

沉迷按摩的你， 可能正在伤害自己

□ 蒋佼佼 王丽琼

按摩有多让人上头呢？有人巴不得一下班就冲去按摩，有人一周不按就不舒服。按摩的确可以一定程度上放松肌肉、舒缓疲劳，但人体有些部位是不能随便按的，也不是人人都可以按的。

按摩真有“夺命”风险

正规、适度的按摩，可以通过手法作用于肌肉、筋膜等软组织，促进局部血液循环，让身体觉得放松、缓解疲劳，但按摩也可能带来风险——

最常见的：骨折，尤其对于年龄较大、容易骨质疏松的人群，本来骨头就嘎嘣脆，如果按摩时不掌握好力度，或者按摩太过于频繁，就很容易造成骨折。

最危险的：颈动脉斑块脱落，动脉是向大脑供血的“主干道”，部分人的颈动脉内壁会形成粥样硬化斑块。平时它可能就静静地待在颈动脉里，但这个斑块遭不住按，如果按摩颈部时用力不当，可能会把斑块按脱，脱落的斑块会随血液流向大脑，堵塞脑血管，引发脑梗（中风），危及生命。

越痛越有效？大错特错！

按摩时此起彼伏的“哎哟”声里，藏着一种迷思：越痛越有效？

按摩后短暂、轻微的酸胀感很正常，适度的轻刺激、短时按摩，本是放松的好办法。但要是按完疼得直咧嘴，未必是好事。每个人对力度的耐受天差地别，力道过了头，反而会损伤软组织，那些后续反复冒头的痛感，多半是这种损伤在“抗议”。

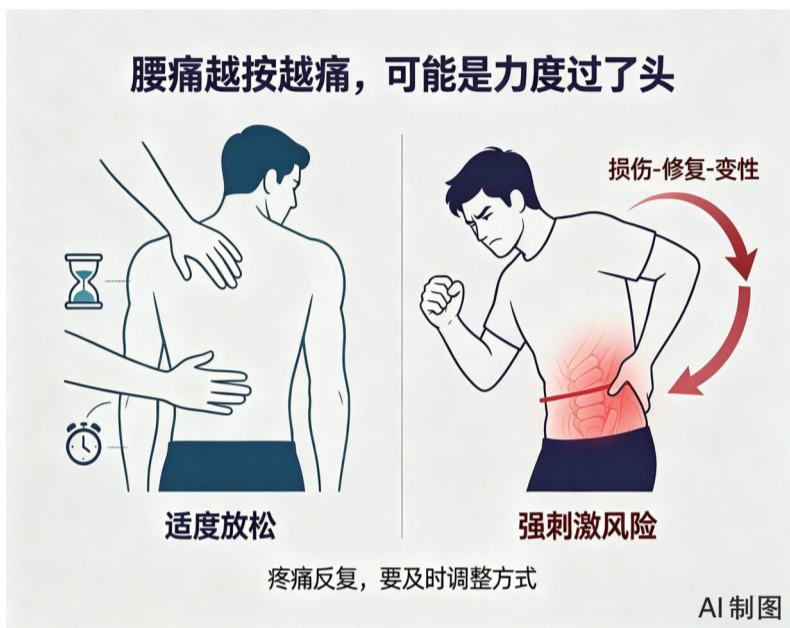
有些人腰痛就靠按摩“救急”，起初几次确实舒服，可越按力道越重，痛感加强，腰痛却未见好转。其实，过度的强刺激下，软组织早已在“损伤-修复-变性”里反复拉扯，弹性没了，血液循环差了，疼痛变本加厉，腰的问题也可能越拖越重。说到底，按摩是放松不是“受刑”，找对力度、适可而止，才能真正帮身体松绑。

