

边吹江风边按摩能有多舒服

长沙38岁女子河堤摆摊按摩,19.9元15分钟,顾客:很舒服,享受

潇湘晨报·晨视频记者陈银江 李哲 综合报道

近日,长沙一河堤边,38岁的谭女士支起简易摊位,开始了她每晚的“河边按摩”生意。19.9元15分钟,顾客或坐或躺,一边吹着晚风,一边享受专业的手法按摩。有顾客直呼“在河边按摩是一种享受”,也有网友感慨“看看后背的汗印,这份劳动值得尊重”。这则发生在长沙街头的温暖新闻,让“河边按摩”和“平价养生”同时冲上热搜。按摩究竟有哪些好处?年轻人为何越来越爱上按摩?普通人又该如何科学选择按摩种类和频率?

专业的手法,特别的享受

8月27日,谭女士在河堤边摆摊按摩,19.9元15分钟,让顾客尽享晚风中的松弛感。谭女士告诉潇湘晨报·晨视频记者,她之所以选择在这里摆摊,是因为有客人介绍此处人流量大。她去年9月中旬就在这里经营过,感觉还不错,而且离家也近。

记者采访时,一位正在接受按摩的大哥被问到“舒服不”,他爽快地回答:“可以呀!”当被问及为何选择到河边按摩时,大哥说:“到河边来按摩是一种享受嘛,享受自然的空气,还享受河风,这个不是很好吗?”记者担心按摩力度太大会不会疼,谭女士连忙说“我很温柔的”,大哥也帮腔:“摊主是懂得轻重的。”谭女士补充道:“对,有轻重的,我是专业的,力度适中。”

关于收费,谭女士介绍是按时间计费——19.9元15分钟,半小时40元。一晚上最高纪录能按七八个人,顾客男女老少都有,有高中生、大学生,也有大人



按摩能缓解疲劳、减轻疼痛、疏通经络、改善循环、舒缓情绪、改善睡眠、调节脏腑功能、祛湿除寒。



带孩子来按的。

新闻发出后,网友纷纷留言点赞:“看看后背的汗印,这份劳动值得尊重”“40块钱30分钟不贵,我们在店里面按也要80块”“看她这熟练度就是正经按摩的手法,肯定很好”“这种明码标价、开放式按摩放心,不担心被套路”。还有“过来人”分享了自己的经历:“按摩真不是一般人干的,我老公要我帮他按摩十分钟,我的手都要废了。”“真正的手艺人。其实正经的按摩师傅是非常辛苦的,我也曾经做过一年多后面改行了,帮人家舒服了,自己一身病。”还有网友提到:“这个价格特别便宜了,公园里跑完步可以按一下缓解肌肉疲劳。”当然也有人关心现实条件——“长沙的夏天有38℃左右,地上是热的,风都是热的,钱不好赚”,但有长沙本地人热心解答:“今年没有那么热,8月份不热,早晚河边凉快得很。”至于“蚊子不咬吗”的调侃,则添了几分生活气息。

按摩有哪些好处

按摩作为一种传统的物理疗法,对身体有多方面的积极作用。湖南多家医院的专家从不同角度给出了专业解读,按摩的好处主要体现在以下几个方面:

第一,缓解疲劳、减轻疼痛。中南大学湘雅医院全科医学科副主任医师刘俊曾指出,体力劳动或运动后肌肉酸痛,是由于乳酸堆积,按摩可帮助肌肉舒缓紧张、减轻疼痛。湘雅医院骨科主任医师林涨源也介绍,按摩具有活血化瘀、消肿止痛的作用,能促进血液循环、减轻局部炎症、加快淤血消散。此外,按摩还能解除背部筋膜炎导致的软组织粘连。

第二,疏通经络、改善循环。刘俊医生表示,人体背部有较多穴位和经络,按摩能直接疏通经脉;背部皮下血管丰富,按摩能促进血液循环。林涨源医生同样强调,按摩具有舒缓痉挛、舒经通络的作用,能疏通背部经络、刺激穴位。湖南中医药大学第一附属医院治未病中心主任李晓屏也解读,按摩通过轻柔抚摸、点穴按压、三指拿捏等手法,能有效促进血液循环。

第三,舒缓情绪、改善睡眠。刘俊医生指出,按摩刺激穴位产生的痛感能刺激大脑分泌内啡肽等物质,起到舒缓情绪的作用。湘雅医院中西医结合科副主任医师杨波从女性保健角度指出,背部

按摩可放松肌肉、缓解肩颈不适,使用芳香精油还能帮助放松神经、舒缓压力,同时在特定穴位按摩可调节神经及内分泌,改善睡眠质量。

第四,调节脏腑功能、祛湿除寒。杨波医生指出,经常做背部按摩具有疏通经络、祛湿除寒、改善皮肤、帮助减肥等好处。李晓屏主任特别提到足底按摩,认为足部是运行气血、联络脏腑的重要部位,双足分布有穴位60个,占全身穴位的十分之一,经常按搓脚底的涌泉穴,不仅能补精强肾、健体消疾,还能对其他脏腑器官起到保健作用。

此外,适度按摩还能增强免疫功能,对身体无疑是有益的。

近年来,曾经被视为中老年专属的按摩足疗,如今正成为年轻人的解压标配和社交新宠。数据显示,2025年中国按摩足疗行业市场规模达7000亿元,体量远超同期3749亿元的新茶饮市场和518亿元的电影市场。艾瑞咨询预计,2026年市场规模将突破7300亿元。美团消费数据显示,30岁及以下顾客已占足疗门店客流半数以上,其中90后占比38.7%,00后占比14.8%。得益于性价比高、零压放松、健康觉醒、花样变多等优点,年轻人已然成为按摩消费主力。



AI制图。

谭女士正在为顾客按摩。
图/记者陈银江

如何选择按摩种类、多久按一次

市面上的按摩种类繁多,不同种类适合不同需求:中式推拿以按、推、揉、捏等手法调理筋肉,力度偏中到重,适合姿势不良、肩颈腰背僵硬的人群。精油SPA结合精油、热敷和柔和手技,力度轻柔至中等,适合想放松、舒眠、舒压者。足疗按摩重点刺激足部反射区,适合久坐、长途旅行后放松。运动按摩专门针对运动后的肌肉疲劳和伤害,可增加软组织循环、降低肌肉僵硬、促进运动后恢复。选择时,应根据自身身体状况和需求来决定。如果只是日常放松保健,中式推拿或足疗即可;如果追求身心全面放松,精油SPA是不错的选择;如果是运动后恢复,则建议选择专业的运动按摩。

按摩的频率并非越高越好。专家建议保健为目的每周1次,或每2至3周1

次;治疗为目的可每日或隔日进行1次;一般健康人群每周1至2次身体按摩较为适宜。每次按摩的时间,一般控制在20至30分钟为宜,单个部位按摩以15至20分钟为佳,最多不建议超过30分钟。过度频繁的按摩可能导致肌肉和关节的过度刺激,引发疲劳、疼痛甚至炎症。

另外,并非所有人都适合按摩。有严重骨质疏松的患者,按摩过程中可能出现骨折;孕妇不建议做常规推拿按摩,因为有些穴位刺激会增加流产风险;有肿瘤或肿瘤转移的患者,尤其是骨转移患者不建议推拿;皮肤有破损的人需等皮肤恢复后再进行。此外,颈椎病患者、高血压、糖尿病、高脂血症患者等也需格外谨慎。在接受推拿按摩前,最好先咨询医生或专业按摩师的建议。