

健康关注

筋膜枪按摩虽爽，也别用力过猛

●莫鸣

日前一则关于“筋膜枪按摩颈椎导致脑梗”的新闻，又一次给大家敲响了颈部按摩安全的警钟。南京35岁的王先生，从不吸烟、饮酒，还热爱运动，却在一次用筋膜枪按摩颈部后，出现嘴角歪斜、言语不清、右侧偏瘫等症状，就医诊断为急性缺血性脑梗死，其原因很可能是他使用筋膜枪按摩颈部用力过猛、频率过高。那么，颈椎按摩有哪些注意事项？在自行使用按摩器械时又该如何保证安全？

安全按摩颈椎应有专业指导

按摩是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表特定部位，来达到理疗目的。从医学角度来看，按摩对人体有显著益处，它不仅能够促进血液循环，加速新陈代谢，帮助身体排除多余的废物和毒素，还能有效缓解肌肉的紧张和疲劳。此外，按摩通过刺激神经末梢调节神经系统的兴奋性，可起到镇静安神、舒缓压力的作用。

以颈椎为例，长时间的坐姿或伏案工作容易导致颈椎肌肉紧张和僵硬，进而引发颈椎不适。通过专业的按摩可以放松颈部肌肉，缓解颈椎压力，改善颈椎的血液循环。这一过程不仅有助于缓解颈部的疲劳和疼痛，还能提高颈椎的稳定性，减少颈椎病的发生。

在日常生活中，一些人因颈部不适会选择购买市面上的按摩器械自行按摩颈椎，以缓解颈部的疲劳和疼痛。应急总医院急诊科主任、主任医师廖国斌提醒，这种做法背后隐藏着诸多风险。

首先，缺乏专业指导。缺乏专业的医学知识和按摩技巧，就难以准确判断颈椎病变的类型和程度，盲目按摩可能导致颈椎进一步受损，甚至加重病情。

其次，可能误伤重要结构。颈椎周围分布着丰富的神经和血管，不当的按摩手法和力度会直接损伤这些重要结构，引发神经受压、血管破裂等严重后果。

第三，有诱发并发症的风险。自行按摩颈椎有诱发颈椎病、颈椎骨折、颈椎脱位等并发症的风险。这些并发症不仅治疗难度大，还会对患者的生活质量造成严重影响。

因此，为了避免这些风险，建议在进行颈椎按摩前先咨询专业医生或理疗师，了解自己的颈椎状况，并在他们的指导下进行按摩。如果选择按摩师，也一定要前往正规的按摩机构，并

确保按摩师具备专业资质。

用力过猛可能导致哪些损伤

新闻中提到，医生认为王先生按摩颈椎导致脑梗的原因大概率是“用力过猛、频率过高”。为什么自己感觉能承受的力，对颈椎而言却是难以承受的暴击呢？这与颈椎生理构造的特殊性有关。

作为连接头部和躯干的桥梁，颈椎具有支撑头部、保护脊髓和神经等重要功能。颈椎由7块椎骨组成，每一块都有特定的形态和功能。其中，第一颈椎和第二颈椎的关节结构最为特殊，能使头部进行多方向的灵活转动，正因如此，这两块椎骨也更加脆弱。同时，颈椎周围分布着丰富的动脉和静脉，如颈动脉、椎动脉等，为大脑提供血液供应，而颈椎管内还有脊髓和神经根，负责传递大脑与身体各部分之间的神经信号。这些血管和神经在受到外力作用时如果受损，会引起一系列严重后果。

颈椎既需要保持足够的稳定性以支撑头部重量，又需要具备一定的灵活性以适应头部的多方向转动。保持这种平衡状态十分重要，一旦被外力作用打破平衡，就会导致颈椎结构紊乱和功能受损。

在临床上，颈椎因外力作用导致的损伤主要有以下几种。

动脉夹层 如前所述，颈动脉位置表浅且脆弱，持续受外力刺激可能形成动脉夹层。动脉夹层是指动脉壁内膜与中膜之间形成血肿，导致血管腔狭窄或闭塞。一旦动脉夹层发生破裂或形成血栓，将引发脑梗死等严重后果。新闻中王先生遇到的就是这种情况。

