



00后开始流行社交式养生

中青报·中青网记者 刘昶荣 实习生 温瑾

“到店之后先换上睡衣，点上吃的东西，这个时候就可以叫按摩师来做项目了。做按摩时还能和朋友聊聊天，按完之后我们几个一般会去打牌或者打游戏，感觉浑身轻松。”正在读大二的张烨说，假期与朋友相约做足疗已成为他们放松的新方式。

张烨曾经和同学算过一笔账：“周末出去玩如果算上吃饭等费用，几个人的花费和去做足疗差不多，平时久坐也感觉挺累，做足疗放松算是一个不错的选择。”

今年春节假期，记者发现，有不少00后大学生和好朋友结伴去做足疗、按摩等养生项目，边养生边闲聊，和朋友培养了感情，身体也得到了放松。社交式养生正在他们之间悄然流行。

养生项目的社交属性

“（春节假期）来的很大一部分都是大学生，昨天还有7个学生一起来的。”2月2日，记者走访山东青岛一家主打足疗的养生机构时，负责人说，平时年轻客源就有增多的趋势，春节假期，大学生尤其多。

当天下午4点左右，店内热闹非凡，还有几名大学生坐在等位区闲聊。上述负责人表示，相较于过去以中年人为主的消费群体，年轻人更加注重项目的性价比、服务环境以及附加服务，如大屏观影、饮料畅饮和免费简餐等。

大二学生巩玉佳第一次去做养生项目是和男朋友一起，她告诉记者，之前她对男朋友和同学一起去足疗有所顾虑。去年10月底，在男朋友的强烈推荐下，巩玉佳陪他一起去尝试了一次。他们去的是一家影院式养生馆，巩玉佳选择了一个按摩全身的套餐，按摩完后她感到身体轻松了许多。

“店里的环境很好，按摩的时候我还用房间内的大屏看了综艺节目，而且按完确实会很放松，感觉特别适合和闺蜜一起来。”半个月之后，巩玉佳又和闺蜜一起去了那家养生馆，闺蜜也被“安利”了按摩。巩玉佳告诉记者，她们最近在網上刷到学校所在的城市新开了一家“新中式茶饮养生馆”，除了按摩，店内还提供围炉煮茶、换装自拍等服务，她们打算找个周末去体验一下。

相比足疗，大二学生安奕晓更喜欢的



巩玉佳在影院式养生馆内一边做足部按摩一边看电影。受访者供图

是做头疗。“我感觉按摩过程非常舒适放松，而且我自己头发太厚，清洗吹干也很麻烦，索性直接来头疗店按摩加洗头。”安奕晓告诉记者，她一开始去做头疗是因为和闺蜜下课后来想找个地方聊聊天。体验过后，安奕晓感到身体确实轻松了不少，便经常和同学相聚在闲暇时间去按摩。渐渐地，一起做头疗成了她和同学增进关系的方式。

绘画专业的大四学生何宇喜欢和同学一起去按摩肩颈，他告诉记者，不管是在纸面上作画还是用电脑绘画都相当耗神耗力，画完时常会感到肩部肌肉酸痛不已，他的同学也多少都有着相似的困扰。因此，一起去按摩肩颈已经成了何宇和同学的“团建活动”，感觉不只是肌肉得到了放松，同学们能聚在一起聊天本身也非常开心。

像他们这样通过养生项目来社交的大学生不在少数，记者在某社交平台上看到不少“大学生勇闯按摩店”“第一次做足疗



北京按摩医院，护士正给年轻患者拔罐。中青报·中青网记者 刘昶荣/摄



北京中医医院，护士正给一个00后年轻人埋豆。中青报·中青网记者 刘昶荣/摄

合理的按摩会对整体健康产生积极影响

除了社交之外，养生项目对于年轻人来说还有哪些实际好处呢？带着这个疑问，记者采访了北京按摩医院推拿二科主任王钰。她告诉记者，中医强调“治未病”，即在疾病发生之前，通过一些干预措施来防止或延缓疾病的发生。对于年轻人而言，养生项目不仅带来了舒适与放松，还起到了保健的作用。

