

# 这届年轻人的“养生” 从推拿按摩开始



视觉中国供图



“没想到年纪轻轻的我，爱上了按摩推拿！”从写字楼到养生会所，这届年轻人开始流行组起了“养生局”。现代快报记者了解到，由于长时间低头看电子产品、长期久坐不运动等原因，不少年轻人的腰椎、颈椎都有一点“小毛病”，下班以后相约去推拿按摩，对于他们来说，既是“治病”又是“享受”，而“养生局”也逐渐成了一种新的社交方式。

现代快报+记者 杨晓冬

## 运动少、习惯差，年轻人得上颈椎病

“腰椎间盘突出、脊柱侧弯、颈椎病……怎么也没想到，年纪轻轻，我就有这么多病。”28岁的小李告诉记者，自己从事新媒体工作，要出去拍摄、坐在电脑前剪辑视频，长时间埋头伏案让他的身体亮起了红灯，经常感到颈椎不适、腰酸背痛。

一开始小李选择去按摩店缓解，可是两三次之后觉得没啥效果，

就去医院做了检查。“医生说我是因为工作强度比较大，导致腰椎间盘突出，长期不正确的坐姿导致脊柱侧弯。”在医院做了5次推拿、针灸后，身上的不适明显减轻了不少，医生又教给他一些锻炼的方式，建议他平时养成一些好习惯。

不过，让小李感到意外的是，在医院里，他碰到的一大半患者都是

年轻人。医生告诉他，每到周六，来就诊的人更多，尤其是二三十岁的年轻人，大部分都是腰椎和颈椎的问题。记者了解到，为了满足群众特别是上班族的就医需求，南京部分医院还开通了康复理疗夜间门诊，给很多上班族带来便利，市民提前在手机上预约挂号，就可以享受到这些医疗服务。

## 学会享受，“养生局”成为新社交



年轻人约按摩 受访者供图

除了解决身体伤痛的“刚需”，不少年轻人也开始把按摩视为一种日常消费行为，“养生局”逐渐成了社交方式的一种。企查查数据显示，我国现存推拿相关企业17.3万家。近十年，我国推拿相关企业注册量呈整体增长态势。截至2023年12月，我国新增推拿相关企业1.97万家，其中，前11月新增1.89万家，同比增长25.55%。从区域来看，江苏现存1.52万家推拿相关企业，位居全国前三。

“以前大家聚会选择去KTV、酒吧，现在很多都约在了按摩推拿店。”95后姑娘小汤自从和好友去了一次后，仿佛打开了新世界的大门。“大家平时工作都挺辛苦的，平时上班都是面对电脑，一坐就是七八个小时，她就想带我一起去放松。”

小汤告诉记者，头一回尝试时，

第一感觉就是太疼了，阿姨的手劲儿特别大，她差点就叫出了声，一直在不断提醒让阿姨轻一点。“不过现在想想，过程虽然有点疼，但是回头感觉身体舒服了不少。”在那之后，小汤时不时就想靠一场按摩推拿来“续命”，也不断地拉自己的朋友去尝试，把社交场所搬到按摩店，大家一起缓解疲劳、享受放松生活。

与小汤有一样想法的年轻人不在少数，上班族郭女士也喜欢和朋友约在按摩店。“也不是非要身体有什么不舒服才去，我只是觉得边放松、边聊天这种模式让人很享受。”

在她看来，按摩推拿就是一种日常消遣，大概每两周就会去一次，按肩颈、拍胳膊，时间充裕还可以再来个精油推背，自己按得舒服了，和朋友的感情也加深了。



南京一医院推拿科指引牌 受访者供图



某平台推拿按摩帖子非常多 网络截图

### 医生提醒

#### 如果出现手麻、头晕 需要到正规医院治疗

“脖子酸胀不能后仰，被医生咔咔左右掰两下就‘活过来’了！”“肩颈痛、腰酸，针灸+推拿全搞定！”在社交平台上搜索“推拿按摩”，不少网友都晒出了自己的单据，分享自己的推拿经历。不难看出，大部分人都是因为长时间看电脑、看手机，姿势僵化、运动较少，才引发腰椎和颈椎相关类疾病。

“因为工作压力大、工作中不注意正确的姿势等原因，近几年，颈肩腰椎类疾病发病情况的确年轻化了很多。”南京市中医院针灸科主任中医师陈朝明告诉记者，如果是日常感觉到肌肉疲劳且未影响到心跳、血压、睡眠等，去按摩店采用按揉的方式进行放松是不错的舒缓方式。

“如果涉及正骨、纠正关节错位等，就需谨慎前往按摩店，以免加重痛苦或者引起更严重的疾病。”如何判断自己是否需要就医？陈朝明提醒，如果大家出现手麻、头晕或是局部疼痛比较顽固，长期按摩放松得不到缓解时，就要找正规医院进行治疗了。

在陈朝明看来，无论是针灸推拿，还是按摩放松，其实都只是一种缓解改善的措施，要解决当代年轻人的健康痛点，更重要的是养成良好的生活习惯。“像枕头过高、睡眠时间较晚、长期低头看手机都是需要注意的行为。”他告诉记者，对于一些患有脊柱相关疾病的人，针对脊柱的稳定性还需要做一些康复训练，可以做一做八段锦、五禽戏这类运动。不过，每个人的身体情况不一样，不能盲目跟风，建议寻求专业医生进行判断与诊疗，避免盲目按摩推拿，加重病情。

分享阅读 共享快乐

中宣部教育局 中国文明网

公益广告

**分类广告 刊登热线: 025-84783581, 13675161757**  
地址: 洪武北路55号置地广场1806室

**遗失**

遗失 许海群退役军人优待证, 银行卡号: 6214724301000374346, 声明作废。

遗失 田崇吕、吕安顺购买四方巷10号3幢四单元513室购房发票, 总价款壹佰贰拾玖万陆仟贰佰伍拾陆元正, 声明遗失。

遗失 南京听秋阁餐饮文化有限公司营业执照正、副本, 统一社会信用代码: 91320104690438498R, 声明作废。

遗失 开户许可证, 户名: 南京市鼓楼区中央门街道凤凰鸣苑住宅小区业主委员会, 核准号: J3010089240201, 法定代表人: 胡锦涛花; 开户银行: 中国工商银行南京湖南路支行, 账号: 4301011009100333742, 声明作废。