康康知道了 靠谱的健康小知识

可能正的不是骨 正骨成网红？

不少机构声称，正骨能长高、瘦脸；专家提醒，正骨主要用于骨折复位，若身体正常，不提倡正骨

N海都记者 陈燕燕

近年，“正骨”成为网红疗法。最近，康康听说“正骨可以矫正驼背、圆肩，缓解肩颈不适，还能长高、瘦脸”，他迷上了正骨。不料，正骨过度，他的颈椎病没好转，胳膊反倒疼得抬不起来。

福建中医药大学附属福州中医院康复科主任林超说，正骨主要用于骨折脱位的手法复位，长高、缩脸等作用纯属夸大。若身体状态正常，不提倡正骨，尤其不推荐非专业人士采用正骨疗法进行治疗。

林超
福建中医药大学附属福州中医院康复科主任

建隆/漫画

神操作

脖子掰得“咔咔”响 颈椎还是疼

康康：码了一天字，腰酸背痛，全身像散了架。

康夫人：一起去正骨吧！我一吹空调，脖子也僵得发硬。

康康：我上周正骨两次，师傅又按又揉，但我的肩疼没缓解，胳膊反倒抬不起来了，穿衣服都困难。

林超：很多人只知道自己颈椎不好，但并未就诊分型。其实，颈椎病人群中，大多是脊髓型颈椎病，本就椎管狭窄、压迫脊髓，正骨时，若快速地旋转颈椎，很容易造成脊髓损伤，甚至瘫痪。

康夫人：我也常去正骨，虽然颈椎病没好转，但师傅一掰，我的脖子“咔咔”响，酸爽得很，整个人神清气爽。

林超：平时，人体的关节正常活动时也会发出“咔咔”声，这是一种正常的身体现象。正骨时，关节“咔咔”响，其实是复位后关节腔内空气排出的声音，不代表效果好。

康达人
养生狂热爱好者（虚拟人物）

医点通

1 能长高能瘦脸？ 正骨没那么神奇

近年，“正骨”成为网红疗法，市面上有不少正骨、整脊的机构，开出动辄好几万元的套餐，号称正骨能长高、能瘦脸。

林超主任说，长期体态不良的人，颈胸椎存在一些小关节紊乱，脊椎曲度异常，自然就矮了。正骨疗法可以让脊柱恢复正常的曲度，人挺拔了，视觉上就显高，但不意味着它可以将骨头拉长。

正骨后，如果还是长时间低头、跷二郎腿、久坐，过几天，身高又会“缩”回去。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。

不少美容机构还有“小颜整骨”等项目，号称只要通过按摩就能让脸小一圈。

林主任说，正骨之所以能让脸变小，是因为肌肉、脂肪组织暂时改变，过一阵子，脸部又会恢复原样。

他强调，正骨是一种辅助治疗手段，若身体无问题，不要随意尝试正骨疗法。

2 左扳扳右扳扳？ 正骨没那么简单

“正骨并非那么神奇！”林超主任提醒，很多人以为，正骨就是抽空去做个按摩，左扳右扳，三五分钟搞定。

其实，中医的“正骨”是指用推、拽、按、捺等手法，治疗骨折、脱臼等疾病。正骨只是通过外力，短暂地将错位的骨骼恢复到原位，对病理性疾病起不到根本作用。

临床上，很多筋骨病通过松筋加锻炼就可解决，不需正骨。还有不少人脖子前倾、含胸驼背、骨盆前倾等属于体态问题，是不良姿势引起的，比如长期低头看手机、跷二郎腿、不良站姿等，导致骨骼发生微小的错位，错位的关节可能压迫、刺激神经，诱发疼痛、麻木、活动受限等症状，这时，应矫正不良姿势，加强锻炼，配合正骨治疗，才能发挥最好的效果。

3 人人都能做？ 正骨也有禁忌证

“正骨不是人人都能做！”他指出，正骨有不少禁忌证，方法不对、力道拿捏不当，可能加重病情，引起骨质的破坏、软组织的损伤，导致椎体骨折，甚至瘫痪。做正骨之前，必须先做检查，排除结核、骨折、类风湿、痛风、脊髓型颈椎病、肩袖损伤、骨质疏松、急性传染病、恶性肿瘤等，过饱、过饥、酒后或久病也是绝对禁忌。怀孕、焦虑症、急性疼痛期、胸腰椎手术后、颈曲消失、反弓者也应慎做。

市民如需正骨，建议由专业医师操作，操作者需熟知人体解剖、运动学等医学知识，并了解患者病情。正骨治疗后，应注意静养，避免剧烈活动、劳累，以防肌肉损伤再发加重，骨骼再次错位。同时，应改变不良生活习惯，防止肌肉失衡、骨骼错位再发，并在医生的指导下进行个性化的康复训练。