神经根受压 颈椎按摩时，如果手法不当或用力过猛，会压迫神经根。神经根连接的是脊髓与外周神经，一旦受压，将导致上肢麻木、疼痛、无力等症状，严重时还可引发神经功能障碍，如肌肉萎缩、感觉丧失等。

颈椎关节紊乱 颈椎关节紊乱是指

颈椎关节之间的位置关系发生改变，如颈椎错位、颈椎曲度改变等。这些改变将影响颈椎的稳定性和功能，导致颈部疼痛、僵硬，甚至引发颈椎病、颈椎骨折等。

软组织损伤 颈部肌肉、韧带等软组织在受到过度挤压或拉伸时可能发生损伤，引发颈部疼痛、肿胀等症状。软组织损伤的恢复时间较长，且容易反复发作，给患者的生活带来不便。

为了避免这些损伤的发生，在进行颈部按摩时应保持谨慎态度，掌握适当的力度和频率是关键所在。

几类人群需慎用按摩器械

虽然按摩器械在一定程度上能够缓解颈部疲劳和疼痛，但并非所有人都适用，以下人群对此需格外谨慎。

颈椎病患者 这类患者的颈椎结构已经发生不同程度的改变，如颈椎曲度变直、颈椎间盘突出等。使用按摩器械可能会加重病情，甚至引发颈椎骨折、脊髓损伤。

高血压患者 这类患者的血管壁弹性减弱，血压波动较大，使用按摩器械可能引发血压升高或血压骤降等不良反应，增加脑出血的风险。

动脉硬化患者 这类患者的血管壁增厚、管腔狭窄，血液流动不畅，使用按摩器械可能加重血管损伤，引发血栓形成或血管破裂等严重后果。

出血性疾病患者 血小板减少症、血友病等出血性疾病患者在使用按摩器械时容易引发皮下出血、血肿，这些问题不仅影响美观，还可能加重患者的病情。

孕妇 孕妇应避免使用具有强烈震动或电流刺激的按摩器械，以免对胎儿造成不良影响。

对于以上人群来说，在使用按摩器械前的最佳做法是先咨询专业医生或理疗师，了解自己的身体状况是否适合按摩还是应采取相应治疗措施。即便可以使用按摩器械，也建议先尝试较轻的力度和较低的使用频率，并密



切关注身体有无异常，如有不适，立刻停止按摩。

保护颈椎牢记五件事

了解颈椎的生理构造及其特殊性，有助于更好地保护颈椎。在日常生活中，大家应有意识地减轻颈椎负担，从5个方面来保护颈椎。

1. 保持正确姿势减轻颈椎负担

无论是工作、学习还是娱乐，都应保持正确的坐姿和站姿，避免长时间低头或仰头看手机、电脑等电子设备。注意调整桌椅高度和角度，尽可能让颈椎处于自然放松的状态。

2. 适当锻炼增强颈部肌肉力量

通过适当的锻炼可以增强颈部肌肉力量和提高颈椎稳定性。例如，颈部伸展运动、瑜伽等都可以放松颈部肌肉和韧带，改善颈椎血液循环。锻炼时需循序渐进，掌握好力度，避免加重颈椎负担或引发损伤。

3. 选择高度合适的枕头

枕头的高度和材质对颈椎健康至关重要，合适的枕头可以保持颈椎的自然曲度并减少颈椎受力。一般来说，习惯侧卧的人，枕头的高度应与自己的拳头高度一致，大约在8—12厘米；习惯仰卧的人，枕头高度建议与自己一侧肩宽长度一致，大约在10—15厘米。枕头的材质应柔软适中且具有透气性。

