

按摩按到痛才有效?

撰文、整理 / 本报记者 褚睿雅

不少OL都有按摩的习惯,每当工作到肩颈背痛、四肢酸软时,就会到美容院进行密集式全身按摩,希望能达到松弛神经及减轻肌肉疲劳的效果。有些OL甚至会认为,按摩按到痛才是有效的,才能彻底放松。可是,要知道按摩不当不仅不能达到舒缓功效,甚至会带来反效果,严重者更会伤及筋骨。所以,在按摩的时候一定要注意,有些地方不能按,而有些地方则要轻按,本期我们特意请来脊骨神经科朱君璞医生,来告诉大家该怎么正确按摩。

朱君璞医生说,现在外面按摩的种类很多,如泰式古法按摩、香薰按摩、穴位及脚底按摩等等,虽然有研究证实,轻抚、揉捏等按摩动作,能够刺激体内分泌催产素,而这种荷尔蒙更有助减轻压力、排除恐惧及缓解疼痛,可是不少人士都误以为按摩时要感到痛楚才有效。其实痛楚只是一种信号,表示身体已经不能负荷了,所以按摩时要确保不可触及筋骨,以减低受伤风险。此外,泰式古法按摩主要以推、拉、蹬、摇、踩等手法,动作幅度较大,应量力而为。

按摩的时候,特别部位应特别注意,比如颈部(尤其是颈动脉附近)及腹部,最好不要按摩。因为第1节及第2节的颈椎骨最为脆弱,假如按摩师不小心按错位置,严重的可能会夹着血管,令供应至脑部的血液不够,导致中风。而心血管疾病患者更有可能因按摩而导致血管破裂,造成中风、急性发炎、颈动脉剥离,甚至猝死。另一方面,按压腹部可能会影响肠胃的功能。而当体力虚弱(如手术后)时,亦应避免按摩,以免伤口受到感染。

如果你经常去按摩,这些禁忌你一定要知道。

1、应了解个人身体状况,如有严重肩痛、脊椎移位、关节性受损,需要在按摩前提示按摩师,避免于受损部位进行按摩。

2、避免身体承受突如其来的冲力,或太大的压力,例如踩背,以免身体因承受不了而受伤。

3、如有晒伤或皮肤炎,应避免于该部位进行按摩,以免皮肤因摩擦受热而再受损伤。

4、按摩绝非愈大力愈好,过分大力反而容易导致肌肉劳损,力度需视乎个人的承受程度而定。

5、孕妇进行全身按摩时,需特别留意不可按动某些穴位,例如脚踝内侧上三吋的三阴穴、肩膀上的肩井穴、足根外侧的昆仑穴、小指上的至阴穴等,同时避免进行香薰按摩,否则有可能导致胎儿流产。

6、完成按摩后,避免即时进行爆炸性运动,例如打网球,因为经按摩后的肌肉已经松弛,若在瞬间进行剧烈运动,肌肉将未能适应而导致抽筋或扭伤。

7、饭后半小时内,不宜进行按摩,避免造成消化不良。由于按摩的过程会消耗能量,故过度饥饿或疲劳、血糖过低人士也不适宜按摩。



颈部、腹部的按摩要特别注意哦!