王钰解释说，按摩不仅作用在皮肤表面，更重要的是通过手法作用于肌肉、经络和穴位上。通过按摩放松肌肉，可以预防和缓解因长时间保持同一姿势引发的肌肉劳

损和疼痛。此外，按摩还可以促进血液循环、缓解压力、改善睡眠质量等，从而对整体健康产生积极影响。“足疗不仅仅是放松脚部，它通过刺激足底的穴位，可以调理全身的气血运行。”王钰解释道。

有些大学生对养生项目的看法则是“平时熬夜卖命，周末按摩续命”。正在读研究生的孟心告诉记者，自己平时习惯了熬夜学习的生活方式，久坐盯着电脑屏幕，加上不正确的坐姿，长期下来感到睡眠、肩颈都出了问题。对于身体上的不适，孟心选择通过按摩来缓解，她选择的是学校周围的盲人推拿店。“按完之后确实会有所放松，但再次久坐之后，身体还是会被‘打回原形’。”孟心说，“感觉单靠按摩还是没法解决问题。”

今年年初，临近学期末，安奕晓备考复习，连续在图书馆坐了两天后，她开始感到头晕，联想到平时做完头疗后十分轻松，她

选择先去头疗店按按试试，但按完之后头晕的症状并没有缓解。当天下午她还是去了医院，医生说她是因为颈椎长期保持同一姿势导致脑供血不足。回到宿舍，安奕晓吃了医生开的药，好好睡了一觉，头晕才得到缓解。

何宇则表示，虽然自己的身体没有比较严重的损伤，但身边的同学出现过因长期绘画姿势不良导致肩周炎、腰肌劳损等问题，除了“按摩团建”，他们还会去医院治疗。

对此，王钰指出，保健按摩确实可以起到放松肌肉的作用，但这种外治的方式是被动的，想要真正的健康还是应当主动调整生活方式，比如不要长期保持同一个姿势，还可以做一些运动。非医疗机构的按摩是一种保健的方式，在身体健康的状态下可以进一步保持健康状态，但是不应该对其过度依赖，身体的不适加重时还是应当前往医院进行专业的诊断，避免进一步受伤。

养生项目并非适合所有人

与此同时，王钰也提醒年轻人，按摩、足疗等养生项目并非适合所有人。

“如果在按摩过程中感到疼痛难忍，或者按摩中出现不适，一定要及时停止，并咨询专业医生。”王钰强调，“尤其是颈椎、腰椎等部位的按摩，如果操作不当，可能会导致严重的后果，如颈椎损伤、眩晕、活动困难、骨折等。”

王钰还提出，在酒后和过饥过饱的状态下也不适合做养生项目。她解释道，酒对人体对外界的感知比较迟钝，尤其是对疼痛和不适的反应能力下降，可能会忽略按摩过程中产生的异常感觉，增加了肌肉拉伤、关节错位的风险。过饱时，身体的能量分配主要集中在消化系统，按摩可能会干扰正常的消化功能，导致胃部不适或消化不良。因此，王钰建议，最好在身体状态平稳、饮食适度的情况下进行养生按摩，以确保按摩的效果和安全性。

王钰补充说，养生项目的核心在于“治未病”，即通过适当的调理和放松，预防身体出现更严重的问题。因此，年轻人在通过这些项目进行放松的同时，更应注重日常生活中养成健康的生活方式和习惯。

（应采访对象要求，何宇和孟心为化名）

走出心理感冒

中青报·中青网记者 夏瑾

刘海明确诊双相情感障碍是在上高一那年。其实，他在初三时，就已经有了很明显的症状——做事拖延、易激惹、情绪大起大落……

由于家长和老师对这个疾病都没有认知，所以刘海明并不知道自己表现出的“懒散”“脾气不好”其实是因为生了病。直到高一时病情越发严重，在学校心理老师的建议下，他去了医院看精神科。

