

一大叔肩颈痛按摩后竟然瘫了 专家说有 7 种颈椎病不能按摩



很多人都喜欢按摩,按摩师揉揉肩、捶捶背之后,立即感觉轻松不少。可并不是每个人都适合按摩。老张在一次盲人按摩后,就出现了大小便失禁、瘫痪等症状,究竟缘出何故?听听专家怎么说。

案例回顾 大叔肩颈痛按摩后竟然瘫痪了

今年年初,老张觉得背部酸痛,便在家附近找了家中医诊所进行针灸治疗,经过三次针灸后,觉得症状减轻了一点,但是一直没有消除,听到同事介绍说附近有一家盲人按摩还可以,便去试试。晚上应酬完后,老张躺着享受了盲人师傅从脚到脖子的“马杀鸡”,按摩完后觉得稍微舒服了一点,但是到了凌晨两三点,老张开始觉得腰腿痛,他没有当回事,吃了片止痛片就继续入睡。到了早上八九点,老张觉得疼痛越来越难以忍受了,便去中医诊所要求针灸。中医师检查后对他说,他的脚有点水肿,建议去大医院看

看。结果,还没来得及到医院,老张的脚便已经不听使唤,被家人送到了急诊。

经过简单的诊治后,老张被转送至某大医院骨外科。专家检查后诊断为“脊髓损伤不全瘫”。经过救治,老张现在的脚已经能够自动抬起,据估计,他的日常行走功能能够得到大幅度的恢复。

专家介绍,颈椎病发病原因复杂,有的颈椎病不适合或根本不能按摩,如果不清楚具体的颈椎病况就盲目按摩,或者选择不专业的个人或医疗机构进行按摩,很可能会加重颈椎损伤,甚至造成瘫痪。因为颈椎病有一个病变基础,椎间盘的突出,骨刺、韧带的钙化,会引起椎管容积的减少、神经逃避空间的减少。有的时候神经受压已经到达一个临界值,病人往往事前不知道,一些没有经验的按摩师一按摩,头转两下,病人就瘫了。

专家特别提醒,脊髓型颈椎病,尤其是合并发育性椎管狭窄的,都切忌按摩。如果病人平时有四肢麻木,尤其是下肢酸软无力,走路有踩棉花感,身体的躯干有束带感,一定要到医院检查,不要轻易按摩。而且这些病人坐车还要特别小心,要把自己固定好,否则一个急刹车,早已病变了的椎间盘错位脱落,就瘫痪了。颈椎病的分型比较多,对于普通

老百姓来说,症状都比较相似,难以辨别,非专业的个人也难以判断,因此,如果发现肩颈腰背不适,千万不要自作主张去找按摩师,应该及早到正规医院寻找专科医生进行诊断和治疗,即使确定可以进行推拿按摩治疗的,也应该在专业医疗机构进行,切勿听信坊间介绍,寻找没有资质的人员按摩。

专家提醒 这 7 种颈椎病不可以按摩

颈椎病的治疗方法分手术和非手术两种,非手术治疗包括药物的内服或外贴、静脉点滴、颈椎牵引、针灸理疗、手法按摩等。其中,手法按摩最为大众所接受。但是,颈部是大脑与四肢躯干连接的唯一通道,里边有非常重要的组织结构,肩负着“上传下达”的重任,倘若胡乱折腾就会“上下失去联络”,严重的会导致瘫痪,甚至死亡。

手法按摩不只是按摩肌肉使之松弛,还包括了关节复位等“重手法”,因此不能随便按。在接受手法按摩前,先要做照片、MR等相关检查,搞清楚颈椎病的类型。在颈椎病的类型中,神经根型、椎动脉型和交感型颈椎病,手法按摩效果好,是适应证范围。但有以下情况的颈椎病患者禁止手法按摩:1.脊髓型颈椎病;2.有明显的颈椎节段性不稳定;3.颈椎病伴有发育性颈椎椎管狭窄;4.强直性脊柱炎;5.颈椎结核、肿瘤;6.颈椎病伴有骨折,严重老年性骨质疏松症;7.颈椎病伴有急性传染病、急性化脓性炎症、皮肤病。

即使是适宜手法按摩治疗的颈椎病,也要“该出手时才出手”,如果在急性期或炎症渗出期也不可以手法按摩,因为此时按摩会令症状加重,反过来影响以后的治疗。炎症渗出期,首先要用药物控制炎症,待急性期过后,才能按摩,否则会越按越痛。

如果不得不熬夜 吃这些水果对你有好处

熬夜是一种伤害身体的行为,如果实在不行一定要熬夜的话就应该知道熬夜的保养方式,下面我们一起来看看什么水果能够对抗熬夜的危害:

1.香蕉
对于香蕉,我们的第一印象是不能空腹吃。然而,熬夜吃香蕉却有着很好的功效。人体内维持正常的心跳和血压的钾是主力军,而镁则具有消除疲劳的效果。而香蕉中含有大量的钾,含量丰富的镁此外,香蕉中的糖分可迅速转化为葡萄糖,立刻被人体吸收,是一种快

速的能量来源,所以在熬夜之后吃根香蕉能够补充体力。

2.苹果
由于熬夜的人很容易出现内分泌失调而便秘或者肥胖,皮肤变差等。因此苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解,可有效防止体态肥胖,增加血色素,使皮肤变得细腻。其丰富的果胶,还可以促进排泄,防止动脉硬化。