□小贴士 低头族 一起来做“颈操”

近年，有肩颈腰问题的年轻患者越来越多，林主任说，其实，对于“低头族”，最简单的是做颈部的对抗运动，双手抱头，头往后顶，双手又用力往前拉，这样用力坚持3~7秒钟，放松一下再来，能增强颈后部的肌肉力量。

此外，年轻人也别久坐，即使是夏天，每天也要保持运动。

分类信息

厦漳热线：13799377276

广告热线：泉州0595-22567990 15259412788

地址：泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F（办理时间：上午9:00-下午17:00）

温馨提示：选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息，凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜，请注意防范，谨防受骗！

公告栏

减资公告
经公司股东会决议，厦门锐之创文化产业有限公司（统一社会信用代码：91350206MA8T3XM71F；法定代表人：郭北平），决定将公司注册资本由300万元人民币减至50万元人民币，自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，特此公告。联系电话：5288504，联系地址：厦门市湖里区兴隆路72号244室
厦门锐之创文化产业有限公司

遗失声明
厦门晖韵文化传播有限公司不慎遗失公章一枚，现声明作废。

遗失声明
厦门市绮莉文化传播有限公司遗失公章一枚，编号35020310009718声明作废。
莆田市美食美客餐饮有限公司不慎遗失公章一枚，现声明作废。

公告栏

撤销清算组报告
根据《公司法》和公司章程及有关法律的规定，本公司于2016年7月25日成立清算组，因未在规定时间60日内刊登债权人公告，现停止清算，解散清算组，特此公告。
莆田市城厢区欧瑞贸易有限公司

撤销清算组报告
根据《公司法》和公司章程及有关法律的规定，本公司于2016年9月6日成立清算组，因未在规定时间60日内刊登债权人公告，现停止清算，解散清算组，特此公告。
莆田市安达代驾有限公司

撤销清算组报告
根据《公司法》和公司章程及有关法律的规定，本公司于2016年6月22日成立清算组，因未在规定时间60日内刊登债权人公告，现停止清算，解散清算组，特此公告。
仙游县百合兴贸易有限公司

公告栏

遗失声明
福建东方智毅金融信息技术服务有限公司不慎遗失公章一枚，现声明作废。
厦门晟讯达信息技术有限公司不慎遗失厦门市湖里区市场监督管理局2008-07-17核发的营业执照正副本，注册号：350206200090661，声明作废。
经营者林野不慎遗失福州市晋安区市场监督管理局2013年12月25日核发的营业执照正、副本壹份，名称：福州市晋安区云彩阁寿山石店，统一社会信用代码为：92350111MA2YWBKM3C，现声明作废。

遗失声明
厦门亨牛财务咨询有限公司不慎遗失公章一枚，现声明作废。
遗失声明：漳平市岩成混凝土制品加工厂不慎遗失公章一枚，印章编号：35088110004066，声明作废。

清算公告
厦门晟讯达信息技术有限公司（注册号：350206200090661），因被吊销未办理注销解散，现已成立清算组，请各债权人自公告之日起45日内，向本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。
清算组负责人：游克华
联系电话：0592-3978253
联系地址：厦门市湖里区嘉禾路388号16B单元
厦门晟讯达信息技术有限公司清算组

遗失声明
淘米在线（厦门）贸易有限公司不慎遗失财务章一枚，现声明作废。
福建科胜检测技术有限公司不慎遗失公章一枚，现声明作废。
黄煜鑫遗失身份证，身份证号35058319940212265x，特此声明。
遗失声明：长汀县兴隆竹制品加工厂不慎遗失公章一枚，印章编号：3508210011401，声明作废。

遗失声明

兹有泉州市中会投资管理有限公司不慎遗失公章，特此声明作废。
晋江市内坑镇星辰商务酒店不慎遗失圆形橡胶公章一枚，声明作废。
晋江超特精铸有限公司不慎遗失圆形橡胶公章一枚，声明作废。
泉州油源液压有限公司不慎遗失银行开户许可证壹本，核准号：J3970003270301，开户行：中国工商银行泉州市丰泽支行，账号：1408010609008165514，法定代表人：郗晓惠，声明作废。

租厂房，找中熙产业园
50万m²全新精装标准厂房、公寓灵活选择，可分租。
招租热线：0595-27551111
地址：泉州台商投资区滨湖南路与海张路交汇处（离高速出口约2公里）

声 明

本人庄玲玲，身份证号350500195806101522在2016年提供身份证复印件办电动车行驶证，由于某原因导致车辆没能购买成功，但又用我的证件办理了电动车证件，车牌为：丰泽C6295，今日特此登报，望现使用该车辆车主能与我一同前往车管所办理注销，至登报日5个工作日内未来办理，本人将携带证件办理注销。
声明人：庄玲玲
2021年7月15日