weiweixia / November 30, 2012 12:08PM

隨便按摩脖子反而掩蓋病症

坐久了脖子酸軟，一覺醒來脖子僵硬……此時多數人會隨便按一按“舒服一下”。事實上，作爲人體的重要部位，脖子不能隨便按，尤其是老人，有時反而會掩蓋一些病症，甚至對健康産生不利。[url=http://cheap11.pixnet.net/blog/post/47672950][color=White][size=1px]Intelligent HD player VS intelligent television[/size][/color][/url]

“三高”人群不宜按摩頸部。頸部是人體的重要部位，有很多通向腦部的神經和血管，其中有一條非常重要的血管叫頸內動脉，腦組織所需的大部分血液由其供應。很多老年人，由于高血壓、高血脂等血管病變，頸部的這條血管存在動脉粥樣硬化或鈣化。如果按摩頸部時手法太重，容易造成硬化斑塊脫落，隨血液進入顱內，堵塞顱內血管，引發腦卒中。此外，老年人頸部不適時也不要劇烈活動頸部，少做猛甩頭等動作。否則會導致頸動脉內的血液産生渦流，有可能衝擊動脉壁上的硬化斑塊，使其破潰、脫落，造成極爲嚴重的動脉血栓和腦血管栓塞。[url=http://kfefjjkl.livejournal.com/28033.html][color=White][size=1px]Teach you to pick the baby toddler shoes[/size][/color][/url]
[url=http://sandi3.sportblog.fr/1104701/1-3-year-old-baby-should-not-wear-sneakers/][color=White][size=1px]1~3 year-old baby should not wear sneakers[/size][/color][/url]
有頸椎病也要謹慎選擇頸部按摩。尤其是在頸椎病急性發作期進行頸部按摩或推拿、牽引，會使神經根部炎症、水腫加重，疼痛加劇，病情惡化。因此如果感覺頸椎不適，千萬不要自作主張先行按摩，應及早到正規醫院進行診斷，再確定治療方案。適于推拿、按摩治療的，也應在專業醫療機構進行。[url=http://blog.livedoor.jp/diangui51/archives/20714386.html][color=White][size=1px]Is not the sole softer the better[/size][/color][/url]

此外，老年人大多有一定程度的骨質疏鬆，骨質變脆，如果按摩力道太大，容易發生意外。因此老年人應謹慎按摩，幷且時間不宜超過半小時。

經常脖子酸疼的老人，閑暇時可將頭緩慢地向前、後、左、右四個方向傾仰，然後緩慢轉頭，先順時針後逆時針。平時還可以多做些鍛煉頸椎的小動作：站立，兩手拇指頂住下頜，慢慢往後抬，使頭部保持仰伸狀態，堅持6—10秒鐘，重複6次；站立，右手繞過頭頂摸左耳，幷向右方扳頭部，堅持6—10秒鐘，左右交替各做3次；站立，雙手十指交叉抱于頭後，將頸部往前拔，堅持6—10秒鐘，重複6次。若每天堅持做上述動作1—2次，對老年人放鬆頸部，減緩頸椎部位老化有很大的幫助。