

居家理疗“热”背后藏隐忧

专家:操作不当易致伤

随着人们健康意识的提升,越来越多的人选择居家理疗,以期缓解日常疲劳、颈肩酸痛等问题。专家呼吁,居家理疗虽便捷,但必须掌握正确方法,切勿盲目跟风。

居家拔罐、刮痧变“自伤”

“本想缓解一下腰酸背痛,没想到被烫伤了。”10月16日,向记者回忆起一周前的经历,家住西安市凤城三路的张明远仍心有余悸。今年35岁的张明远是一家互联网公司的程序员,长期久坐让他备受腰背酸痛的困扰。听朋友说拔火罐能有效缓解肌肉劳损,他便网购了一套火罐和酒精棉球,打算在家自己试试。

“我照着网上的视频学,先把酒精棉球点燃,然后快速放进罐子里晃了晃就扣在腰上。”张明远说,起初他感觉温热舒适,但没过几分钟,腰部就传来一阵

剧烈的灼痛感。他急忙取下火罐,发现被扣住的皮肤已经红肿起泡,部分水泡甚至已经破溃。家人见状,立即将他送往就近医院。

经医生诊断,张明远被确诊为二度烫伤,烫伤面积约有巴掌大小,需要进行清创、敷药等治疗。

无独有偶,10月初,家住西影路28岁的李莉也因居家理疗“踩了坑”。李莉感觉肩颈僵硬,看到社交平台有博主分享“刮痧排毒”的视频,声称能快速缓解肌肉紧张,她也跟风买了一块牛角刮痧

板和一瓶精油。

“我记得视频里说要‘出痧’才有效,所以就对着肩颈部位使劲刮。”李莉说,她刮了大约20分钟,直到皮肤变得紫红一片才停手。可第二天,她发现刮痧的部位酸痛不仅没有缓解,反而肿了起来,一碰就疼,甚至还渗出了少量脓液。

李莉赶紧去医院皮肤科就诊,结果被诊断为皮肤软组织感染。医生解释,李莉的皮肤在刮痧过程中已经出现了微小的破损,她又没有做好消毒工作,导致细菌侵入引发感染。

专家提醒:居家理疗需谨慎

针对居家理疗受伤案例,通用环球中铁西安医院康复医学科主任田鲲鹏表示,拔火罐、刮痧等中医疗法看似简单,实则蕴含着深厚的中医理论和操作技巧,并非人人都能随意上手。

“首先,要明确自己是否适合进行这项理疗。像拔火罐,孕妇、婴幼儿、皮肤有破损或过敏的人群就不适合。而刮痧则不适合有

出血倾向疾病(如血小板减少)的患者,很多人不清楚自己的体质,盲目模仿网上的教程,很容易出问题。”田鲲鹏说。

其次,操作方法和工具选择至关重要。以拔火罐为例,田鲲鹏表示,酒精棉球的用量要适中,点燃后不能直接接触皮肤,罐口要保持光滑,避免划伤皮肤,留罐时间一般控制在10分钟

至15分钟,具体还要根据个人皮肤状况调整。

田鲲鹏说,传统中医疗法需在专业人士的指导下科学运用,才能真正发挥其养生保健的作用。居家理疗可以作为日常保健的辅助手段,但不能替代正规的医学治疗,否则很可能会“治”出大麻烦。

本报记者 陶颖 实习生 邓巍皓

银发创益 太平有戏

“太平老友宝藏计划”西安站活动举行

本报讯(记者 张维)10月17日,由太平人寿陕西分公司主办、三秦都市报社承办的“太平老友宝藏计划”西安站活动在西安康馨园养老社区成功举办。西安站作为该系列活动的收官活动,以“银发创益、太平有戏”为主题,吸引了众多老年朋友、嘉宾及社会各界人士积极参与。

活动现场共征集到书法、绘画、摄影、手工艺品约50件,5件精品现场拍卖,其余作品现场义卖。

太平人寿陕西分公司副总经理、党委副书记邓光芒在致辞中表示,太平人寿始终以人民需求为中心,全力守护人民群众的美好生活。此次西安站活动既是一次艺术巡礼,更是一次爱心的汇聚,义卖所得将全部捐赠至安徽省六安市裕安区慈善协会,为该地区困难家庭少年儿童增添生活和学习用品。他表示,每一位长者都是“宝藏”,太平人寿将继续依托医养康养生态圈建设,持续升级银龄服务。

陕西省康养协会副会长、荣华控股企业集团总裁郝晓婵表示,企业与太平人寿合作由来已久,双方携手推进“保险+养老”产业融合,此次“太平老友宝藏计划”的举办,是对过往合作的深化,也为未来“保险+大健康”的发展开启了更广阔的前景。



10月17日,活动现场,花馍吸引与会人员围观。 本报记者 代泽均 摄

当剪纸艺人的刻刀遇见超清镜头,当精美的花馍散发出浓郁的麦香,大家看到的不仅是技艺的传承,更是老有所为、老有所乐的生动样本。

中国民间文艺家协会会员、陕西临潼剪纸非遗代表性传承人魏永信,陕西韩城蒸食面花非遗代表性传承人王利贞等现场进行作品展示。同时,活动现场还设置了互动游戏区,让参与者在轻松愉快的氛围中感受公益的力量。

“太平老友宝藏计划”自6月5日在上海启幕以来,已先后在上海、成都、武汉、昆明、杭州、济南、无锡

和广州开展8场重点活动,吉林、河北、江西、辽宁和北京5家太平人寿分公司开展多场属地化活动。

此次“太平老友宝藏计划”西安站活动的成功举办,为银发一族提供了一个展示自我、奉献爱心的平台,也进一步传播了太平人寿品牌的公益形象,构建了“银发公益+儿童帮扶”的良性互动生态。未来,太平人寿将继续携手各方力量,打造更多丰富多彩的公益品牌项目,让更多老年朋友能够收获成就感与幸福感。