确诊后，刘海明休学了，此后的8年里，他一直在与病魔抗争。

刘海明回忆，最初的求医过程是迷茫和无助的。他说，对于双相情感障碍这种疾病，自己和父母都完全不了解，既不知道为什么会得病，也不知道用什么方法能治好。

他遵从医生的处方，开始吃药治疗。然而，虽然症状得到了控制，但病情却没有得到根本性改善。

刘海明回忆说，一方面，由于对疾病认知不足，他和父母经常因为病因发生冲突。他觉得因生病是父母造成的，而父母对此当然无法接受。双方在互相“甩锅”的过程中发生了几次相当严重的争吵，导致刘海明病情一再复发，频繁出现自杀念头。

另一方面，刘海明一直摆脱不了想要尽快恢复学业的焦虑。“我总是想要尝试回学校上学，但实际上，当时的状况已经超出了我的应对能力。只要回到学校，病情就会复发，只好再回家。”

在吃药的同时，他也开始尝试寻求心理咨询师的帮助。然而这个过程也并非一帆风顺。他记得，第一位心理咨询师总是回避与他谈父母谈论疾病，这在一定程度上导致了他对咨询师的信任。后来他又陆续换了几位咨询师，直到最后才遇到了比较适合他的。

在和咨询师沟通时，刘海明反复谈到的是自己的理想和学业。他说自己从小到大的愿望都是考取北京大学，即使在生病后，明知这个愿望变得很不现实，他也无法彻底放下这个执念。

“考北大这个念头就像一只八爪鱼一样，裹在我的脑子上。”刘海明说，“每次和咨询师说到这里，我都会哭，觉得自己特别委屈，好像受了很多苦，想不到一个人去责怪，但找来找去也找不到，最后发现这些都是我自己给自己的枷锁，所以只能怪自己。”

于是，心理咨询师和他探讨，考北大这件事对他来说究竟有什么意义。在心理咨询师的持续帮助下，他的执念慢慢松动了。

后来，刘海明开始学习后现代心理学，进行静观练习，慢慢地，当执念再来困扰他时，他已经能够觉察，并且逐渐将其移除。

他发现，当自己终于不再被过去的执念所束缚时，病情也在慢慢好转。

前年，刘海明参加了高考，考上了大学。恢复健康后，刘海明经常反思，他觉得，让自己恢复最关键的因素是，移除了过去长期存在的执念，找到了新的可能性。“我意识到，即使上了的学校不是北大，我也可以读书，可以锻炼，这个新的可能性是我可以接受的。而当我开始允许自己在家待着养病，不再急于恢复健康时，病情才真正开始好转。”刘海明说。

他同时意识到，在康复过程中，父母的“不干预”非常重要。“父母的建议、期待、评价，这些看似比较中性的东西，其实对于生病的我来说，都是难以应对的压力。”刘海明说，“生病的时候，人会变得特别敏感、脆弱，很容易受到外界影响，而父母作为最亲近的人，带来的影响是最大的。其实父母不需要特别做什么，只要不让自己自己的焦虑情绪影响到孩子，不提出要求、不盲目地接纳生病的孩子，就可以让孩子减轻很多压力。”

与此同时，他也觉得，对于精神疾病，早诊早治非常关键。“对于像我一样有严重心理问题的学生，学校如果能够早发现、早识别、早转移给更专业的人士治疗，可能会恢复得更好。”（为保护患者隐私，刘海明为化名）

年纪轻轻却不敢张嘴大笑 你可能有颞下颌关节紊乱病

哪些因素会导致颞下颌关节紊乱

北京大学口腔医院正畸科主任医师刘怡在门诊常听到患者诉苦：“我的关节有声音”“一觉醒来突然张不开嘴”。刘怡说，这些是颞下颌关节紊乱病的初期表现。这些患者中，年轻的女性群体占比较高，在冬冬或是考试季来临前，来找他的患者数量也会变多。