4. 寒冷天气避免颈部受凉

颈部受凉可导致血管收缩和血液循环不畅，加重颈椎负担并引发疼痛等。因此，在寒冷天气中应使用围巾或穿着高领衣服来做好颈部保暖。

5. 定期进行颈椎检查

定期进行颈椎检查可以及时发现颈椎病变并采取相应的治疗措施。特别是对于长期伏案工作、年龄较大或患有颈椎病史的人群来说，必要时应遵医嘱进行X光、CT等影像学检查，了解颈椎的结构和形态变化，为诊断和治疗提供重要依据。

（据《北京日报》）

健康提示

进入秋冬季节，气温变化剧烈，空气也变得干燥，这一时期正是许多青少年呼吸道疾病的易发时期。近日，首都儿科研究所附属儿童医院呼吸内科首席专家、主任医师曹玲为我们讲解了关于秋冬季节儿童呼吸道感染的最新流行趋势、实用预防措施、家庭护理的要点和科学有效的治疗方法，为大家家庭提供实用科学的指导与建议。

记者：秋冬季节，儿童常见的呼吸道感染有哪些类型？

曹玲：常见的呼吸道感染包括：上呼吸道感染，下呼吸道感染。一般来说，上呼吸道感染的症状相对轻一些，下呼吸道感染的症状相对重一些。下呼吸道感染的时候，孩子通常会高烧，咳嗽比较剧烈，可能还有呼吸急促等一系列的症状。一般来说，病程比较短的都是上呼吸道感染，如果孩子出现发烧3天以上还不退烧、精神不佳、食欲不好、呼吸明显增快等症状，就要注意下呼吸道感染的可能。

记者：儿童呼吸道感染疾病如何预防？

曹玲：首先，要让孩子勤洗手、戴口罩、避免去人多的地方。第二，从儿童的角度来说，他们手上可能会沾有很多的细菌、病毒，要避免用手挖鼻孔、揉眼睛。第三，家里要注意开窗通风，这个也是预防呼吸道感染很有效的一个手段。我们每个人的呼吸道里都可能带有细菌、病毒，所以人员密集的地方或家里人多时候，空气就不太好，要按时开窗通风。第四，要注意加湿。冬天比较寒冷，空气比较干燥，空气的湿度比夏天低很多，这个时候可能我们的呼吸道就会感觉到不舒服。

记者：对于已经患上呼吸道感染疾病的儿童，饮食上有哪些需要注意的地方？

曹玲：要注意让孩子清淡饮食，不要吃刺激性的食物，不要吃味道特别重的食物。牛奶、蛋羹这些都是可以吃的，要给孩子适当补充营养。另外，要让孩子多喝水，有发热症状时孩子出汗是比较多的，要给他及时补充水分。

如果是一般的呼吸道感染，让孩子好好休息，注意补充营养，多喝水，用一些对症的退热药物，或止咳化痰的药物，或清热解毒的中药就能有效缓解。家长们不用频繁地带孩子到医院就诊，这样反而会增加交叉感染的可能性。

记者：儿童患上呼吸道感染后，多久可以康复？

曹玲：大多数的上呼吸道感染3-5天就好了，但是如果3-5天还没有好，或者症状没有减轻，还进一步加重了，就要到医院去看医生，检查是不是变成了下呼吸道感染。此外，康复的时间还和孩子本身的体质有关，有的孩子身体抵抗力比较强，他可能很快就康复了，抵抗力弱的孩子可能持续的时间就长，症状也相对明显，比较容易反复。

记者：频繁使用抗生素治疗儿童呼吸道感染是否有弊端？

曹玲：无论是从医生的角度，还是从大众的角度，抗生素都是不可以随便乱用的。呼吸道感染大多数是由病毒感染引起的，病毒感染不需要使用抗生素，不合理使用会增加抗生素的耐药性。此外，频繁地使用抗生素会破坏肠道的正常菌群，所以，大家不要轻易给孩子使用抗生素，一定要在医生的指导下使用。

记者：对于有哮喘等慢性呼吸道疾病的儿童，秋冬季节需要特别注意什么？

曹玲：哮喘的病人在冬季容易发作。冬季呼吸道感染的概率很高，虽然哮喘是一个过敏性的疾病，但是一旦呼吸道感染的时候，也会诱发哮喘的急性发作。

所以提醒哮喘患儿的家长们，在冬季一定要按照医生的指导，规则地给孩子使用抗哮喘的药物。哮喘本身是一个慢性疾病，有一些长期维持治疗的药物，在冬季尤其要认真用药，遵照医嘱。

