

经络按摩 到底靠不靠谱？

夏日炎炎,经络推拿套餐成不少门店的“销量冠军”;医生提醒,保健推拿与医疗推拿不同,但都应具备相应专业知识

■海都见习记者 蔡怡晴 记者 胡婷婷 实习生 丁岚

“祖传按摩绝技,中华养生秘方”“按出的健康,推出的长寿”“三次推拿,一身轻松”……类似的标语,经常出现在电梯间、墙面上或手机推送里,宣称经络推拿可缓解疲劳、疏通经络、改善睡眠,还能辅助调理慢性疾病。

经络推拿到底靠不靠谱,能不能真的缓解酸痛或起到治疗作用呢?近日,记者在福州实地走访进行了解。医生提醒,经络推拿分医疗推拿和保健推拿,前者有专业的干预体系,后者多为放松肌肉,虽风险较低,但操作者也应具备相应专业知识。



市民正在体验经络推拿

夏季经络按摩爆火,部分门店需提前预约

在美团、大众点评等平台输入“经络推拿”进行搜索,各大大门店的相关服务与套餐售卖信息映入眼帘,如“镇店爆款”背部经络推拿、“热销No.1”全身经络调理等。根据平台显示,经络推拿分为局部推拿和全身推拿,价格大致在50到400元不等。经络推拿相关套餐成为不少门店的

“销量冠军”,在连锁品牌甚至年销量上万。

在福州鼓楼区一家门店内,22岁的学生小杨与推拿师进行简单交流后,选择重点推拿肩颈部位。“不知道和穴位推拿按摩有什么区别,但酸痛确实缓解了不少。”小杨说。推拿师告诉记者,经络推拿可以帮助气血

循环,夏天气温高,湿度大,人体湿气较重,容易疲乏、肩颈酸痛等,来推拿的人比其他季节更多,“最多的时候一天要推拿十个小时”。

“我们的经络按摩可以配合艾灸来操作,很多客户反馈效果很好。”一连锁品牌门店工作人员说,暑假期间不少家长带着孩子通过

经络按摩改善脾胃等,门店每天都是爆满状态,建议提前两天预约。

“之前被平台上59.9元的团购吸引,去美容店做过一次经络推拿,效果不明显,工作人员还一直推销办卡。”市民刘女士说,店家声称连续推3次以上才见效,不知道是真的假的。



【镇店爆款】背部**经络推拿**45分钟

45分钟 | 肩颈 腰背 | 医师操作

神券价 **¥165** 30天最低 **¥239**

神券 **↑** 最高膨胀至30 膨胀 **>**

已售100+

抢购

平台上的“镇店爆款”背部经络推拿套餐

医生: 经络按摩需选择专业操作者

那么,经络和穴位有什么不同?经络推拿到底靠不靠谱?

“经络是‘线’,穴位是‘点’,把点串在一起就成了线,二者是组合关系,推拿、刮痧、火龙灸等,都是干预经络的常见方式。”福建中医药大学针灸推拿学院林栋教授介绍,经络推拿有助于免疫调节和补阳驱寒,改善鼻炎、过敏、脾胃、睡眠等问题,通常在3到5个疗程后,需要根据患者的反馈,调整干预方式。

林栋教授补充道,医疗推拿需考虑疾病调理和干预细节,并且有专业的干预体系,目的是有针对性地改变人体脏腑机能。保健推拿属于非医疗专业范畴,多以放松肌肉为目的,在专业操作范围内风险较低,但若操作者手法不规范、擅自更改或添加额外动作,可能带来风险,尤其涉及脊柱调整时。“进行推拿前,应确认操作者是否具备相应的专业知识和技能,确保安全有效。”

师生共同设计,融合国家级非遗刻纸技艺与现代科技元素 泉州一中学录取通知书惊艳亮相

海都讯(记者 黄晓燕 学校供图) 红金特制肤感纸上,经镂空雕刻工艺呈现的江南校区东大门、行政楼、城南校区体育馆、图书楼、金山校区标志性雕塑等元素……近日,泉州七中2025级新生录取通知书陆续分发到学生的手中,也成功赢得了一波刷屏点赞。这份由该校师生共同设计的通知书,融合国家级非遗

刻纸技艺与现代科技元素,以“执信·非遗刻纸”“云游·科技赋能”“共绘·立体光影”三大创新亮点,成为展现学校“科技赋能教育,人文浸润成长”理念的生动载体。

据介绍,通知书设计者为泉州七中2023级江南校区高二9班丁威、11班温婉柔,在魏萍、陈怡老师指导下,设计团队还为录取通知书

注入科技基因。通知书封底的专属二维码,成为连接实体与虚拟的桥梁——新生扫码即可观看由2022级高三11班吴则言拍摄的高清航拍视频,沉浸式“云游”校园;同时解锁文创学子手绘的“数字校园地图”,在指尖互动中感受“古早记忆与数字体验共生”的独特魅力。

录取通知书突破传统

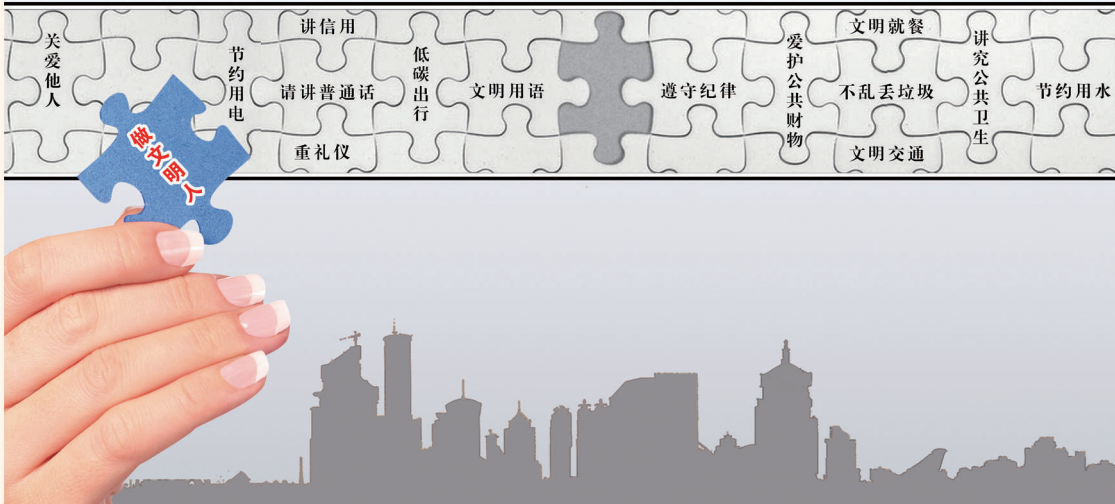
平面形式,以“光影传薪”为理念,将非遗刻纸与光学原理结合:当用手电筒从特定角度照射时,镂空雕刻的建筑会在墙面投射出三维影像,宛如一场“光影魔术”。这一设计不仅让新生直观感受三校区建筑美学,更暗藏物理学原理,成为跨学科创新的启蒙载体。

泉州七中将非遗刻纸技艺融入录取通知书



“讲文明 树新风”公益广告

文明社会 缺您不可



泉州玉泉田广告传播有限公司 制作

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