

## 按摩莫大意,搞不好真的会要命

养生按摩虽然有很多好处,但并不是所有人、所有时候都适合。

譬如以下几种人/按摩部位,按摩时就要特别慎重。

**颈椎病患者** 特别是当患者患有脊髓型颈椎病、颈椎节段性不稳定或伴有发育性颈椎椎管狭窄时,脊髓已经承受着一定的压力。

在这种情况下,如果按摩师用力按摩脊柱,可能会给脊柱带来短暂而剧烈的冲击,导致脊髓瞬间受到更大的压迫,从而引发神经功能的急剧恶化,甚至可能造成永久性的高位截瘫。

**中老年人群** 除了脊髓受压的风险,颈部按摩还必须考虑到颈动脉斑块的问题,这在中

老年人群中尤为常见,尤其是那些患有高血压、糖尿病、高脂血症或有吸烟习惯的人。

当颈部受到按摩时,硬化的斑块可能会脱落,并随血流进入颅内,引发脑中风,造成严重后果。

随着年龄的增长,许多老年人都会患上老年性骨质疏松症,且骨质疏松的程度还会随着年龄的增长加剧。如果按摩时用力过猛,可能导致骨折或关节错位。同时还应避免使用按摩椅或自动按摩器,因为这些设备可能无法提供适合个人情况的按摩力度。

**患有其他特定疾病人群** 如果肾脏存在错构瘤疾病(如平滑肌脂肪瘤),则不应受到大力按压。此前就有媒体报道,一名女性因按摩导致平滑

肌脂肪瘤破裂,不得不紧急入院治疗。

**颈部按摩** 颈部按摩除了特定疾病人群有风险外,部分位置对健康人来说也潜藏着风险,比如颈动脉窦,这个位于颈部中线左右三指宽的位置,极其敏感。任何外力的不当刺激,都可能引发严重后果,轻微的可能导致晕厥,严重的甚至可能引起心脏骤停。

此前某短视频平台上有一段缓解失眠多梦的按摩手法视频,还获得了18.3万的点赞。令人担忧的是,这段视频中竟然推荐按压并搓揉颈动脉窦区域一分钟之久,这种手法非常危险,如果身边有人看过类似的视频,请务必提醒避免尝试这样的按摩手法。

(综合《生命时报》、科普中国)

**爱运动的人不易发火** 研究者对 60 多篇“运动-情绪”相关文献进行了系统梳理,发现适度锻炼可以在短期、长期减少不同类型的攻击行为,其主要从三方面发挥作用。

**一是提振情绪** 运动过程中,大脑会分泌内啡肽,这种“快乐因子”能够带来愉悦体验,进而缓解紧张情绪。此外,运动还能刺激多巴胺分泌,提升积极情绪,使我们更倾向于采取合作行为而非攻击反应。

**二是提高控制力** 体育锻炼有助激活前额叶皮层,增强大脑的抑制、控制功能,可以把爆发的情绪压下去。而且运动能改善注意力和认知,让人把对压力的纠结转移出去,减少愤愤不平。

**三是增加归属感** 经常参加团体运动的人,可通过合作和追求共同目标增强社会联结,减少敌意,缓解冲突。

运动能减少攻击行为,有很多试验证据。比如经历了为期 12 周的有氧锻炼(如跑步、游泳、骑自行车等)干预后,青少年受试者的言语和身体攻击行为显著减少;每周进行 3 次力量训练(如仰卧起坐、俯卧撑、深蹲等)的参与者,应对压力的能力更强,不容易因此冲动;长期参加团体运动或团体舞蹈的

**运动** 人,对他人的敌意和肢体冲突都更少。

(摘自《云南老年报》)

## 子时好觉助胆气



2. 避免睡前进食。消化食物需要阳气。睡前进食会使阳气刚刚升发就被消耗掉。长期如此,胆腑的少阳之气得不到升发,胆的功能也会受到影响。

3. 睡前避免忧愁、焦虑或情绪激动,避免饮用浓茶、咖啡及观看情节紧张的影视剧等。尽量不要使大脑处于兴奋状态,以免造成难以入睡、失眠、多梦等。

因为人从熟睡到清醒,呼吸频率会增加,心跳会加快,脑电波从每秒 8 次提高到每秒 30 次。如果熟睡中突然被手机铃声吵醒,人的短期记忆力和认知能力会受到严重影响,容易产生心慌、头重脚轻等现象。因此,老年人的手机铃声要远离激情、劲爆等节奏快、声音大的音乐。

除了睡好子时觉,平时大家还可敲胆经,以养胆腑。具体操作:坐在椅子上,手握空拳,从大腿外侧与盆骨交接处的环跳穴开始,往膝盖的方向敲打,每天敲左右大腿各 50 次。

(摘自《健康生活报》)

