

# 这些部位的按摩,可能伤身体!

按摩,如今已成了不少人生活中的“必备品”。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。

不过,虽然按摩有很多好处,但并不是所有人都适合。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

按摩是一种通过按压来放松肌肉的方法,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

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,要注意!

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

因为颈部按摩除了存在特定疾病人群有风险外,部分位置对健康人群来说也潜藏着风险,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。

### ■ 乳房按摩

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。

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。

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。

总之,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。

据央视新闻客户端

## 研究显示 蚊子唾液可增强 一些病毒致病性

新华社东京9月20日电(记者钱铮)蚊子叮人时会往血管中注入唾液,过去人们知道其唾液有使血液不易凝固的功能,一项新研究又显示,蚊子唾液还可增强黄病毒属病毒的致病性。针对相关机制,有望开发出治疗一些病毒所致疾病的新方法。

日本顺天堂大学等机构研究人员和国际同行近日在美国学术期刊《细胞报告》发表论文说,在蚊子唾液腺提取物中发现一种名为TLR2配体的物质,它可以刺激免疫系统,让单核细胞和巨噬细胞等免疫细胞聚集到被叮咬部位。而黄病毒属病毒感染单核细胞和巨噬细胞的能力较强,容易借此增殖和扩散。

研究人员利用实验鼠发现上述机制后,尝试对受感染部位施以能干扰TLR2配体刺激免疫系统的阻滞剂,结果观察到黄病毒属病毒致病能力显著下降。

黄病毒属病毒包括登革病毒、乙型脑炎病毒、寨卡病毒、西尼罗病毒等,对它们引发的疾病还缺乏特效药,目前治疗这类病毒感染以缓解高热、头痛、关节痛等对症治疗为主。研究人员表示,未来有望在此次发现机制的基础上开发新的治疗药物和疫苗。

## 研究显示 人工智能新工具 可用于预测 长期疾病风险

新华社伦敦9月20日电(记者郭爽)一个国际团队日前在英国《自然》杂志发表论文说,他们开发出的人工智能新工具可用于预测一个人在未来20年罹患多种疾病的风险,这有助于医生识别高危人群,从而及早采取预防措施。

德国癌症研究中心等机构研究人员设计了这个名为Delphi-2M的人工智能工具,利用英国生物样本库中40万人的健康数据对它进行训练,使它可根据一个人的既往病史、年龄、性别、体重指数以及吸烟和饮酒等健康习惯因素,预测这个人在未来长达20年的时间里罹患各种疾病的可能性,可预测的疾病种类超过一千种。研究人员还使用丹麦190万人的数据对它进行了校准测试。

对Delphi-2M与已有类似人工智能工具的比较结果显示,它的预测准确度与目前用于评估单一疾病风险的多种人工智能工具相比差不多或更好,并优于一种使用生物标志物来预测多种疾病风险的机器学习算法。

不过,研究人员也表示,这个人工智能工具还存在局限性,比如用于训练的数据来源范围较窄。他们计划来自更多国家的数据进一步训练它,以扩大其适用范围。

## □ 星空有约

# 秋分这一天,海王星冲日



观测海王星

新华社发 朱慧卿 作

新华社天津9月21日电(记者周润健)继9月21日的土星冲日之后,海王星也将于23日迎来冲日。冲日时,海王星距离地球最近、视直径最大、亮度最高,是观测它的最佳时机。天文科普专家提醒,冲日前后的这段时间,感兴趣且有条件的公众可以借助口径10厘米以上的天文望远镜,试

着找一找这颗太阳系中距离太阳最远的行星。

当海王星运行到与太阳黄经相差180度的方位上,也就是海王星、地球、太阳三者依次排成近似一条直线时,称为海王星冲日。行星两次冲日之间的间隔称为会合周期。根据计算,海王星的会合周期是367天,因此每隔367天,

就会出现一次海王星冲日。上一次发生在2024年9月21日。

今年,海王星冲日发生在9月23日,这一天恰逢秋分。当日,太阳落下后海王星就会在东偏南方升起,日出时在西偏南方落下,几乎整夜可见。本次冲日时,海王星的亮度为7.7等。

“由于距离地球非常遥远,海王星在夜空中的亮度比较暗弱。即使在冲日时,亮度也只有7.7等左右,肉眼不可见,必须借助口径大一些的天文望远镜进行观测,最好再辅以电子星图,查到海王星在天空中的精确位置,才有望观测到它。”中国天文学会会员、天津科技馆天文科普专家刘仲利说。

今年海王星和土星冲日的时间仅差2天,可以预见,今年全年土星和海王星几乎步调一致地运行,逆行、顺行的时间差不多,距离也不远,9月下旬这段时间,土星和海王星共同在双鱼座逆行。

冲日前后的这段时间如何更好地观测海王星?刘仲利建议,由于土星与海王星相距不远,感兴趣的公众可以以亮度约为0.6等的土星为参照,使用天文望远镜在它周围寻找。“如果望远镜口径达到20厘米或更大,有可能看到海王星蓝色的视圆面。”刘仲利提醒。