据悉,善款捐赠仪式拟于11月上旬在安徽省六安市裕安区举办。

17分钟护航 为患者开辟绿色通道

本报讯(记者 李佳)“救救孩子,孩子需要立刻到西安市中心医院救治,可眼看早高峰要堵车!”10月12日7时49分,西咸新区公安局交管大队执勤六中队接到群众求助,立即启动应急响应机制。

执勤民警第一时间与求助人取得联系,通过电话详细询问患者病情、所乘车辆信息及预计下高速时间,并迅速制定了从六村堡收费站到西安市中心医院的最优护航路线。

了解到患者将于一小时后到高速口,为确保“无缝衔接”,民警于8时40分在收费站指定区域就位,时刻准备迎接求助车辆。8时52分,载有重症患者的求助车辆准时出现,民警立即上前确认信

息,在与驾驶员快速沟通注意事项后,立即护送前往医院。

“请让行!请让行!”警笛声和闪烁的警灯成为道路上最醒目的“生命信号”。两位民警分工协作,一人专注驾驶警车开道,不断通过鸣笛和喊话提醒沿途车辆避让;另一人则通过对讲机实时与指挥室联动,同步路况信息,确保前方道路畅通。原本预计需要37分钟的路程,在民警的高效护航与沿途车辆的主动配合下,仅用17分钟便顺利抵达。

9时09分,载有患者的车辆安全停靠在西安市中心医院急诊楼前。民警协助家属将患者平稳转移至急救推车上,直到看着患者被医护人员接入急诊室,确认救援任务圆满完成后,民警才离开。

空地联动织密防护网 周至公安硬核守护秦岭

本报讯(记者 葛兰)“脚下的每片草甸都要格外小心,这里是金丝猴的重要栖息地,踩坏了很难恢复。”10月15日中午,秦岭北麓“鳌太线”入山口附近,西安市周至县公安局森林和水源地保护大队民警说道。

近期,为筑牢生态安全防线,周至公安组建多支山地巡查小队,对核心保护区、传统穿越路线实施拉网式排查。“最险的路段坡度近70度,手脚并用才能爬上去,一天走下来膝盖都直不起来。”民警称,为守护好秦岭的宁静、和谐与美丽,周至县公安局森林和水源地保护大队联动沿山派出所,以“零容忍”的态度,依法严厉打击非法穿越行为,全力筑牢秦岭生态安全防线。

为弥补人力巡查的盲区,提升防控效率和精准度,森林和水

源地保护大队认真总结非法穿越事件的规律特点,采取“人防+技防”相结合的策略,充分发挥无人机“空中鹰眼”作用,在山峦间灵活穿梭,实现对广阔区域、复杂地形的快速监测,无人机巡查与地面警力形成“空地一体”的立体化防控网络,实现非法穿越违法行为“早发现、早拦截、早查处、快打击”。

沿山派出所民辅警将秦岭生态保护宣传纳入社区警务工作中,通过发放宣传册、张贴通告、以案说法等多种形式,广泛宣传相关法律法规。耐心向村民、登山爱好者讲解非法穿越的危害性、法律后果以及可能面临的巨大安全风险,引导大家自觉遵守规定,选择合法、安全的旅游线路,共同做秦岭生态的守护者、宣传者。

情感驿站 让十年夫妻重新了解彼此

本报讯(记者 姬娜)“我们终于明白,问题不是不爱,而是不会沟通。”10月17日,说起那段曾濒临破裂的婚姻,西安市民周女士眼眶微红,“那次辅导就像一座桥,让我们重新走进了对方心里。”

张先生和周女士结婚十年,曾是邻里眼中恩爱的模范夫妻。然而近年来,随着家庭责任加重、经济压力增大,加上在子女教育上的分歧不断,两人矛盾频发。周女士觉得丈夫对家庭关心不够,常把工作挂在嘴边;张先生则认为妻子情绪敏感、过度依赖,不理解自己的辛苦。

一次小小的导火索,竟让积压的情绪彻底爆发——那天晚上,孩子作业没写完,周女士一边辅导一边抱怨:“你爸从来不管,家里事全压在我一个人身上!”张先生刚进门听见,立刻反驳:“我挣钱养家还不够?你非得把鸡毛蒜皮都算在我头上?”话越说越激烈,最后周女士含泪摔门而出。转机出现在社区情感驿站调

解员的介入。面对情绪激动的夫妻,调解员没有急于评判对错,而是耐心倾听,引导他们放下指责,尝试换位思考。在多轮深入对话中,调解员帮助他们梳理日常付出,表达内心真实需求,将零散的抱怨转化为具体的诉求。“原来她每天做饭、接送孩子、照顾老人,比我想象中辛苦得多。”张先生第一次意识到妻子的不易。“我也终于明白,他加班不是不顾家,而是想为这个家多挣一份保障。”周女士哽咽道。夫妻俩真诚地袒露心声,逐渐融化了彼此心中的坚冰。如今,两人学会了冷静沟通、相互体谅。

这正是西安市碑林区“筑爱”婚姻家庭辅导公益创投服务项目的生动缩影。面对夫妻矛盾、婆媳纠纷、亲子关系紧张等家庭问题,碑林区依托区一街一社区三级情感驿站,整合专业社工、律师、心理咨询师和调解员等资源,提供婚姻调适、离婚疏导、法律咨询等多元化服务,协助家庭化解冲突、重建信任。