颞下颌关节紊乱病的病因涉及多种因素，如急性创伤、咬合异常、不良咬合习惯（嚼食硬物、偏侧咀嚼以及夜磨牙、紧咬牙等），还包括精神心理因素，如精神压力大、紧张焦虑等。

例如，当人们吃柔韧的食物，比如牛肉干、红薯干等，或者长时间嗑瓜子，容易让关节因过度疲劳出现肿胀疼痛等症状。由于咀嚼食物的力量并不完全由牙齿承担，有很大一部分顺着骨头传导到颞下颌关节，进食过大、过硬的食物，超出关节承受的范围，就会出现不适。刘怡说，一些职业如老师、歌唱家、演说家在长时间说话演唱后，也容易出现颞下颌关节的急性症状。

在考试季来临前，许多学生的口腔关节就会出现“问题”。“这时他们不自觉地会有很大压力，可能还会熬夜，也因为紧张睡不好觉，第二天出现颞下颌关节疼痛的情况。”刘怡说。追溯患者病史时，很多成年人在经历情感波折或面临较大的职场压力时，也会产生颞下颌关节紊乱。

19岁的欧阳子熠是在进行牙齿矫正时，发现自己患有颞下颌关节紊乱病的。当时她刚上高一，由于一直在左右脸大小不同的情况，她以为是牙齿不太整齐的原因，便前往正畸科进行牙齿矫正。

戴牙套不到1年，欧阳子熠发现自己右边下颌部位的骨头很痛，症状愈演愈烈，出现了弹响和咀嚼痛。欧阳子熠去正畸科医生处复诊，医生建议她暂停戴牙套，并去颞下颌关节科就诊，最终确诊为颞下颌关节紊乱病。

“由咬合紊乱引发颞下颌关节紊乱的患者在临床中很常见。”刘怡表示，在他的门诊中，约一半患者在正畸过程中出现关节症状，前来就诊。由于每个人的生理结构不同，有的患者关节相对脆弱，正畸拔牙等导致咬合方式发生较大改变，当下颌关节不适应这类改变时，就容易出问题。

刘怡表示，在正畸过程中关节突然出现症状不要慌。“这时的治疗重心要转变为以颞下颌关节为主导的咬合治疗，而不是最初的把牙齿变美观、整齐。”例如通过热敷、理疗、药物等缓解症状，让关节得到恢复。

他郑重提醒，在做正畸治疗时要慎重拔牙，尽量保留全副牙列，必须拔牙时，应注意保障患者的咬合功能，符合患者的生理结构需要，不能一味追求美观而过度矫正，这对健康有害。

年纪轻轻却突然“张不开嘴”？

颞下颌关节紊乱病了解一下

吃东西或张大嘴时，耳边响起“咔哒”声，早上起床打个哈欠，嘴巴一张大就痛，吞东西或压力大时，疼痛更明显

如果有这些症状，你可能有“颞下颌关节紊乱病”

颞下颌关节紊乱病有哪些表现？

- 张嘴时耳侧出现咯咯咯的弹响声
- 张口受限
- 张嘴时耳前侧有疼痛感

划重点！青少年时期此病容易影响下颌骨正常发育，严重时会导致颌面生长发育畸形，如大小脸、下巴后缩

什么会导致颞下颌关节紊乱病？

- 急性创伤，如外力撞击、啃咬太大或咬硬物等
- 咬合异常，如严重的牙列不齐、牙齿过度磨擦等
- 不良咬合习惯，如嚼食硬物、偏侧咀嚼以及夜磨牙、紧咬牙等
- 精神心理因素，如精神压力大、紧张焦虑

康复训练网课靠谱吗

在通过社交媒体“确诊为颞下颌关节紊乱病”后，陈欣想挂当地口腔医院的号就诊，但尝试多次都没能抢到号。朋友推荐她购买直播平台上主播推荐的康复训练课，课程介绍说跟着训练师坚持练习就能减轻症状。但陈欣有些担心：“在没有去医院检查的情况下，我有点担心自己把本就脆弱的关节弄得更糟糕。”

