

■ 求证·朋友圈

近日,市民郭先生看到一些据说有奇效的康复训练短视频,他很疑惑——

双手对打就能治颈椎病,靠谱吗

□记者 柴婧 通讯员 王小燕 文/图

受访专家

孙建强 洛阳市第三人民医院(原铁路医院) 骨科主任、主任医师

杨豪沛 洛阳市第三人民医院(原铁路医院) 康复医学科康复治疗师

近日,市民郭先生在某短视频平台上看到,一名主播经常发布一些康复训练视频,受到不少网友的追捧。“我有颈椎病,看到他推荐的训练方法都很简单,效果真像他说的那样神奇吗?”郭先生问。

调查
一条短视频获点赞
超过16.7万次

在郭先生的推荐下,记者找到了这名主播的主页,看到他发布的多为15秒左右的短视频,内容包含颈椎、肩周、颈椎康复训练等方面。

该主播发布的短视频获点赞少则数百次,一条“双手对打,远离颈椎病”的短视频竟然获点赞超过16.7万次。在这条短视频中,主播一边示范一边讲解动作,他说:“双手握拳,拇指对打,后溪穴对打,每天3组,每组20次,缓解肩颈疼痛,远离颈椎病。”

在另一条短视频中,该主播称:“按压手背食指与中指之间,向上推压至骨头位置,每天两组,每组20次,颈椎疼痛快速消除。”这条视频也获得网友近千次点赞。

答疑
有些穴位确有效果,
但视频中的刺激穴位方法不当

看过该主播的部分视频后,杨豪沛笑了笑说:“这些所谓的康复训练,噱头大于实效。”

在中医推拿学中,有些穴位看上去和发病部位属于八竿子打不着的关系,但确实能治病。比如在“双手对打,远离颈椎病”的短视频

中,主播说到的后溪穴确实可以用于治疗颈椎病。

“在颈椎病急性发作期,刺激后溪穴确有效果,不过,像主播这样双手对打是不行的,最好通过针灸的方式,最起码也要用拇指指尖用力掐此穴才有效。”杨豪沛说。

建议
关于颈椎保养,洛阳康复专家教您这样做

那么,什么样的康复训练真的有助于颈椎保养?我们邀请杨豪沛做出以下示范,并拍摄了视频供您学习,您可扫描下方二维码观看。



训练一:按摩手臂

按摩肘横纹下方约两指宽处,每分钟100次到120次,可以治疗落枕。



训练二:伸臂摆头

手臂向斜下方伸展,双手握拳,掌心向前,头部依次向左右两边扭转,幅度以个人能耐受为宜。



训练三:拉伸颈部

右手从头顶上方抱住头部,手掌放在左太阳穴附近,手臂微微用力带动头部往右侧倾斜,拉伸左侧颈部肌肉;换手反方向再来一次,让颈椎更加灵活。

训练四:扩胸运动

双手握拳,屈臂,用肘关节夹紧身体,抬头的同时小臂外展,保持屈臂状态。

最后,孙建强提醒大家保养颈椎,不让颈椎长时间处于同一个姿势,比如长时间低头等。即便是进行正确的康复训练,也不应过度,包括动作幅度不能过大、次数不能过多,否则极易引起颈椎小关节的退变、增生及劳损。一般来说,上午和下午分别训练15分钟到30分钟即可。



绘制 闵敏

■ 后续报道

这虫子咋是“一根筋” 钻耳朵里不知道往后退

□记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

■ 讲述人

刘迎辉 洛阳东方医院耳鼻喉科副主任医师

6月20日,本刊一篇《掏耳朵时被人碰,他的鼓膜裂了道缝》的文章刊登后,引发了读者关注。截至昨日,仍有不少读者拨打本刊热线咨询,夏季耳朵容易出现哪些问题?该如何处理?记者就此进行了采访,一起听听专家怎么说吧。

虫子误入耳朵,睡梦中的她被疼醒

天气变热,各类昆虫变得活跃,因蚊虫误入耳朵而来就诊的患者明显增多。这不,前两天我值夜班时,就从一位女士的耳朵里取出了一只甲虫。

那天半夜,徐女士慌慌张张地跑进诊室说:“医生,我的耳朵不知道怎么了,特别疼,我都被疼醒了。”她告诉我,她睡到半夜突然觉得耳朵疼,疼得钻心,里面还有声响,她侧着头用手拍耳朵也没东西掉出来。随后,她便赶紧

来了医院。

听了徐女士的描述,我推测可能是有虫子爬进她的耳朵了。于是,我赶紧戴上额镜进行检查,结果发现,她的左耳里有一只黑色的甲虫。为了防止它在耳朵里乱爬,我往徐女士的耳朵里滴了一些酒精,两三分钟后,它便没了动静。随后,我用专用的镊子小心翼翼地将虫子夹了出来。所幸处理及时,徐女士只是耳道内有轻微的充血,几天后即可自愈。

耳道较窄,没法掉头的甲虫一直往里爬

看到我放在纱布上宽约3毫米、长约8毫米的黑色甲虫,徐女士很吃惊。她说,自己家住一楼,虽然夏季屋里有时会进蚊虫,但没想到虫子竟然会在她睡觉时爬进耳朵里。

我告诉徐女士,夏季蚊虫较多,它们喜欢在路灯下聚集,容易误入晚上骑车出行或在室外纳凉的人的耳朵里,但像她遇到的这种虫子在黑暗中爬进人耳的情况确实比较少见。

一般来说,虫子有趋光性,在黑暗中,看见光亮,会主动往耳朵外有光亮的地方爬行。但由于人的耳道呈S形,又比较窄,比如徐女士耳朵里的这只体积相对较大的甲虫没法掉头,只能一直往里爬。所以,和带翅膀的小飞虫相比,如果甲虫不慎入耳,人们会觉得特别疼。

考虑到徐女士家中偶尔会进蚊虫,我建议她在家挂个蚊帐,能较有效地避免此类事情再次发生。

异物入耳,最好通过医疗手段取出

我想提醒广大读者,如果有虫子或其他异物不慎入耳,最好及时到医院就诊,通过医疗手段取出。我不建议用掏耳勺、棉签或是香油等擅自处理,因为耳道内的情况复杂,如果操作不慎,可能会将虫子逼进耳道深处,引发炎症,甚至导致鼓膜

穿孔。

此外,夏季游泳的人比较多,如果耳朵进水了,可以将头偏向进水那一侧,单脚跳15秒左右即可将水排出。如果耳朵进水后的几天内出现痒、疼等症状,应及时就医,清洗外耳道,避免出现外耳道炎或中耳炎。