研究显示,在突然的声音刺激下,人体会产生应激反应,表现为体内肾上腺素水平提高,心肌收缩力加强,引起血压升高、心率加快,同时增加精神压抑、心脏病的患病风险。

尤其患有慢性心血管疾病的老年人,在太劲爆铃声的刺激下还可能诱发心律失常。

因为人从熟睡到清醒,呼吸频率会增加,心跳会加快,脑电波从每秒 8 次提高到每秒 30 次。如果熟睡中突然被手机铃声吵醒,人的短期记忆力和认知能力会受到严重影响,容易产生心慌、头重脚轻等现象。因此,老年人的手机铃声要远离激情、劲爆等节奏快、声音大的音乐。

预警信息,反诈人员上门劝阻,并成功重启张阿姨的手机,摆脱了骗子的“远程控制”,尽管如此,张阿姨仍有部分资金被盗刷。

前些天,市民张阿姨收到一条提醒短信:“您的快件到了,没人签收,送件联系 xxx 或 xxx。”正巧张阿姨近期确实有快递等待签收,她便直接拨打了“快递员”的电话,电话那头的“客服”却声称她开通了抖音会员,不关闭将一直收费。张阿姨信以为真,按照对方指示下载了两个 App,就这样骗子通过这两个 App 对张阿姨的手机进行远程操作,获取验证码后,利用快捷支付、扫码支付等方式,试图转走她银行卡中的资金。所幸警方及时收到

## 老人手机铃声不要太劲爆

警方提醒,遇到快递异常,不要随意点击陌生短信链接,不回拨可疑电话。

(摘自《今晚报》)

## 伤害大脑的坏心情这样调节

长期的压力、焦虑或闷闷不乐,不仅会让心情变差,还会像“淤泥”一样堵塞大脑。

当大脑被负面情绪“堵塞”时,会提前发出警报:工作时总是走神,明明在说话却突然忘记要说什么;入睡困难或凌晨 3 点突然清醒,像脑子里有台关不掉的电视机;突然对美食失去兴趣,味觉失灵;一点点小事就大动肝火,事后自己都觉得莫名其妙。

那么,如何进行自我调节?起床后先喝 300 毫升温水+半个柠檬汁,可以冲刷掉夜间堆积的“情绪代谢物”。对镜子大笑 10 秒,可以刺激多

巴胺分泌。

午饭后,可以在手机上搜索水流的音乐,闭上眼睛听 3 分钟,可以重置过度活跃的杏仁核。吃一颗黑巧克力,可以提升前额叶血流速度。

晚上用温水泡脚 10 分钟,加速代谢压力激素。

睡前写下当天最困扰的一件事,然后撕碎扔进垃圾桶,象征焦虑已经被“处理”掉。

床头放个橙子,其香味有助于睡眠。

(据《京报网》)

专家告诫

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 小心这些高考后诈骗套路

高考结束后,学生和家长开启了另一场焦灼:填志愿、选专业、看政策……骗子也盯上了很多人的焦虑与不安,他们不在考场却下手快、话术熟、套路深。警惕这 5 种紧盯学生和家长的诈骗方式。

**“作弊记 0 分”短信,竟是诈骗**

近日,多地高考生收到所谓“省教育考试院”的短信,称在考试中被 AI 监考发现其有作弊行为,成绩记为 0 分。6 月 9 日,四川、吉林、浙江、天津、海南等地有关部门发布郑重提醒:这是典型的诈骗类信息,扰乱正常考试秩序! 教育主管部门和招考机构绝不会向考生发送此类信息。

各地提醒,请各位考生及家长注意保管好个人信息,收

到可疑短信,切勿轻信,不点击链接、不回拨电话、不透露信息、不回复、不转账;有疑问通过官方渠道核实,遭遇诈骗立即报警。谨防上当受骗!

**朋友圈推荐的“熟人”,成了熟悉的骗局**

2024 年,陈先生看到一位老同学发朋友圈说“能操作志愿填报内部关系”,便加对方详谈。

对方承诺可“低分进好校”,要价 15000 元好处费,并与陈先生签订了一份所谓“合同”。陈先生信以为真,将志愿系统账号密码、孩子成绩一并发过去。

志愿填报结束后,陈先生迟迟收不到通知,直到 2024 年 8 月发现孩子竟被录取到一所不知名的学校,和原本目标相

差甚远。联系“熟人”时,对方早已将其拉黑。

**五万元“咨询服务费”,换来已读不回**

马先生听朋友说有人能“运作高校入学”,添加对方微信后,对方表示可争取到知名大学的高考入学指标,但需支付 5 万元费用。

马先生按要求转账后,收到一份模糊不清的“协议截图”。此后对方不断以“系统审核”“走流程”等理由拖延,最终微信头像灰了,消息不回了。

**冒牌教育公司“代报名”,成考骗局步步设套**

李先生为孩子咨询成人高考信息时,收到一陌生电话称“可以帮忙报名某高校”。

对方自称“陕西某教育公司工作人员”,称可保送进一

所理工类大学。李先生交了 980 元报名费和 8820 元学费后,被对方告知“排期中,等通知”。之后联络困难,对方含糊应付,最终人去楼空。

**“助学贷款没过?”骗子引你共享屏幕转账**

小董曾因申请助学贷款加入一个 QQ 群,几天后群内一人私信称:“你的贷款还没审核通过,问题可能是银行卡不常用。”