（据《中国妇女报》）

秋冬季皮肤干燥，试试这几招

●马坚池

一到秋冬，我们的皮肤就会以肉眼可见的速度变得越来越干燥。如果此时出现了起皮、紧绷、干纹等情况，可能是皮肤在提醒你“缺水”了。

注意这些问题

相对湿度下降，对皮肤有多大影响？一方面，它会影响到皮肤表层的含水量——相对湿度下降过快，会加重皮肤的干燥；另一方面，除了干燥，皮肤还会更粗糙，弹性也有所降低。

每个人适应干燥气候的能力不同。当很难适应的时候，有的人洗脸后皮肤紧绷，有的人皮肤细纹增多，有的人皮肤瘙痒，有的人长湿疹，还有的人表现为原来的皮肤病复发或者加重……概括来讲，可能出现以下问题：

一是皮肤干燥、加速老化。单纯的皮肤干燥，指的是皮肤发红、起颗粒或者明显瘙痒。这种情况很普遍，好在症状比较轻微。比较常见的干燥部位是脸和手，还有的是表现在嘴唇、小腿和脚跟等部位。长期干燥可能导致皮肤屏障功能受损，引发敏感、瘙痒等问题。

虽然秋冬季节阳光不如夏季强烈，但紫外线依然存在且穿透力强，若长时间暴露在阳光下，会加速皮肤老化，破坏皮肤屏障功能，导致皮肤松弛、皱纹加深、色斑增多等。

二是湿疹与皮炎。天气干燥可能导致皮肤水分蒸发过快，使皮肤表面形成微小的裂纹，为细菌、真菌等微生物的入侵提供机会，从而引发湿疹、皮炎等过敏性皮肤病。

这里所说的“湿疹”主要指干性湿疹，也叫乏脂性湿疹，通常由气候干燥、开空调暖气、空气相对湿度降低而引发，胳膊、腿、屁股等部位都可能遭殃，表现为皮肤发红、开裂和瘙痒。

三是“蛇皮肤”和“鸡皮肤”。这个季节，“蛇皮肤”和“鸡皮肤”较为常见。“蛇皮肤”指的是医学上的“鱼鳞病”，喜欢长在小腿，表现为蛇皮样不易脱落的

片状皮屑。其特点是小腿部位的皮肤干燥、粗糙、起皮屑，且旧的皮肤细胞脱落比较慢。进入秋冬季后，天气变得更寒冷、干燥，这些表现也就更明显。“鸡皮肤”指的是医学上的“毛周角化症”，喜欢长在脸颊、上臂和大腿等部位，表现为围绕毛囊长出很多小颗粒，颗粒中心往往有卷曲的汗毛，有的颗粒还能挤出白色的物质。同样，气候干燥时，“鸡皮肤”也会更明显，像鸡皮疙瘩似的。

之所以会出现上述症状，最直接的原因是室内空气相对湿度下降（同季节关系大），皮肤短时间无法适应。

如何预防

进入秋冬季节，如何防止皮肤干燥？

保持室内湿度。通过使用加湿器或放置水盆等方式，增加室内湿度，减少皮肤水分蒸发。同时，注意定期开窗通风，保持室内空气流通。建议关注室内的相对湿度，如果低于40%，可以考虑开加湿器，大多数人更适应40%~60%的相对湿度。

合理膳食，适度运动。应多吃富含维生素A、C、E及Omega-3脂肪酸等抗氧化物质的食物，如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果和坚果等，这些食物有助于增强皮肤屏障功能，抵抗外界刺激。多喝水也是保持皮肤水润的好办法。

适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于改善皮肤状态。但运动后应及时擦汗、更换干爽衣物，避免汗水长时间停留在皮肤上引发不适。此外，早睡的人们别忘了调整作息，尽量保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，因为良好的作息习惯有助于调节内分泌系统，改善皮肤状态。