对于网络上热门的颞下颌关节紊乱病康复课程，李志勇建议患者要谨慎。

“康复训练疗法本身是治疗方式的一种，是通过一些特殊动作对关节进行训练，增加关节稳定性和活动度。但如果前期诊断不清，就贸然进行训练，可能存在一定风

如何治疗？

- 出现疼痛等症状，可先用热毛巾敷颞下颌关节部位，每天一次，每次15-20分钟
- 若不能及时就医，无禁忌证的情况下可先使用非甾体类止痛药帮助消除炎症，消除炎症后的无菌性炎症
- 3-5周无缓解，长期关节疼痛，出现明显张口受限、张口偏斜、面部不对称等症状，应及时到医院就诊
- 保守治疗无效，出现骨路受挫，需考虑手术治疗

日常生活中要注意什么？

- 避免过大张嘴（打哈欠、大笑需控制）
- 避免进食过硬的食物和单侧咀嚼
- 不要躺在床上玩手机、翘二郎腿、盘腿、趴着睡觉
- 休息好，减轻压力，适度使用颞下颌关节

早点健康

文案：余冰玥 制图：李松霖 编辑：姜蕾 齐征

险。”李志勇表示，若患者自身的动作力量没有掌握好，或是使用的方法不对，不但起不到治疗作用，反而可能加重骨头的磨损和关节症状。

李志勇建议，当出现疼痛等症状后，若不能及时就医，无禁忌证的情况下可以先使用常见的非甾体类止痛药帮助消除炎症的无菌性炎症，减轻疼痛、不适。有条件的患者应去专科门诊就诊，进行CT、核磁共振等检查，明确诊断后再根据自身情况和医嘱采取相应的治疗方式，例如通过咬合板调节关节位置，如果保守治疗无效，出现骨头破坏的严重错位则要考虑手术治疗。

去年6月起，北京按摩医院开设颞下颌紊乱病专门门诊。北京按摩医院（朝阳区）推拿一科主治医师按摩师陈乃龙告诉记者，患者可以先预约综合检查号源，由综

合检查医师进行面诊，并配合其他检查手段（CT/核磁共振等），明确紊乱类型，确定治疗方案后，再通过按摩、针灸、理疗等方式进行综合治疗，必要时需与口腔科进行联合治疗。

“国内目前看颞下颌关节病的专科医生较少，有时候患者也会跑了好几个医院，不同的医生给出了不同的诊断和治疗方案，难以取舍。”李志勇表示，中华口腔医学会第七届颞下颌关节病及颌学专委会正在组织撰写颞下颌关节紊乱病诊疗的相关专家共识，“我们也希望这些指南和共识能够为口腔科医生提供更规范的诊疗程序，为颞下颌关节紊乱病的病人提供更好的医疗服务”。

生活中如何保护颞下颌关节

00后女生张彦汐已经和颞下颌关节紊乱病“共处”了3年。她关心的是，颞下颌关节紊乱病能否通过药物或手术根治？随着年龄的增加，是否会严重到“下巴脱臼”？

“颞下颌关节紊乱病和人体关节发育程度密切相关，很难通过医疗手段让关节自己变强大，我们能做的就是呵护它，让它陪伴我们度过一生。”在刘怡看来，颞下颌关节紊乱病不存在“根治”的概念，它有自限性，可能长期存在，但不用过分担心。关节会随着年龄的增长变老，但可以通过对症治疗减轻症状，通过健康习惯的调整让它不影响正常生活。

在日常生活中，减轻颞下颌关节紊乱相关症状，我们可以做些什么？

陈乃龙表示，如果出现了颞下颌关节紊乱病的急性症状，患者可以先用热毛巾敷两侧颞下颌关节部位，每天热敷1次，每次15-20分钟。如果过两三天症状减轻，可以继续观察，进行行为管理，改变不良的生活习惯，调整心态，注意休息。如果3-5天症状没有缓解，或是长期关节疼痛，出现明显的张口受限、张口偏斜、面部不对称等症状，应及时到医院就诊。

