

热衷按摩正骨？你别被带偏了！

按摩并非越重越好 “直角肩”不宜单纯追求

推拿按摩 有啥区别

上海岳阳医院推拿科闻名于全国，是丁氏推拿的流派传承中心，病人络绎不绝。门诊同时也是治疗室，通常问诊、检查过后，医生会让病人或坐或躺，接受治疗。

一位典型的“低头族”白领，脖子一直感觉“硬硬的”，去按摩店里做了“理疗”，效果不好。这次感觉手臂有些麻，担心病情加重，请假来就医。孙武权让她拍了片子，又在她颈部、肩部到处捏捏，告知她是颈椎病，而且已经颈椎曲度变直了。一般来说，颈椎有正常的生理弯曲，呈现一个开口向后的“C”字形，如果没有生理弯曲，甚至向相反的方向弯曲，称为反弓。接受推拿后，她感觉好点了，“医生，我还可以去按摩吗？”孙武权告诉她，可以去，但不要盲目追求次数和力度，避免造成损伤。

“推拿和按摩，听上去差不多，但医院里进行的推拿，是以治疗疾病为主要目的的；按摩店的按摩，是以保健为主的。技师按摩通常是哪里不舒服多按哪里，既没有诊断疾病的水平，又没有治病的资质；但推拿可治疗的病很多，还需要根据中医经络学原理进行诊疗，这些都是按摩店不具备的。”

推拿医生治一个病人，推拿几分钟到几十分钟都有，每次治疗时间还有变化。孙武权笑说，“我们跟按摩店的技师不同，他们必须坚持45分钟甚至2小时，根据顾客所买的套餐来服务；医生提供的是诊断和治疗，根据患者的个人情况判断，每个人推拿时长并不一样。”由于患者的不理解，孙武权还吃到过“投诉”：一位患者自觉没有前面一位患者的推拿时间长，认为医生“敷衍”他。孙武权表示，正是因为大家对“推拿”还不了解，造成了这样

第 医 线

很多年轻人的颈腰椎过早进入“老年”阶段，按摩成为他们的好选择。近年来，在明星的推波助澜下，就连正骨项目也令年轻人跃跃欲试。日前，记者走进上海岳阳医院推拿科，科主任孙武权告诉记者，很多人颈腰不适，最先想到的是去按摩店。但胡乱按摩有风险，“最先去的应该是医院，最先见的应该是医生。”



岳阳医院推拿科主任孙武权为患者治疗
本报记者 徐程 摄

的误会。

正骨“长高”别被忽悠

明星热衷保健已不是秘密，近年来，“正骨”项目也被越带越火了。似乎不论是驼背，还是肩颈不适，只要“咔嚓”一声，效果立竿见影，连身高都能再“长”几厘米。接受正骨的明星疼得咬牙咧嘴，依然乐此不疲。

不久前，一位20岁出头的小伙子来到岳阳医院推拿科，说想要正骨长高。孙武权告诉他，医学上的正骨，是用推拿手法治疗骨折、脱臼、伤筋等病的中医骨伤科主要外治法。而民间所说的“正骨”，主要指脊柱和骨盆小关节紊乱的整复，两者不一样。孙武权说，长期体态不良的人，颈椎椎体存在一些小关节紊乱，颈椎曲度异常，自然就矮了。正骨技术让脊柱

恢复正常的曲度，人挺拔了，视觉上也就会显得高。正骨后，如果体态还和原来一样，过几天还是会驼回去。而且，经常姿势不良，骨骼肌肉已有变化，单纯正骨是无法彻底解决的。

现在，市面上有许多正骨、整脊的机构，动辄开出好几万元的套餐。孙武权就遇到过一位女患者，频繁整脊，还找了视频教程，想自学之后给别人试试。他说，整脊是一种针对人体脊椎的临床疗法，必须由专业医师操作，且操作者需要熟知人体解剖、运动学等医学知识，并了解患者的病情。普通人操作不当，可能发生严重后果，而且频繁整脊会使脊柱关节不稳。

过度保健 得不偿失

推拿按摩神清气爽，但是过度保健却得

得不偿失。不久前，歌手金莎因过度按摩导致筋膜粘连而上热搜，就是一个盲目保健的案例。孙武权介绍说，筋膜粘连主要是损伤激发的病理反应。按摩造成筋膜粘连，主要是由于按摩时间过长或者按摩力度过大造成。

临床上有时会遇到按摩反而造成患者损伤的例子，甚至还有人瘫痪、死亡，与操作不当、本人有疾病等原因有关。同时也说明，不是人人都适合按摩的。孙武权表示，在医院里，针对不同的人，推拿所需的力度是不一样的，不是力道越大越好，按摩时间也不是越长越好。

“很多年轻病人，受到市场营销、明星影响比较大。”孙武权说，经常有患者询问，如何去掉“富贵包”，如何塑造“直角肩”。实际上，医学里没有“富贵包”这个说法，网传所谓的“富贵包”其实是第7颈椎的棘突，它本身就是比其他脊椎的棘突要长一些，如果脖子稍微前倾，后边就会鼓起来一块。“富贵包”应该通过纠正不良体态来改变。同时，“直角肩”虽美，在医生眼中却不一定健康。单纯追求“直角肩”，而塑形锻炼不当的话，会使肩关节更容易受伤。