3.橙子
橙子几乎已经成为维生素 C 的代名词了,维生素 C 可以避免皮肤受到日光

的侵害以及电脑的辐射等等,抑制色素颗粒的形成,使皮肤白皙润泽。对于熬夜的朋友来说,很多由于休息不够容易便秘,而橙子中特有的纤维素和果胶物质,还有利于清肠通便,排除体内有害物质,确保身体健康,增强免疫力。

4.葡萄
葡萄被誉为世界四大水果之首,葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素,对保护肝脏效果非常明显。葡萄营养价值极高,含有丰富的抗氧化成分,能延缓衰老,非常适合熬夜的人吃。

女性也适合练俯卧撑

不要以为只有男生可以练习俯卧撑,女生练习俯卧撑也大有收获,不仅可以消耗热量,还能够保持好身材。

女性朋友适当练习俯卧撑,不仅可以紧致胸部,还能塑造曲线更好的香肩、背部和手臂。而且,俯卧撑还有助于女性消耗更多热量,从而达到保持身材的作用。不仅如此,做俯卧撑还有事半功倍的效果,比其他女性健身项目起到更高效的作用。

1 墙壁俯卧撑
(易上手,适合初级运动者)
面对墙壁站立,双脚并拢,双臂伸直,与肩同宽,双手平放在墙上,手掌与胸等高,这是该动作的起始姿势。弯曲肘部,直到前额轻触墙面,这是该动作的结束姿势。然后将自己推回到起始姿势,如

此重复。

2 上斜俯卧撑
做这个动作需要借助一个稳固的物体,高度大约是你身高的一半。桌子、工作台、厨房操作台都是不错的选择。你可以通过选择不同的高度调节难度。

双脚并拢,身体呈一条直线,前倾上身,双臂伸直,双手抓住所选物体,与肩同宽。这是该动作的起始姿势。弯曲肘部,放低身体,直到胸部轻触物体顶部。暂停一会,然后将自己推回到起始姿势,如此重复。

3 膝盖俯卧撑
(女性朋友可多练习此动作)
双脚并拢,双膝着地。双臂伸直,与肩同宽。双手在胸部的正下方,两个手掌平放在地面上。脚踝靠在一起,大腿与上

身及头部呈一条直线,不要撅屁股或者塌腰。这是该动作的起始姿势。然后以膝盖为支点,弯曲肘部,直到胸部与地面仅一拳之隔。暂停一下,然后将自己推回到起始姿势,如此重复。

4 标准俯卧撑
双手撑地,双腿向后蹬直。双腿双脚并拢,双手与肩同宽,并处于上胸部的正下方。双臂伸直,臀部与脊椎成一条直线。这是该动作的起始姿势。弯曲肘部,直至胸部与地面仅一拳之隔。暂停一下,然后回到起始姿势。可以在胸部正下方放一个棒球或网球帮助你控制动作幅度,让身体与地面保持正确距离。做该动作,组数和频率可根据身体状况调整,逐渐加大难度。

食盐的各种妙用

食盐除了调味你平时拿它做什么?看了下面的小妙招一定让你大开眼界……

1 清洗篇

防脱发
用稀释盐水洗头发,可以抑制皮脂的分泌,减少毛囊损伤,防止头发脱落,一般一周一次就可以达到效果了。

让咸鱼变淡
咸鱼盐分较多,即使多次冲洗也很难减少其咸味,最有效的办法是把咸鱼浸在淡盐水里,浸泡1个小时再清洗干净,咸鱼就没有很浓的咸味了。

这个方法是利用两者的浓度差,形成“浓度压渗”,使咸鱼中的高浓度盐分往低浓度盐水里渗透,达到以咸去咸的效果。

除豆腥味
豆腐等豆制品有豆腥味,用盐开水浸漂,不但可以去除豆腥味,还可以使豆制品色白质嫩。

铁锅除锈
新买的铁锅又脏又锈,锅中放些粗盐,用土豆混着盐擦洗,就可以除脏去锈。

防褪色
将容易褪色的衣物放在盐水中浸泡一会儿再清洗,可以保持衣物颜色鲜艳,防止褪色。

2 保健篇

净化口腔
经常用淡盐水漱口,可以预防牙龈出血,并且能把口腔内引起口臭的细菌杀灭。

泡澡
用盐水泡热水澡,可以舒缓身心,杀菌消炎,治疗和防止皮肤病。

治疗便秘
早晨空腹喝一杯淡盐开水,可以清洗肠胃,对于便秘症状有特别的疗效。

3 烹饪篇

防止溅油
油炸食物时,可放少许食盐在锅里,能防止沸油飞溅。

轻松炒花生
用食盐翻炒花生米五香豆等,导热均匀,炒出来的花生米不黑不焦,酥松可口。

煮饭更香甜
煮饭时,将米淘洗干净后,加入少量的食盐和花生油,这样煮出来的饭粒粒闪光,好看又好吃。

4 保鲜篇

抗氧化
苹果、梨、土豆等蔬果去皮后容易氧化变色,若削皮后将它们用淡盐水冲洗一下,即可防止变色。

快速解冻
将冻鱼、冻鸡、冻肉放到盐水中解冻,不但解冻快,而且成菜后更加鲜嫩味美。

保持鲜花新鲜
鲜花插在浓度适当的盐水瓶中,可以保持较长时间不凋谢。

检查鸡蛋新鲜度
根据鸡蛋沉到盐水中的不同情况,可以判断鸡蛋的新鲜度。将鸡蛋放入盐水中,浮在水面的不新鲜,沉下去的就是新鲜鸡蛋。
完全平躺在杯底的是最新鲜,稍微往上立的是一周左右的鸡蛋,全部立起来的是2—3周的鸡蛋,浮到水面的就是变质的鸡蛋了。