

缓解紧张头疼 改善睡眠质量 头疗成为养生新宠

受访专家: 中国中医科学院广安门医院推拿科主任医师 王立军

本报记者 侯佳欣



中国中医科学院广安门医院推拿科主任医师王立军为记者实施头部按摩。
本报记者 牛宏超摄

近年来,头疗(也称头部按摩)已从小众的放松消遣,发展成越来越多人缓解疲劳、减轻头痛、改善睡眠的主动选择,反映出人们的健康观念正从“治已病”转向“治未病”,追求更舒适、更有活力的生活状态。

“按摩后舒服了不少”

“脖子僵硬,头总昏昏沉沉,记性越来越差……”1月16日,在中国中医科学院广安门医院推拿科门诊,王晓(化名)向医生描述自己的不适。医生评估基本情况后,为她做了一次兼顾头部与颈椎的按摩调理。不到20分钟,王晓便感觉舒服了不少。

“近年来,来推拿科门诊咨询头部按摩治疗的人显著增加。”中国中医科学院广安门医院推拿科主任医师王立军告诉《健康时报》记者,这一现象背后,主要源于两方面变化。一方面,现代生活节奏快,高强度脑力劳动、长时间使用电子设备及持续精神压力导致紧张性头痛、失眠、注意力下降等头颈部亚健康状态高发;另一方面,随着中医养生与现代康复知识的普及,大众逐渐认识到通过专业按摩可以疏通经络、缓解肌肉紧张、改善循环,推动了头部按摩需求的增长。

王立军介绍,头部按摩的作用具有中西医的双重依据。现代医学认为,头部按摩能刺激头皮下的血管和神经,促进血液循环,放松紧张的头颈肌肉,从而缓解压力、让身体更放松。中医认为头为“诸阳之会,百脉之

宗”,通过手法刺激穴位(如百会、四神聪、风池等),可以调和气血、平衡阴阳、醒脑开窍、安神定志。因此,头部按摩对于改善两类常见健康问题作用明显:一是对紧张性头痛有明确的缓解作用,是临床上推荐的非药物疗法之一;二是对睡眠质量有良好的辅助改善作用,能帮助加快入睡、提高睡眠深度。

头疗不是“随便按按”

《健康时报》记者调查发现,目前提供头疗服务的机构主要有两类:医院推拿科与连锁门店。医院推拿科以头部按摩、肩颈理疗为主,适合有基础疾病或头部不适症状的人群,收费透明,部分项目还可纳入医保报销。在连锁门店,头疗服务项目更为多样,以头部按摩、肩颈放松为主,有些商家还提供头皮清洁、洗发等服务。这些项目可单独或组合进行,价格从几十元到数百元不等。与此同时,居家

头疗产品也随之兴起,电商平台价格在300~500元区间的电子头部按摩器销量持续领先。

不过,随着头疗市场快速发展,服务质量良莠不齐的问题逐步凸显。王立军表示,专业的头部按摩有放松效果,如果配合头皮清洁、洗发等配套服务能提升消费者的体验感和心理获得感。然而,由于行业尚处于发展初期,存在从业人员手法不当、产品安全性不明、疗效宣传夸大等问题。

王立军建议,头疗从业人员(非医疗人士)应接受劳动保障部门的相关专业培训,取得相应的从业资格;头疗过程中所用产品的成分应公开,符合相关化妆品或日化品标准,避免夸大宣传;商业头疗应明确其“休闲养生、缓解疲劳、辅助保健”的定位,不能替代医疗。

需要注意,以下人群绝不能“随便按按”:头部有局部感染者,如头皮疖肿、

真菌感染、严重湿疹等;有出血倾向或相关疾病者,如血小板减少症、血友病、正在服用抗凝药物等;颅内疾病患者,如颅内肿瘤等;严重骨质疏松者等。

“头部按摩可以根据个人需求选择服务机构。”王立军提到,如果主要目的是放松身心,可以选择正规的连锁按摩机构进行体验;若本身患有基础病,或伴有明确头痛、失眠、颈椎不适等症状,则建议就治疗。

