

不爱运动玩手机 体态不良爱熬夜 按摩医院患者越来越年轻



古朴的北京按摩医院,按说应该是中老年人挺多的,可谁能想到,这里却吸引了越来越多年轻面孔。

图为杨嘉旗为患者按摩治疗。

■ 体验 疼的同时挺享受

身高一米八二的程宁趴在治疗床上,腰部覆着白色方巾。按摩医生时而用手、时而用肘,揉捏按压间,这位壮小伙握紧拳头,控制着不叫出声来。

“腰椎间盘突出,在急性期,有压痛点。”医生边按边探头询问,“还行吧?”

“可以可以”,程宁忙点头。这是他第二次来按

摩治疗,“上次按完轻松多了,疼的同时也挺享受。”

环顾四周,几间治疗室内“躺无虚席”。医生专注忙碌于各自患者的腿、腰、背、颈,有的站在双杠式踩床上,控制好力度施以踩跷术。被治疗者多和程宁一样,或龇牙咧嘴,或将头低埋。一番忍耐后,起身时露出轻松的神情。

这种既能有效作用患处,又不致让患者“嗷嗷大叫”的力度把控很是微妙。一位正揉搓患者脖颈的医生告诉记者,自己可以感受到患者关节、肌肉紧张僵硬程度的变化。“你看,如果我再加力,她就忍不住要动一动了,我们会时刻观察。”

午后,阳光将候诊大厅映照得温暖明亮,两棵标志性大树从半透明屋顶穿出,衬得这座传统四合院更为敦厚和缓。不断有患者按预约时间前来取号,记者注意到,正在接受治疗和候诊的患者,青年人不在少数。

■ 现象 患者中出现孩子

对年轻人增多的情况,推拿二科主任王钰早已有所感知。她介绍,目前周一至周五除白班外,医院还开设下午3点半到晚上9点的夜诊,来的基本都是年轻人。周六日出诊量能达到总量的60%,也以中青年群体为主。

“工作压力大、姿势不正确、长时间坐办公室、缺少运动……”特需门诊副主任曲怡历数缘由。“像脊柱侧弯,颈椎曲度变直或旋扭,跟电脑摆放位置有很大关系。我们发现不少患者都不是用一块屏

幕了,正对一块还侧对一块,总习惯歪着扭着。”

令她触动的是,患者中甚至还出现十几岁孩子。“高中生学业负担重,体态不良,脊柱、颈椎的病变从片子上看非常明显,程度不比老人轻。”内科疾病也可通过推拿针灸等方式治疗。曲怡发现受生活方式影响,像“胃食管反流”等疾病也有年轻化趋势。“通常认为40岁到60岁人群,由于括约肌松弛,躺下容易反流烧心,现在好多三十出头的患者就开始反流,习惯晚睡熬夜。刚接诊的小伙晚上9点下

班,吃饭要到晚上10点,每天都零点以后睡。”

在推拿医生杨嘉旗看来,年轻患者增多还与自媒体的发达有关。较之以往的“口口相传”,如今年轻人甚至在看病方面也喜欢分享经验、做个点评,一些热门文章、网帖等对相应群体增长起到了一定作用。

另外,他发现患者对健康的关注有所提升,换句话说,更加惜命了。“以前一般是有明确疼痛、功能障碍、消化系统出问题才会来。现在很多人会从形体开始看,比如觉得自己站立的时候腰有些弯,后背有点僵,或者之前哪里疼过,后来好了,但还想看看有没有完全好,以后要注意些什么等等,是比有预防意识的。”

■ 接诊 身心同调除病因

“位置精准,感觉没有一分钟被浪费。”社交平台上,北京按摩医院被不少年轻人视作充满了“科技与狠活”的宝藏医院。

论及技法,院里现有按摩大夫200余人,其中视障大夫105人。大家均为科班专业出身,入院时历经面试、笔试、手法筛选。上岗两年后,择优再跟随老专家拜师。杨嘉旗的师父是知名专家齐鸿,他是国内第一个盲人按摩研究生,也是非遗项目“中医推拿按动疗法”第三代传承人之一。

患者走进诊室,站定,简单问诊过后,只消片刻,医生便能从上至下“捏”出其圆肩程度、驼背含胸程度、肩胛骨上角翘起程度……边操作边介绍,患者甚至会发现自己都没太意识到的细节问题。

这种交流,几乎马上便可获得患者信任。作为视力残障医生,杨嘉旗有个“绝招”,一搭手就知道来者是谁。一句“你的偏头疼是不是好点了?”对方往往十分惊喜,“你怎么记我这么清楚?”

他笑言,出诊时医生习惯留意患者的主要症

状,配合叫号,就会结合症状记住名字。几次治疗,连同患者几点下班、生活习惯、潜在风险都会掌握。“患者觉得神奇,有时会说心里话,倾诉一番。”

若是留心,你或许可以发现治疗床边时常飘荡着失恋的烦闷、领导的不公、剪不断的家长里短、高谈阔论……由于手法需要专注,医生们不太关注具体情节,但会留意捕捉与疾病相关的线索。

“倾诉,在治疗中是有意义的,尤其一些内科病,与心情关系很大。”曲怡称,当察觉到患者存在情绪问题,会引导他们讲出来,再略作开解。“有的患者会感慨,觉得我们非常关心他们。归根结底是希望他们梳理好心情,调整生活方式,从而达到形神同调、消除病因的目的。”

■ 科普 健康还得“靠自己”

“你老跷二郎腿,骨盆容易歪啊。”详细检查前,王钰打量了一下坐在面前的患者,轻描淡写递过去一句话。“啊?哦哦哦……”女孩闻言,忙不迭将双腿并拢,又着意挺了挺背,正襟危坐。

宣教科普,是医生们在具体治疗外花费很大心力的环节。以最常见的脊柱相关疾病为例,王钰总要絮絮讲解一番。“不仅表现出脖子疼、后背疼、腰

疼,还可能带来其他问题。比如膝关节疼,包括我们现在研究的脾胃功能问题、睡眠不好、头晕头痛,都与这根脊柱有关。”

在她看来,患者病症多从日常中来,必然要回到日常中去。“医生手法在急性期效果比较好,但到了缓解期或慢性期,疗效逐渐边际递减,就要靠患者的注意和配合了。像腰椎间盘突出,绝大

多数都是‘坐’出来的。治完回去还是天天久坐,时间一长又疼了。”

多活动颈椎、刷手机注意姿势、别跷二郎腿、适当运动……记者发现,不少医生都会将这些“唠叨”挂在嘴边。“说了就不比不说强”,杨嘉旗坦言,“现在年轻人是很辛苦,我自己也很辛苦。不过生活方式的改变对大多数人来说,还是可以实现的,如果没有实现,主要是自己的意愿没有调动。希望更多的人能够重视健康,归根结底身体的维系还是要靠自己。”

文图来源:北京晚报