孙武权说，“有肩颈问题的年轻患者越来越多，时代在发展，工作生活方式改变，这可能是一种必然趋势。没有哪一种治疗手法是包治百病的，如有身体不适，应及时前往正规的医院就诊，而不是先去按摩店。”对“低头族”，他表示，最简单的是做颈部的对抗运动：双手抱头，头往后顶，双手用力往前拉，这样用力坚持3到7秒钟，放松一下再来，这样能增强颈后部的肌肉力量。此外，年轻人也别久坐，每天要保持一定的运动量。

首席记者 左妍

新民随笔

童年的夏天

马丹

在许多70后80后的童年记忆里，夏天最令人怀念。那个年代没有手机网络，很多家庭没有空调冰箱，人们依旧很快乐——白天，放暑假的邻居小伙伴们相约着去附近的图书馆读书、去公园玩耍；一到夜晚，弄堂里的邻居们纷纷搬出板凳、躺椅，孩子们则在月色笼罩下，讲故事、嬉戏打闹。

随着城市的发展，这样的光景愈发难见。

一到暑假，小区里愈来愈难见奔跑嬉戏的孩子。找不到玩伴的他们变得更乐意待在空调屋里，对着电脑、玩着手机，而更多的孩子在重视学业的父母安排下，涌入那一间间的培训教室，夏天被“思维开发”“暑假冲刺”等填得满满的。

幸好，赶在今年暑假来临之前，教育行政部门在整治校外培训机构乱象上再出“重拳”。6月15日，教育部召开校外教育培训监管司成立启动会，会议宣读了《中央编办关于调整教育部职责机构编制的通知》，并强调新成立的监管司要以“钉钉子”的精神推动“双减”工作落地见效。尽管目前尚未有

整改措施出台，但加强对培训机构监管，给行业立规，遏制盲目校外培训之风是一件好事，能让校外培训回归到理性、健康的发展，也能给过热的暑期培训“降降温”——假如，这个假期，孩子们不再在培训机构间“赶场”，或许就有闲暇体会更多夏天的快乐。

不过，孩子们若要从机构回归家庭、社区，与之相对应的社区公共服务还得跟上，一方面，要解决低幼孩童的暑假托管需求；另一方面，提供丰富多样的邻里活动，才能吸引“宅”家的青少年活络起来，让他们有事可做、有伴可玩。其实，这几年，政府也在做一些有益的尝试，2019年，上海市妇联工委就提出在全市范围内立足街镇创建儿童友好社区，依托全市各街镇、居村资源，以嵌入式、菜单式、分龄式服务为儿童打造一个环境友好、设施齐全、服务完善的15分钟社区生活圈，增强儿童及其家庭对社区的归属感、获得感和幸福感。

总而言之，要为孩子减压，让快乐回归童年，还需家庭、社会多方协作。

满足听障学生多元教育需求

上海市鹤琴高级中学今天挂牌

本报讯（记者 王蔚）上海市鹤琴高级中学今天上午在位于徐汇区老沪闵路的上海市聋哑青年技术学校挂牌成立。此前，聋青技校已增挂“上海市鹤琴职业教育学校”校名。今后，三所隶属于市教委的学校将由静安区教育局实施属地化管理，在同一个办学场地挂三块校名，采用一体化的管理模式。

为进一步完善本市听障学生的教育体系，根据教育部“二期特殊教育提升计划”的任务要求，满足听障学生多元教育需求，市教委决定聋青技校增挂“上海市鹤琴高级中学”校名，

主要招收在本市聋校就读和少数在普通学校随班就读的听障初中毕业生，承担这些孩子的普通高中教学任务。

上午，聋青技校还举行了毕业典礼。本届共有27名学生毕业，其中上海籍聋生17名、西藏籍聋生5名，残疾辅读生5名。2017年，聋青技校根据市教委的要求，在继续招收聋生的基础上，开始招收辅读生接受中等职业教育，并为此新挂了校名“上海市鹤琴职业教育学校”。今天，27位学生收获满满，13名聋生顺利考上了大学，辅读生们也踏上了工作岗位。

中国嘉德 CHINA GUARDIAN AUCTIONS | 征集

强大的专家团队竭诚为您服务
提供免费的上拍评估与咨询

中国嘉德 2021 秋季拍卖会 · 公开征集
[上海站]

中国书画 | 瓷器及古董珍玩 | 古典家具及工艺品 |
古籍善本 | 邮品钱币 | 珠宝翡翠

6月26日 9:30-11:30 13:30-17:00

6月27日 9:30-11:30 13:30-16:00

上海静安昆仑大酒店 40层

静安区华山路250号（近常熟路）

咨询电话
(021) 5466 0508

www.CGUARDIAN.com



中国嘉德 APP
订阅最新消息

广告