对方自称可协助处理,诱导董某下载软件、开启屏幕共享,再以“测试银行卡功能”为由要求扫码转账。

小董按指引扫码两次,共计转账 4200 元,操作完却发现账号被拉黑。

(综合中国教育网、《新京报》)

## 骗子升级“快递异常”骗局

“618”大促正火热进行时,骗子也没有闲着,推出了针对网购人群的组合型骗局:快递异常“引流”+“客服”取消会员等。

前些天,市民张阿姨收到一条提醒短信:“您的快件到了,没人签收,送件联系 xxx 或 xxx。”正巧张阿姨近期确实有快递等待签收,她便直接拨打了“快递员”的电话,电话那头的“客服”却声称她开通了抖音会员,不关闭将一直收费。

近日,吴阿姨接到一个自称某快递公司的“客服”电话,对方先向她道歉称“618”大促开启,快递业迎来高峰期,她的快递在运输途中损毁,“客服”表示可进行 5 倍赔付,然后引导她拨打“理赔专员”的电话。吴阿姨照做后,又有“财务人员”来引导她登录指定网址,“协商”之后,对

方又称她的银行账户办理了“百万保险”业务,如不取消相关业务不仅无法理赔,每年还将扣除 2 万多元的“会员费”。

近日,吴阿姨接到一个自称某快递公司的“客服”电话,对方先向她道歉称“618”大促开启,快递业迎来高峰期,她的快递在运输途中损毁,“客服”表示可进行 5 倍赔付,然后引导她拨打“理赔专员”的电话。吴阿姨照做后,又有“财务人员”来引导她登录指定网址,“协商”之后,对

方又称她的银行账户办理了“百万保险”业务,如不取消相关业务不仅无法理赔,每年还将扣除 2 万多元的“会员费”。

民警提醒,遇到快递异常,不要随意点击陌生短信链接,不回拨可疑电话。

(摘自《今晚报》)

## 前车主远程操控,致车辆在高速上多次熄火

2023 年 10 月,赖某经从事二手车租赁业务的钟某介绍,用 17.5 万元购买了一辆奔驰小型越野车。然而 2024 年 7 月,赖某以该车作抵押,向钟某借款 15 万元。同年 12 月,因赖某无力偿还借款,经征得赖某同意后,钟某将该车转售给了林某。

然而,卖了车后赖某又心生不满,2025 年元旦清晨 5 时许,赖某在明知该车已出售给他人且车主不知情的情况下,通过定位获知车辆停放在深圳某汽修店门口,便

多次遥控车辆时,林某正驾车途经车流密集的高速公路和城市主干道,由于无法正常操控车辆,情况十分危险。事后,经民警电话通知,赖某自行投案。经鉴定,涉案车辆价值 14.58 万元。

深圳市龙岗法院认定被告人赖某的行为构成盗窃罪和以危险方法危害公共安全罪。数罪并罚,决定执行有期徒刑四年,并处罚金人民币六千元。该案判决已生效。

关于小田与其妻小孙是否应当承担还款责任,法院认为,张女士提供的证据不能证明其与小田及小孙达成借款合意,小田及小孙亦未认可该借款或同意偿还该借款。

据此,法院判决张女士个人对张先生承担还款责任。目前判决已生效。

(摘自《法治日报》)

关于小田与其妻小孙是否应当承担还款责任,法院认为,张女士提供的证据不能证明其与小田及小孙达成借款合意,小田及小孙亦未认可该借款或同意偿还该借款。

据此,法院判决张女士个人对张先生承担还款责任。目前判决已生效。

(摘自《法治日报》)

**母亲借钱为儿子买房,欠款谁来还**

冯女士与田先生是夫妻,两人育有一子小田。

为改善小田一家的居住状况,冯女士向张先生借款 115 万元用于给小田支付购房首付款及偿还贷款。

冯女士以个人名义向张先生出具了借条,借款转账、出具借条等均由其一人操作。丈夫田先生对此不知情,也未在借条上以借款人名义签字。因冯女士未能如约还款,多次索要无果后,张先生将冯女士和田先生以及儿子小田、儿媳小孙诉至法院,要求 4 人共同承担还款责任。

法院经审理认为,冯女士以个人名义向张先生出具借条,田先生未在借条上以借款人名义签字,也未对借款进行事后追认,且案涉借款明显超出家庭日常生活所需开支,张先生亦未提供证据证明冯女士将借款用于夫妻共同生活或共同经营。此外,田先生主张其与冯女士财务都是分离的。综上,法院认定该借款不属于夫妻共同债务,田先生不承担还款责任。

关于小田与其妻小孙是否应当承担还款责任,法院认为,张女士提供的证据不能证明其与小田及小孙达成借款合意,小田及小孙亦未认可该借款或同意偿还该借款。

(摘自《法治日报》)