自我按揉减轻不适

对于希望节省时间、追求便捷的人群,可学习一些简单的穴位知识,自己按揉缓解头部紧绷感和不适感。

穴位按压法:可以取风池穴、翳风穴、安眠穴、百会穴、四神聪穴、太阳穴,每个穴位用指腹按揉30秒,轻柔旋转,微有酸胀感即可。

十指梳头法:双手十指自然弯曲,从前额发际线开始,经头顶向后梳至后脑勺,再沿颈部两侧绕回前方。力度适中,速度均匀,每次梳50~100下。此法能刺激数十个头部穴位,有疏通经络,醒脑安神之效。

耳廓揉搓法:中医认为“耳为宗脉之所聚”。用拇指和食指捏住耳廓,从上至下轻轻揉搓、牵拉,直至耳廓微微发热。此法能调节全身气血,对缓解头痛、助眠有一定疗效。

居家保健以轻柔、舒适为原则,切忌暴力。如果存在明确疾病或按摩后不适加重,请立即停止并咨询专业医生。

保健食品可宣称“有助维持骨关节健康”

本报记者 张爽



据国家市场监督管理总局1月16日消息,首个保健食品新功能“有助于维持骨关节健康”纳入保健功能目录。这是自《保健食品新功能及产品技术评价实施细则(试行)》发布后,首个纳入保健功能目录的新功能。

中国卫生法学会常务理事、北京市华卫律师事务所副主任邓利强在接受《健康时报》记者采访时表示,在“有助于维持骨关节健康”功能纳入目录前,市面上许多关节类产品只能使用泛化表述,无法直接针对关节疼痛、软骨损伤等具体问题功能标注,消费者选择受限,企业研发方向也较为模

糊。新功能目录的开放,使此类产品能名正言顺地进行功能标注,消费者也获得了除药品以外的合规选择。与此同时,企业也可基于明确的功能声称,开发更具针对性的差异化产品。

从国际视角看,全球主要国家和地区在骨关节健康功能方面已达成科学共识。例如,美国膳食补充剂产品

可以进行骨关节健康结构/功能声称,欧盟发布规范性文件指导骨关节功能声称,韩国制定了骨关节功能性评估指南等。

邓利强提示,对于有意选购骨关节健康类保健食品的消费者,首先要明确保健食品不是药物,不能代替药物治疗,如有关节疼痛、肿胀等症状,应及时就医。



英国博主在华13天,治愈困扰自己两年的胃痛;南非博主来华做核磁共振,仅花费486元、耗时2.5小时……随着“240小时过境免签”政策的推行,高质量、低价格、短等待的中国医疗让越来越多的海外人士跨越山海、奔赴而来。

中国医疗的实力不仅体现在技术层面,更有制度优势。从商务部等联合印发《关于扩大服务消费的若干政策措施》推动中医药与特色旅游相结合,到北京、

来华就医热 彰显制度优势

王艾冰

上海、深圳等地率先启动国际医疗试点;从创新药械上市与国际同步甚至领先,到中医药通过标准化和国际化走入更多人视野,中国医疗已构建起吸引国际患者的“强磁场”。

跨境医疗的升温,不仅为国内医疗机构带来更广阔的视野,也通过国际合作促进先进疗法引入和应用。同时,“医疗+旅游”模式逐渐成型,有望形成“以医促旅、以旅兴医”的良性循环。

中国医疗不仅要以精湛技术和深厚底蕴引人前来,还要以公平秩序和人文关怀赢得信赖。相关部门需建立清晰的入境就医管理机制,合理统筹国际就医需求与国内医疗资源配置;推行“价格与服务双轨制”,在公立医院设立国际医疗部,确保优质核心医疗资源优先保障国内需求,同时鼓励民营与高端医疗机构承接需求,提升整体供给能力。

唯有制度先行才能让跨境医疗热的暖流,持久地惠及国内外患者。

本期导读



权威医生在身边

04版 老年精神科门诊一号难求

05版 日行1万步,坚持26年

06版 房车旅居,老年生活新选择

08版 意定监护解晚年后顾之忧