自外界,欲望源于内心,养生先养心 回复 2

小 波 骗人,我就开推拿店的怎么没人挤满 回复 1

正骨塑形真医师 虽然个人也喜欢推拿,自己也是正骨医生,但不认为年轻人多做推拿就是养生。现在年轻人的脆皮现象是运动过少引起的,应该在安全的前提下,增加运动量。推拿理疗及正骨,要有针对性,消除了疼痛不感不适后,要及时锻炼! 回复 1

青梅 我就是那个早起一套八段锦晚上泡脚遛狗喝热饮的主儿哈哈哈哈哈 回复 8

悟空 论养生还是得年轻人!“腰间盘突出”年轻化,推拿按摩成为年轻人的“救命稻草”中医强国,大有可为! 回复 7

阿白 全民养生,我们老会计除了不晒背,其他全来着。晒背可能天气条件不允许,毕竟零下几度么。 回复 5

蜗牛先生 90后已经每周去按摩理疗了 回复 4

太阳花 运动 回复 4

### 记者的话

年轻人选择“按摩店”作为休闲新潮流背后,有着多种动机和需求,包括但不限于为了放松心情、减轻生活和工作的压力、拓展自己的朋友圈、享受个性化的服务体验和健康管理等。这一现象的出现,不仅反映了时代的变革和年轻人价值观的演变,也提醒我们要多加关注年轻人的内心需求和精神健康。

### 链接

#### 这4类人 最好不要随便按摩

1. **下肢肿胀疼痛的**。如果下肢有肿胀疼痛的,先不要随便乱按,最好到医院检查一下,排除静脉曲张后再做按摩。
2. **骨骼有疾病的**。比如脊髓型颈椎病会有椎间盘突出压迫到脊髓,按摩的时候可能会加重压迫,导致脊髓损伤,严重者引起截瘫,甚至死亡。
3. **血压、血糖波动大的**。
4. **酒后、空腹的**。酒后血液循环加速,空腹时可能出现低血糖,如果这时候推拿,有些人可能会出现“晕推”症状,比如头晕、胸闷、心跳加快等。