

# 接连3个年轻人 按摩后脑梗

## 颈部按摩要选对地方、避开禁区

脖子酸、肩膀紧，揉一揉、按一按，这几乎是很多人的日常习惯。还有不少人觉得，力度越大、按得越狠，越能缓解僵硬。殊不知，这个看似放松的小动作，可能藏着致命风险。半个月来，宁波市医疗中心李惠利医院接连收治了3名因为按摩不当引起的年轻脑梗患者。



### 1 放松肩颈，结果进了医院

28岁小张(化姓)在宁波的一家企业上班，是典型的久坐人群，日常长期对着电脑工作，下班回到家也是玩电脑、刷手机。前几天他脖子格外酸痛，就到小区楼下的一家养生按摩店进行肩颈放松。这家店他半年前也去过，感觉还可以。

当晚按摩结束回到家他就觉得左手、左脚发麻，有些不听使唤。过了两天稍有好转，但3天后症状复发而且更加严重，他当即来到医院就诊。经过磁

共振和血管检查，结果提示为急性脑梗塞，供应大脑的椎动脉出现了损伤及狭窄，小张立即被收治入院。

“这样的患者最近一连收了3例。”李惠利医院急诊科周夷霞副主任医师说，39岁的任女士(化姓)脖子酸胀，在家用电动按摩枕按摩肩颈，突然感觉右脸麻得像触电了一样，手脚都不能动了。紧接着恶心、呕吐，晚上9点多被家人送进了医院。

接诊初期医生曾怀疑是触

电所致，但结合症状高度怀疑有脑梗风险。首次磁共振检查并未发现明显异常，但第二天病情加重。考虑到颈部血管损伤引发的早期脑梗病变隐蔽性较强，难以第一时间检出。在医生与家属沟通后，患者配合完成二次磁共振检查，最终确诊为脑干部位脑梗。进一步颈部血管CTA检查，提示右侧椎动脉闭塞。但好在发现及时且血管基础条件较好，经对症治疗后，任女士症状快速缓解，肢体行动恢复正常。

### 2 脆弱的“交通枢纽”容易按破

周夷霞说，另外一名年轻脑梗患者是23岁小伙，也是按摩后出现单侧肢体不听使唤的情况。对于自己年轻就得了脑梗，这3名患者难以理解。

“颈部是人体精密的血管枢纽，颈动脉、椎动脉穿行于狭小的骨性间隙内，管壁内膜娇嫩。”周夷霞说，不少年轻人在颈部推拿、大力按摩、正骨拉伸时，不当的按摩容易挫伤椎动脉血管内膜，血管内壁撕裂后血液渗入血管壁两层之间，形成椎动脉夹层；受损血管内壁会继发血栓附着，血栓一旦脱落顺着血流飘入颅内，堵塞脑部血管，最终诱发

脑干、小脑梗死。

过去，颈动脉狭窄被视为“老年病”，近年来却悄然盯上了年轻人。这一变化与现代生活方式的改变也密切相关。临床中常遇到这类年轻患者，长期熬夜、久坐、高油高盐饮食、吸烟酗酒等，这些行为导致了血压升高、血脂异常，让血管老化进程大幅提前，加速颈动脉斑块的形成。进行颈部按摩时斑块脱落，堵住血管引发急性脑梗。

医生提醒，颈肩按摩并非人人适合，部分特殊人群盲目按摩不仅无法放松，还可能加

重病情、诱发急症，有感染、皮肤病、皮肤破损，或有严重出血倾向的人，按摩可能加剧感染，影响伤口愈合；骨折、骨结核，或骨质疏松严重的人，按摩易造成骨骼损伤；有严重心、脑、肝、肾、肺等脏器疾病的人，不当按摩可能诱发病情波动；过度疲劳、醉酒状态的人身体机能失衡，按摩可能适得其反；不明原因疼痛、发热、眩晕，还没明确诊断的人按摩会掩盖病情，延误治疗；经期、孕期女性要避免腰腹部按摩，颈肩按摩也需格外谨慎，最好咨询医生后再进行。