“人的身体是一个整体，颞下颌关节常常受到很多方面影响。”陈乃龙举例，如果患者平时爱盘腿和跷二郎腿等，容易导致脊柱侧弯，引发下关节的受力不均，导致下关节的偏歪。

陈乃龙建议，在日常生活中要保持良好行为习惯，例如平时避免过大张嘴，在打哈欠、大笑时也需要进行适当的控制；避免咀嚼过硬的食物和单侧咀嚼，不要躺在床上玩手机、跷二郎腿、盘腿、趴着睡觉，从而保护我们脆弱的颞下颌关节。

“从医生的角度来讲，永远是预防优先的。”刘怡说，“总之，休息好，减轻压力，适度使用，才能保证关节的良好状态。”

中青报·中青网记者 余冰玥 实习生 张晨露 李欣然

春节假期，95后女孩陈欣因为不能大饱口福有些惆怅。原本“吃嘛嘛香”的她，现在连打哈欠都如同“上刑”。

起初，陈欣在某天睡醒后发现自己张嘴时耳边“咔哒”作响，但没放在心上。渐渐地，弹响变为疼痛，最严重时，冷风一吹都张不开嘴。陈欣上网查找信息时，偶然在某位脱口秀演员的直播间发现有同样症状的人很多，还有一个专业名词——颞下颌关节紊乱病。

颞下颌关节紊乱病，是口腔颌面部常见疾病之一。专著《口腔科学》提示，其患病率约为20%-50%，约70%的人一生中至少出现过一次颞下颌关节紊乱相关症状或体征。

这个发病率高、给日常生活带来困扰的疾病是怎样形成的？该如何应对？记者采访了口腔医学领域多位专家。

这个毛病青少年高发

李铃澜今年20岁，早在她小学高年级时，就发现自己张嘴时会咔哒响。直到13岁去矫正牙齿，拍片后医生告诉她：“颞下颌关节紊乱，很多孩子都会这样。”

虽然医生说是个小毛病，但李铃澜还是会感到不便，比如，大口咬汉堡的时候会疼，咬苹果的时候也会弹响，闭上嘴也疼。有时候感觉自己的下巴晃悠悠的，张大嘴或者笑起来会觉得嘴歪。

“颞下颌关节紊乱病在临床上三大表现：张嘴时耳侧出现‘咯咯咯’的弹响声，张口受限，张嘴时耳前侧有疼痛感。”浙江大学医学院附属口腔医院口腔颌面外科主任李志勇是中华口腔医学会第七届颞下颌关节病及颌学专委会副主委。他告诉中青报·中青网记者，颞下颌关节位于双侧耳屏区前，张大嘴时一般可以摸到骨头的活动。日常生活中咀嚼、吞咽食物、说话、做表情等都和颞下颌关节有关。这个关节最常发生的问题就是颞下颌关节紊乱病。

李志勇表示，颞下颌关节紊乱病在各个年龄段均有发生，10岁-30岁患病率最高。近期研究发现，青少年更好发，最常见的类型是关节盘的前移位及继发的面形咬合问题。

“临床经验发现，10岁以上青少年时期是颞下颌关节紊乱病的高发期，且发病后对孩子影响最大。”李志勇解释，此时孩子恰好处于下颌骨生长发育期，出现颞下颌关节紊乱容易影响整个下颌骨的正常发育，严重时会导致颌面生长发育畸形。一侧关节出问题则往往表现为大小脸，两侧都出现问题则容易导致下颌骨发育不足，表现为下巴后缩、脸型变化等畸形。

“以前父母会认为小孩子脸没长好，但现在我们发现，很大一部分是颞下颌关节紊乱所导致的。”李志勇说。

同时，青少年症状不明显，容易漏诊。有的孩子偶尔出现弹响和疼痛，又很快恢复，殊不知有关节错位已经发生。李志勇建议，家长和医生都需要引起重视，早发现、早干预，帮助孩子建立良好的咬合功能。