温和清洁，加强保湿。洗澡时间不用太长，一般5到10分钟即可，不建议超过15分钟。水温不要太高，以免破坏皮肤表面的油脂层，最好别超过

42℃，38℃到40℃适合大多数人。选择适合敏感肌肤的洁面产品，比如弱酸性的沐浴露这类温和和不伤肤的沐浴产品，不建议使用普通香皂和药皂。

洁面后应及时涂抹保湿产品，以锁住皮肤水分，可选择含有透明质酸、甘油等保湿成分的面霜、乳液等护肤品，或者定期敷保湿面膜，为皮肤提供充足的水分和营养。对于特别干燥的部位，如手肘、膝盖等，可以涂抹更滋润的护手霜或身体乳。虽然是秋冬季，防晒工作依然不能放松。选择SPF值适中、质地轻盈的防晒霜，每天出门前涂抹于暴露部位，以减轻紫外线对皮肤的伤害。

怎样缓解

对于已经出现干燥症状的皮肤，可以采取以下护理措施进行缓解：温和去角质。定期使用温和的去角质产品，比如尿素乳膏、水杨酸乳膏等，去除皮肤表面的死皮细胞，促进新细胞的生成和代谢。但频率不宜过高，以免损伤皮肤屏障。

舒缓修复。选择含有芦荟、洋甘菊

等舒缓成分的护肤品进行护理。维生素E乳膏、凡士林乳膏也是常用的保湿剂，有助于减轻皮肤的不适。对于已经出现红肿、瘙痒等症状的皮肤，可以使用冷敷或涂抹抗过敏药膏进行缓解。“蛇皮肤”和“鸡皮肤”虽然无法治愈，但有很多护理和改善的办法，比如少用粗糙物品过度摩擦患处，适当使用改善角质的外用产品等。

抗炎抗敏。对于因干燥引发的过敏性皮炎等皮肤问题，可以使用含有抗炎、抗过敏成分的护肤品来护理。如果有些严重，可搭配药物治疗，比较常规、有效的药物是地奈德乳膏（力言卓）、丁酸氢化可的松乳膏（尤卓尔）、糠酸莫米松乳膏（艾洛松），这些虽然药店就能买到，但最好在医生指导下使用。

专业治疗。如果干燥症状严重或持续不改善，建议及时就医寻求专业治疗。皮肤科医生会根据患者的具体情况制定个性化治疗方案，包括药物治疗、物理治疗等。

（据《光明日报》）



图片来源 IC photo

呼和浩特市融媒体中心
换发记者证人员公示

按照《新闻记者证管理办法》规定和《国家新闻出版署关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》有关要求，对符合换证条件的拟换发新闻记者证人员的资格进行了严格审核，现将拟换发新闻记者证人员予以公示，接受社会监督。

拟换发新闻记者证人员：张雪梅、曹秀霞、冯晓敏、封斌、董仙鹤、杜兆侠、张耀、杨丽霞、段磊、彭科、赵钦、耿欣、徐桂敬、贺丹、汪斌、连岩峰、孙宇、云艳芳、李慧萍、刘丽霞、马建伟、高翠清、陈瑛、李霞、苗青、武子喧、刘军、祁晓燕、黄涵琦、阿拉腾、吕会生、甘永康、魏宝红、其布日哈斯、王文艳、苗欣、李丹丹、荣英、王晓茹、田园、张西平、王中宙、冯燕平、阿柔娜、宋向华、刘沙沙、梁婧婧、阿荣娜、莫日根、胡日恒、孙岳龙、徐达明、王云帆、贾敏、苏日娜、安娜、丁晨、郝飞、范俊、云艳、杨永刚、于亚军、殷晓蕾、张臻、杨彩霞、史茜、云静、张红梅、张靖瑜、舒雨、刘芳、赵薇、李娟、刘清羽、杨志伟、侯玉刚、刘健、宁静、王峻岭、许婷、王英、王凯凯、蒋建波、李蒙、张秋焱、马妍、王璐、张澍、夏阳、李伟、贺雪晶、李海洋、贾振伟、王晓宇、裴晨、白玉红、桥星、韩思超、乌仁塔娜、吉日嘎拉、薛志、连钢、庞启恒、郭婷、马晓丹、卓娜、王哲、冀鑫、焦景平、焦明、徐雁、邢毅敏、敖日格乐、孟克乌力吉、布仁其其格、渠虹、姜涛、额日登图雅、严炯、潘实、程莉、麦才、敖力玛扎布、王琳、李昕贺、意日贵、贾志刚、刘瑞君、赵睿鹏、李建新、刘岩、姚远、任建国、杨琳、张晓星、杨智斌、云浩、冬青、张倩、袁娜、高宏鑫、王雪松、刘松峰、牛小青、刘磊、李岩涛、王恒远、石丽、杨涛、孙鹏程、张晓鸥、温晴、于惠敏、吴春红、贾宏伟、马晨民、张凯军、赵伟、王伊蕾、张慧茹、吕晓媛、李震宙、华婕、