### 3 按摩要选对地方、避开禁区

那是不是不能进行颈部按摩了？周夷霞表示，只要选对地方、避开禁区，还是可以进行的。

首先要选择有资质的机构，尤其本身有肩颈疾病的人，最好到正规医疗机构做按摩理疗。其次，按摩时注意避开高风险部位，以颈部按摩为例，无论是否有颈动脉斑块，都建议避开颈动脉三角区也就是颈前

区喉结两侧横开2厘米~3厘米处，该区域的血管距离皮表较近，大力揉捏按压极有可能损伤动脉内壁。

周夷霞提醒，单纯局部肌肉酸痛属于正常反应。首次按摩或长时间未按摩人群，12小时至24小时内可能出现肩颈皮肤、肌肉酸痛，这是肌肉受力后的正常应激反应，通常2天至3

天可自行缓解，无需过度担心。

但如果按摩后，疼痛特别剧烈或持续时间过长，或者出现头晕头痛、肢体无力、恶心呕吐、说话含糊、眼前发黑等其中任一症状，一定要立刻去医院，别拖延。这些很可能是血管受损的信号，晚一步就可能错过最佳治疗时机。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

## 夏日常被蚊虫扰？ 中医古法防蚊止痒 帮你安然清爽度夏

入夏后，宁波天气湿热多雨，蚊虫也进入了“活跃期”。不少市民反映，蚊子叮咬不仅让人痒得难受，还可能传播疾病，实在令人头疼。

中医讲究芳香避秽、燥湿驱虫，古人早就懂得用草本植物来防蚊。鄞州区东柳街道社区卫生服务中心中医科主任范波鸥也为大家带来了一套传统中医防蚊驱蚊“宝典”，天然、温和、安全，大人小孩都能用。

### 草本外用 轻松驱蚊

#### 中药驱蚊香囊

配方：艾叶6g、薄荷3g、木香3g、佩兰3g、丁香1.7g、藿香3g、白芷6g、紫苏叶3g、冰片1.7g。将药材一同研磨成细粉，装入布袋制成香囊，可随身佩戴，也可悬挂床头、窗边、客厅，依靠自然药香隔绝蚊虫侵扰。禁忌：孕妇及中药过敏人群禁止使用。

#### 草本驱蚊线香

沿用古方，取浮萍10g、苍术6g、白芷6g、迷迭香3g、榆树皮40g，研磨制香阴干，于室内通风处点燃，既能高效驱蚊，还可净化居家空气，气味清新怡人。

#### 艾草草本沐浴

用新鲜艾草煮水放凉后沐浴，尤其适合孩童使用，可祛湿止痒，长久留存淡淡药香，整个夏季都能减少蚊虫叮咬，成人使用亦可祛暑除湿、舒缓肌肤。

#### 居家种养驱蚊香草

日常可在家中栽种薄荷、艾草、香茅、茵陈蒿等菊科驱蚊绿植，植株散发天然清香，既能美化居家环境，还能天然驱避蚊虫，实用又好养。

### 叮咬不适 中医快速舒缓

如果不慎被蚊虫叮咬，出现皮肤红肿、瘙痒刺痛，无需抓挠，巧用中药也可轻松缓解。

#### 中药冷敷湿敷

取黄柏、马齿苋各30g，加水煎煮放凉，湿敷叮咬患处，每日两次，快速清热消肿、止痒退红。

#### 中药沐足调理

广藿香、淡竹叶各30g，煮水泡脚，清热祛湿，舒缓夏日燥热困倦，改善蚊虫叮咬带来的周身不适感。

### 体质内调 从根源少招蚊虫

中医认为，蚊虫格外偏爱湿热体质人群，此类人群易出汗、身热黏腻，更易吸引蚊虫。日常饮食保持清淡，少吃油腻、甜食、辛辣食物，多吃清热祛湿食材，调理体内湿热，改善身体体味，从内里减少蚊虫叮咬几率。

同时简单做好居家基础防护，关好纱门纱窗，及时清理家中各类积水，内外同调，防蚊效果事半功倍。

记者 程鑫 通讯员 徐漫雪