

下班扎堆去挤夜门诊,甚至“午休都要捏一捏” 这届年轻人爱上了中医推拿?

即将过去的这一年,年轻人养生风来得格外猛烈,可乐泡枸杞的“朋克养生”已不再是心头好,先是三伏天晒背,后来去药店配酸梅汤,现在又出现了养生新招:去医院推拿。

近期,“推拿科夜门诊挤满年轻人”的话题冲上热搜,下班后去推拿按摩成了不少年轻人的放松方式,甚至有人表示“中午午休都要去捏一捏”。医院推拿何以这么火?连日来,记者进行了探访。



走访:

专业度和性价比 让医院推拿“真香”

“这性价比真的太香了。”1999年出生的小周告诉记者,自己之前去医院做了一次推拿,又开了三个疗程的针灸和拔火罐,只需要100多元,“这比去足浴店、按摩店实惠多了。”小周介绍,上个月他感觉脖子有些不舒服,当时在短视频平台上看到不少人推荐中医正骨推拿,于是就决定试一试:“检查下来就是一些上班族常见的问题,医生说帮我按一下。”

这次经历让小周打开了新世界的大门,他说,医生在他肩膀、后颈跟处按摩,“就感觉脖子被扭了一下”,没等痛劲缓过来,又是一股舒爽感从背部涌来。随后,医生又给他进行了针灸和拔火罐,整套流程下来四五十分钟,“背部似乎从未如此放松过。”那次治

疗后,小周在单位时不时就推荐同事去体验下中医推拿:“当时问了医生,像我这样经常坐着、弯腰驼背的人,时间久了就会腰酸背痛,推拿针灸可以缓解这些情况。”

在无锡市第二人民医院内,记者遇到了正在排队的刘女士,她带着笔记本电脑,等待的时间里还在低头工作。刘女士同样是颈部有些不舒服,她准备将无锡的多家医院都去尝试一遍,“看看不同医生的手艺。”

中医推拿的费用大部分可以通过医保报销,这大概也是很多人选择来医院的原因。采访中,有市民向记者表示,医院会对患者进行问诊、检查,之后再对症下药,而去按摩店往往会得到一个万能答复“湿气重”。

辨证:

按摩推拿有区别 “对症下药”才有效

张贤分析,脊柱问题发展为全年龄段的问题,让推拿话题屡屡占据热搜,也越来越多人了解推拿、尝试推拿。但是,翻看网友和消费者关于按摩和推拿的评论与留言,大多数时候,人们对于“推拿”和“按摩”是混着说的,在很多人看来二者并无区别。而在专业医师的眼中,二者泾渭分明,患者更要区别对待。

和按摩店动辄一个小时起步不同,在推拿门诊,根据病情诊断后,往往20

分钟左右就能完成治疗。“推拿特别讲究专业的力度和手法,草率的按捏和非专业的整脊可能对身体造成损害或者加重症状”,张根就接诊过不少因按摩不当导致颈椎、腰椎疼痛加重的患者。“身体放松舒缓的需求可以通过按摩解决,但如果出现了酸痛、麻木等病症,按摩就存在一定风险了”,张根解释,一些推拿店、按摩店、美容院里的按摩师一般力度过猛,容易造成肌肉损伤,患者往往感觉

由酸变痛,才到医院就诊。他提醒,体感上的酸痛成因多样,要明确了病因才能“对症下药”。

此外,腰酸背痛在很多人看来,已经是一种“常态”。“很少有人会当作疾病来看待,自然也想不到来医院进行专业诊疗”,张根介绍,很多疾病早期症状不典型,体现为局部的酸胀,因此容易被忽视,等到出现头晕、手麻、走路不稳等状况再来就诊时,往往已经是比较严重的状态。

现象:

脊柱退变年轻化 主因是低头和久坐

“撸串烧烤、酒吧蹦迪已经是过去式了,保健养生逐渐成为我们讨论的话题。”记者在走访中了解到,不少年轻人在下班后的“团建”场所从饭店、酒吧变成了足浴店或者按摩店。梁溪区一家连锁足浴店的工作人员介绍,顾客以年轻人居多,其中情侣或是三五人的群体占大多数,“来泡脚、足疗、全身按摩和精油spa的比较多。”

在医院推拿诊疗室里,患者年龄也在不断下降。“以前患有颈肩腰腿痛来挂号的多是40~60岁的中老年人,现在青少年群体明显增多,从十二三岁的孩子到十六七岁的高中生,以及一些在校大学生,他们的椎间盘突出已经很厉害了”。无锡市第九人民医院中医骨伤科张根医师,一上午就接诊了近30位患者。他告诉记者,现在的学生长期久坐、低头,导致颈肩部劳损、脊柱退变、小关节紊乱、腰椎间盘突出、筋膜炎、寰枢关节脱位等问题高发,患者最主要的推拿诊疗需求集中在颈、肩、腰三个部位。

无锡市中医医院主任中医师、推拿科学科带头人张贤也深有同感。“我们小儿推拿科的两个医生,365天天天开诊”,张贤说,成人推拿集中在

脊柱病和关节病,这些本应该随着年龄上升而逐渐出现的退行性疾病在年轻人身上越来越明显,“最主要的原因就是低头和久坐,再加上活动减少,肌肉机能下降,关节等各方面的退变也就加快了。”



观点:

让推拿回归医疗 按摩回归保健

“让推拿回归医疗、按摩回归保健,这个领域才能避免躺枪,避免伤害”,在上海市中医药学会推拿分会副主委孙武权看来,推拿与按摩面向的人群不同,目的也不同。早期的按摩疗法,仅用于少数疾病的治疗,手法种类也很少——常用的是按和摩两种。随着治疗

范围的扩大,手法也相应有了发展,除了按法、摩法外,又出现了推法,除向下的压力外,还有向上的提力以及相对用力地挤压等,分类逐渐合理,适应症也逐渐扩大。“可以说,由按摩改称推拿,是一个很大的飞跃。”孙武权说。

而在当前,推拿市场面临着规范化的难题。很多保健机构打着“推拿按摩”的旗号,对于上门的人,不问青红皂白就让其躺上床,揉捏个把小时,就算完成任务。究竟有哪些“健”真的需要保?大家都说不清

楚。其实,很多疾病通过推拿都能治疗,涉及到内、外、妇、儿各科,如落枕、扭伤、肩周炎、腰腿痛、感冒、慢性腹泻、失眠等。因此,“推拿”与“按摩”之间需要一个明确的界限,来促进行业规范发展,也减少其中的风险隐患。

张贤告诉记者,无锡市中医医院这几年就一直在进行推拿的推广工作,和残联合作,对以按摩和推拿维持生计的盲人进行培训,帮助他们学习专业手法,获取相关资质,更规范地从事相关工作。

小贴士

预防比治疗更重要

专业人士提醒,按摩和推拿只是舒缓和治疗的手段,相比之下,更重要的是预防身体劳损。首先要保持良好的姿势,颈椎病和腰椎间盘突出患者中,很大一部分是由不良坐姿引起的,建议平时坐直或者躺平,尽量不要半靠半躺,如“葛优瘫”“二郎腿”。此外,晚上睡觉时,要选择适合自己高度的枕头。内护之余,还要做好外防,岁末天寒,也会诱发腰颈疾病和筋膜炎。

此外,推拿按摩并非适合所有人群,如有皮肤损伤、破损的患者,严重的骨质疏松患者,肿瘤患者,出血性疾病患者都不适宜,人体在过度饥饿、劳累,或吃得较饱的状态下,也不适宜进行。

(晚报记者 陈钰洁 施剑平/文、摄)