

海都记者 陈燕燕

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、瘦脸等作用纯属夸大。若身体状态正常,不提倡正骨,尤其不推荐非专业人士的正骨疗法。

神操作

脖子一扳“咔咔”响
那是空气排出的声音

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,但是,我的肩疼没缓解,胳膊反倒抬不起来了,穿衣服都很困难。

林超: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,但师傅一扳,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。



林超

福建中医药大学附属福州中医院康复科主任



靠谱的 健康小知识

整得他抬不起手
正骨治颈椎疼

先检查;不少机构号称正骨能长高瘦脸,作用被夸大
医生提醒,正骨禁忌多,不是人人适合,做前必须



建隆漫画

医点通

1 正骨能长高瘦脸?
过阵子又恢复原样

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,视觉上也显高,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,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。有肩颈腰问题,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到7秒钟,放松一下再来,能增强颈后部的肌肉力量。

2 左扳右扳搞定疾病?
锻炼+正骨=好效果

“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。

小贴士

正骨禁忌多 不是人人适合

“正骨不是人人能做!”林超主任指出,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、反弓者也应谨慎。

市民如需正骨,建议由专业医师操作。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。

福建强势主流媒体

覆盖200万优质消费群

无法比拟的广告投放价值

助您一臂之力

福州广告热线: 0591—87095057

闽南广告热线: 0595—22569013



抓不到, 永远是最痒的

如果您抓不到一个拥有200万优质消费群体的庞大市场,
您是否会心头发痒, 难以忍受?