这么按摩，真的会要命！快住手

忙碌的生活中，很多人喜欢通过按摩来缓解压力和身体疲劳。无论是经过一天的工作，还是运动后感到肌肉酸痛，按摩都能让身体放松，心情舒畅。它不仅能舒缓紧张的肌肉，还能促进血液循环，甚至有助于缓解精神上的压力。

不过，虽然按摩有很多好处，但并不是所有人、所有时候都适合。对于一些人来说，按摩可能不仅没用，甚至可能带来健康风险。



这些人群不适合按摩

按摩是一种通过机械按压来放松肌肉的常见方法，它能有效缓解因长时间低头工作导致的肌肉紧张。然而，以下几种人群对待按摩要慎重。

颈椎病患者

对于颈椎病患者来说，按摩需要格外小心。特别是当患者患有脊髓型颈椎病、颈椎节段性不稳定或伴有发育性颈椎椎管狭窄时，脊髓已经承受着轻微的压力。在这种情况下，如果按摩师用力按摩脊柱，可能会给脊柱带来短暂而剧烈的冲击，导致脊髓瞬间受到更大的压迫，从而引发神经功能的急剧恶化，甚至可能造成永久性的高位截瘫。

中老年人群

除了脊髓受压的风险，颈部按摩还必须考虑到颈动脉斑块的问题，这在中老年人群中尤为常见，尤其是那些患有高血压、糖尿病、高脂血症或有吸烟习惯的人。当颈部受到按摩时，硬化的斑块可能会脱落，并随血流进入颅内，引发脑中风，造成严重后果。

对于老年人来说，按摩存在的风险远不止于此。随着年龄的增长，许多老年人都会患上老年性骨质疏松症，且骨质疏松的程度还会随着年龄的增长加剧。如果按摩时用力过猛，可能导致骨折或关节错位，同时还应避免使用按摩椅或自动按摩器，因为这些设备可能无法提供适合个人情况的按摩力度。

患有其他特定疾病人群

此外，还有一个常被忽视的问题：如果肾脏存在错构瘤（如平滑肌脂肪瘤），则不应受到大力按压。在享受按摩带来的放松效果时，也必须注意其潜在的健康风险，特别是对于有特定健康问题的人群。

这些部位的按摩千万别做

除了上面的特定人群，有些身体部位及其按摩手法，对于健康人群来说也有风险。

颈部按摩

首先还是要说颈部按摩，因为颈部按摩除了存在特定疾病人有风险外，部分位置对健康人来说也潜藏着风险，比如颈动脉窦，这个位于颈部中线左右三指宽的位置，极其敏感。任何外力的不当刺激，都可能引发严重后果，轻微的可能导致晕厥，而严重的甚至可能引起心脏骤停。

此外，某短视频平台上有一段缓解失眠多梦的按摩手法视频。令人担忧的是，视频中竟然推荐按压并搓揉颈动脉窦区域一分钟之久，非常危险。如果身边有人看过类似的这种视频，请务必提醒避免尝试这样的按摩手法。

乳房按摩

另外，强烈建议大家避免进行乳房按摩。首先，许多美容机构提供的乳房按摩精油含有雌激素，这种额外的激素摄入可能增加患乳腺癌的风险。如果已经存在早期乳腺癌，这种按摩还可能刺激肿瘤生长，加速病情进入中晚期。

其次，早期乳腺癌的肿块可能非常小，甚至没有肿块，且通常无症状，有时连专业的乳腺科医生都难以通过触诊发现。如果按摩时肿瘤已经存在，不当的手法有可能促进其转移。这一点已经通过动物实验得到了科学证实。因此，对于乳房按摩，我们应持谨慎态度，避免可能带来的健康风险。总的来说，按摩作为一种放松身心的方法，确实能带来不少好处。但在享受这种放松之前，了解自己的身体状况非常重要。掌握按摩的禁忌，不仅能让你在按摩时更加安心，也能避免潜在的健康风险。毕竟，健康是最重要的，只有在安全的前提下，按摩才能真正发挥它的作用。

所以，下一次准备预约按摩时，不妨先回顾一下自己是否有不适合按摩的情况。如果有任何疑问，最好提前咨询医生或专业按摩师的意见。

据新华社微信公众号综合科普中国

服用头孢类药物七天内须滴酒不沾

很多人在生病吃头孢时听过“不能喝酒”的警告，但未必清楚背后的真正原因。这并非简单的“药和酒相冲”，而是一个可能致命的医学问题——双硫仑样反应。

吃头孢为什么不能喝酒？

理解这个问题，需要先了解酒精在体内的代谢过程。酒精进入体内后，先由乙醇脱氢酶转化为乙醛，再经乙醛脱氢酶分解为乙酸，最终代谢成水和二氧化碳排出体外。

部分头孢菌素类药物，特别是含有甲硫四氮唑侧链的头孢菌素，会抑制乙醛脱氢酶的活性。这意味着，服用这类头孢后，酒精代谢到乙醛这一步就“卡住了”。乙醛无法继续分解，在体内大量蓄积，从而引发一系列中毒反应，医学上称为“双硫仑样反应”。

需要说明的是，并非所有头孢都会产生这种作用。例如，头孢他啶在动物实验中显示对乙醛代谢没有明显影响。但由于普通公众难以区分哪一种头孢含有甲硫四氮唑侧链，最安全的做法是：服用任何头孢类药物期间及停药后一段时间内，完全避免饮酒或接触任何含酒精的物质。

双硫仑样反应的危险程度不容小觑。它通常在饮酒后数分钟至数十分钟内迅速出现，轻重表现差异很大。

轻度的反应包括面部潮红、出汗、心跳加快、胸闷、恶心呕吐、头晕等。这些症状虽然让人很不舒服，但多数在数小时内可以自行缓解。

严重的双硫仑样反应则可能致命。当乙醛大量蓄积时，可导致低血压、呼吸困难、意识模糊，甚至休克。对于本身患有心血管基础疾病的人，或者在短时间内摄入较多酒精的人，这种反应可能引发急性心功能恶化、心源性休克，甚至多器官功能衰竭并导致死亡。

很多人认为只要不喝白酒、啤酒、红酒就安全了，这是一个常见的误区。含酒精的药物口服液、酊剂、某些注射剂的溶媒，以及酒酿、含酒精的调味品等食物，同样可能触发双硫仑样反应。因此，在用药期间，不仅要禁酒，也要留意药品说明书和食物成分。

安全时间窗有多长？

国内权威用药原则明确建议：用药期间及停药后7天内不得饮酒，也不得使用含乙醇的药物或食物。这是因为头孢类药物需要一定时间才能完全从体内清除，停药后短期内体内仍残留足够抑制乙醛脱氢酶的药量，此时饮酒同样可能引发反应。

因此预防双硫仑样反应，最有效的方法就是：服用头孢类药物期间及停药后至少7天内，滴酒不沾。同时，就医时主动告知医生自己的饮酒习惯，用药前仔细阅读药品说明书。如果不慎在服药期间饮酒，或出现上述不适症状，应立即就医，由医生进行对症处理。

据大河健康报