修炳革、孙振华、郭正凤、娜仁高娃、张子立、刘瑞辉、李鹏飞、张靖华、程万里、张伟、张桂芳、张雅婷、郭磊、韩瑞龙、张丹彤、张红茹、李俊卿、张星、高广路、武月英、孙珊珊、董静、李佳、霍晓彤、李莉、李晔、苏宁、卜晓伟、李鹏、齐晓秋、白丽峰、韩丽英、格日乐、刘毅、侯宏霞、张璐、郭媛媛、奇乌拉、苏布道、郭超、玉荣、李紫昂、刘叶、李静、马田甜、肖妹、郝利雅、吉敖登、刘梦晗、张闻、王梦莹、杜昊章、靳岩岩、侯慧娟、李杰、丁茸茸、雷军、赵紫微、银春花、林琳、刘佳玲、鲍萨拉、双虎、林峰、刘婷、陈洁、张醉娇、张颖、刘曦、戴婧、刘明霞、白丽丽、韩琨、胡泽君、乌兰格日勒、张波、黄中琦、胡少波、张强、张琳、张航、徐江红、阿斯汗、王超麟、朱智、张子安、徐晶、乔志新、赵琦、杨徽、闫博、霍露、冯国丽、李金、舒恬、梁淑娟、郭海龙、刘璐、迟金帆、贾敏、苏日娜、安娜、丁晨、郝飞、范俊、云艳、杨永刚、于亚军、殷晓蕾、张臻、杨彩霞、史茜、云静、张红梅、张靖瑜、舒雨、刘芳、赵薇、李娟、刘清羽、杨志伟、侯玉刚、刘健、宁静、王峻岭、许婷、王英、王凯凯、蒋建波、李蒙、张秋焱、马妍、王璐、张澍、夏阳、李伟、贺雪晶、李海洋、贾振伟、王晓宇、裴晨、白玉红、桥星、韩思超、乌仁塔娜、吉日嘎拉、薛志、连钢、庞启恒、郭婷、马晓丹、卓娜、王哲、冀鑫、焦景平、焦明、徐雁、邢毅敏、敖日格乐、孟克乌力吉、布仁其其格、渠虹、姜涛、额日登图雅、严炯、潘实、程莉、麦才、敖力玛扎布、王琳、李昕贺、意日贵、贾志刚、刘瑞君、赵睿鹏、李建新、刘岩、姚远、任建国、杨琳、张晓星、杨智斌、云浩、冬青、张倩、袁娜、高宏鑫、王雪松、刘松峰、牛小青、刘磊、李岩涛、王恒远、石丽、杨涛、孙鹏程、张晓鸥、温晴、于惠敏、吴春红、贾宏伟、马晨民、张凯军、赵伟、王伊蕾、张慧茹、吕晓媛、李震宙、华婕、

公示期：2024年10月31日—11月11日

监督举报电话：0471-6246009

0471-4606454

呼和浩特市融媒体中心（呼和浩特日报社、呼和浩特广播电视台）

2024年10月24日