这些人见到按摩店请绕道

有些人群真的不适合按摩——

骨质疏松或高风险者：骨头脆弱，哪怕轻按也易受伤；腰背疼痛、腿脚无力者，尤需谨慎。

“三高”人群：易动脉粥样硬化、形成斑块，血管弹性差，用力按摩可能撕裂血管内膜引发夹层或大出血。如需放松四肢，要在医生评估后进行按摩。



皮肤或局部急性问题者：伤口、湿疹、疱疹时按摩会加重破损或感染；急性关节炎、肌肉拉伤时按摩可能恶化病情。

肿瘤患者：体表或体内肿瘤受按摩刺激，可能加速生长或转移。

凝血功能障碍者：血友病、服抗凝药或血小板减少者，盲目按摩易致毛细血管破裂、皮下血肿，甚至内出血。

颈部和脊柱是按摩禁区

肩颈虽易不适，却最不建议按摩——颈部是高危区域，风险与颈动脉窦、椎动脉密切相关。

颈动脉窦位于颈侧喉结旁，直径仅数毫米，密布压力感受器，负责调节血压心率。按压可能引发心率骤降、血压暴跌。

椎动脉穿行颈后，按摩不仅可能导致颈动脉斑块脱落，外力还易撕裂其内膜，形成夹层血栓引发脑梗。

脊柱同样危险：椎骨间靠椎间盘、韧带连接，椎管内是脊髓。压力超限就可能损伤神经纤维，导致四肢瘫或偏瘫。本身有脊柱问题者，外力按摩可能加重错位，甚至压迫脊髓圆锥，引发下肢麻木、大小便障碍等严重后果。

安全按摩指南

一是治疗性按摩选医疗机构，保健性按摩挑正规有资质的场所；二是别盲目求力度，颈部、脊柱尽量不按；三是缓解肌肉疲劳，建议每周1-2次，每次控制在30分钟内，可搭配10分钟左右主被动拉伸；四是按摩后若头晕、恶心、剧痛或关节活动受限，赶紧就医。

（作者蒋佼佼系四川大学华西医院康复医学中心副主任康复治疗师，王丽琼系四川大学华西医院康复医学中心讲师）

不少人在生活中留意到一个有趣现象：共同生活多年的夫妻，样貌神态愈发相像，也就是大众常说的“夫妻相”。夫妻相伴为何慢慢长成“一张脸”？

从形成来源看，夫妻相主要分为先天与生俱来和后天朝夕磨合两大类型。

一类是先天相似型：男女在相恋成婚之前，五官轮廓、面部特征本就存在较高相似度。正是这份初见投缘的眼缘，成为二人相互吸引、缔结姻缘的重要契机，天生样貌契合，早早埋下夫妻相的伏笔。

另一类是后天趋同型：步入婚姻后，夫妻长期同吃同住，饮食结构、作息节律趋于一致，日常喜怒哀乐相伴共生，性格与处事方式在日复一日的相处中彼此影响。长年同步的情绪与生活习惯，慢慢改变面部神态与纹路，日积月累，样貌气质自然愈发贴近。

针对夫妻相的形成机理，学界目前主要有三种主流科学假说。

第一为择偶选择假说：人类择偶存在潜意识偏好，本能倾向选择外貌特质、成长环境、三观理念和自身相近的伴侣。相似特质更容易催生好感与共情，这也就解释了部分夫妻婚前便自带容貌相似度。

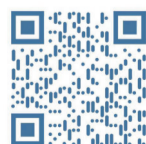
第二是后天趋同假说：长年共处的夫妻高频交流、朝夕相伴，喜怒哀乐同步共振，不经意间相互模仿面部神态与肢体微动作。反复牵动同一处面部肌肉，经年累月塑造相近的面部纹路与神态，外在容貌随之慢慢靠拢。

第三是肠道微生物趋同新假说，也是近年新兴研究结论：夫妻间亲吻、共餐、亲密接触等日常行为，会持续交换体内肠道菌群，双方肠道微生物组成逐步趋同。菌群可调控人体激素分泌、营养代谢与皮肤状态，从生理层面间接影响身形、肤质乃至面部样貌，进一步助推夫妻相像。

（作者系海军军医大学心理系副主任）

为什么伴侣生活久了会有夫妻相

□ 苏彤



看视频，长知识