“两周瘦10斤”“21天练出腹肌”?

别再被“速成”健身教程坑了

“两周瘦10斤”“21天练出腹肌”“每天10分钟,一周练出马甲线”……短视频平台上,一些“速成”健身短视频动辄收获数万点赞。然而不少人挥汗如雨地跟练之后,期待中的“线条”没练出来,倒是先出现了肩痛、膝伤、腰肌劳损等情况。对此,北京晚报记者采访了运动医学外科医生和康复治疗师,为公众科学、安全地开展健身运动给出专业建议。



短视频平台上的21天腹肌跟练视频

现象
跟练高强度动作得了滑膜炎

7月中旬,26岁的孟女士在短视频平台上刷到一组“两周瘦10斤”的有氧健身教程,播放量超过20万。视频中的“教练”动作利落、身材紧致,评论区的留言也让她心动不已:“第三天腰围就小了”“跟了一周马甲线都出来了”……当晚,她便铺开瑜伽垫,跟着视频练了起来。开合跳、高抬腿、波比跳、深蹲跳……一套有氧运动动作做下来超过40分钟,汗水浸透了衣服,孟女士挺满意:“终于找到高效的运动方法了。”

跟练了5天,孟女士感觉腰腹肌肉比原来紧实了,虽然大腿和膝盖有些酸胀,但她认为这是在“长肌肉”。到了第7天,她的膝盖下方开始出现针刺般的疼痛,上下楼梯时尤其明显。又强撑了两三天,直到膝盖肿了起来、走路都困难,她才到医院就诊。

医生诊断孟女士为膝关节滑膜炎,属于典型的过度使用损伤,根源就是连续近十天高频率、高强度的跳跃动作,膝关节承受了远超负荷的冲击。“医生叮嘱我至少休息一个月,完全恢复前不能再做任何跳跃类运动。”孟女士感慨,她以为练到酸痛就是练到位了,没想到是身体在“求救”。

有氧跟练伤了膝盖,力量跟练同样容易受伤。最近,31岁的苏女士想赶在婚礼前练出紧致线条,跟着一条“21天练出腹肌”的力量训练短视频开练。没有健身基础的她直接拿起哑铃、壶铃做起了负重深蹲和硬拉以及卷腹运动,每天跟练到力竭为止。坚持近两周后,苏女士在一次弯腰穿鞋时,突然感到后腰一阵剧痛,整个人僵在原地动弹不得。她立即前往医院,被确诊为急性腰骶部筋膜炎。

北京朝阳医院运动医学外科主任医师胡波注意到,门诊中因盲目跟风高强度健身而受伤的中青年患者逐年增加。大多数中青年人群平时缺乏系统运动基础,如果一开始运动就追求“暴汗”“力竭”的效果,极易引发过度使用损伤。膝关节、腰椎、肩部都是这类损伤多发的部位。“一些患者即使出现了疼痛症状,仍选择咬牙硬扛,拖到关节积液、半月板损伤甚至软骨磨损才来就诊,那时往往已错过最佳干预时机。”

首都体育学院体医融合创新中心讲师、国家队运动员康复治疗师杨一卓表示,“21天练出腹肌”等“速成”健身教程,在肌肉生长逻辑上就站不住脚。“没有运动基础的人想练出肉眼可见的肌肉线条,一般至少需要四五个月时间的训练。‘速成’是违背生理规律的噱头,公众不要轻易相信,以免引发健康风险。”

探因
“速成”健身缺少热身和拉伸

“本想咨询恢复方法,结果对方连教练资质都没有。”37岁的方女士此前经常跟练“速成”健身短视频。最近,她跟着一条“14天打造背部线条”的教程练了十多天,后背开始持续酸痛。她私信“教练”询问该如何按摩恢复,对方回复:“正常现象,歇两天就好了。”

方女士不太放心,又咨询了AI(人工智能),AI给出的建议是“至少休息一周,配合泡沫轴松解肌肉和热敷”。两种说法差距很大,这让方女士起了疑心,便追问“教练”:“您是专业教练吗?有没有教练资格证?”结果对方回复自己只是资深爱好者,并无专业资质。

“选择一个专业的教练,能减少很多不必要的运动损伤。”杨一卓提醒,应优先选择正规体育院校毕业生或退役运动员作为跟练对象,他们接受过系统的专业训练,对动作规范和运动损伤有清晰的判断;也可选择拥有国家体育总局颁发的健身教练国家职业资格证书、中国健美协会专业健身教练认证等权威资质的教练。“一上来就承诺‘21天练出腹肌’、打包票‘速成’的教练,往往不可靠。”

此外,这些“速成”健身短视频还存在一个普遍现象:几乎都省略了热身和练后拉伸。记者浏览多个播放量靠前的“速成”健身短视频发现,大多数视频都是将一套完整的训练体系压缩成两三分钟的快节奏“跟练”,开场就是高强度动作,且没有训练结束后的拉伸放松。跟练者往往需要将同一段视频反复循环播放,根据视频提示累计训练40分钟至1小时。

胡波表示,很多刚开始运动的人往往不重视热身和拉伸,肌肉和关节没活动开就上强度,练完又不做拉伸,代谢产物堆积,时间长了便发展为筋膜炎、肌腱炎。“一些人认为好不容易抽出一个小时来锻炼,这一小时要全用在训练上,根本顾不上拉伸,这是错误的。疲劳日益累积,损伤迟早会出现。”

建议
先从“碎片化运动”入手

“速成”走不通,普通人该如何科学地运动?杨一卓建议,零基础者不宜起初就挑战高强度运动,可以先从“碎片化运动”入手,比如在办公室每隔1小时起身活动几分钟,做做蹲起、高抬腿;走路或骑共享单车上下班。让身体先适应每天10到15分钟的短时刺激,再逐步过渡到规律性运动。“运动项目的选择上,应兼顾个人兴趣与身体条件,有兴趣才能长久坚持。”

“无论选择何种运动,热身和拉伸都至关重要。”杨一卓提醒,运动前应进行5到10分钟的准备,如慢跑、高抬腿、弓步压腿、动态牵拉等,让肌肉和关节逐渐进入状态。对于羽毛球、篮球等球类项目,热身时间更要延长至15到20分钟。运动后,小腿、肩背等部位的静态牵拉必不可少,否则疲劳与代谢产物堆积,极易诱发肌腱炎、筋膜炎。

胡波表示,没有运动基础的人在经济条件允许的前提下,可请专业健身教练定制运动方案。也可先咨询AI获取运动方案作为参考,但不推荐单纯依赖AI。另外,有基础疾病或运动损伤史的人,建议先咨询医生或康复师,在专业指导下训练。杨一卓建议,可通过试课来观察教练是否可靠:专业教练会先进行体能评估和体态分析,详细讲解每个动作的发力肌群和动作要领,而非积极推销课程。

“练和吃的配合,是许多人容易忽略的环节。”胡波说,减脂必须控制饮食,否则一边练一边吃,效果会大打折扣。增肌则需要适当增加优质蛋白摄入。补充蛋白质可选择瘦肉、鸡蛋、牛奶;碳水化合物优先选择粗粮等优质碳水,严格控制油炸食品。极端节食加高强度训练最不可取。

平时久坐不动的人群,如果进行“突击式”锻炼,最容易导致运动损伤,甚至出现心血管意外。如果近期已处于持续高压、失眠、食欲紊乱的状态,更不宜进行长时间大强度运动。

“我常对患者说,能坚持下去的运动就是最好的运动。”胡波建议,训练计划至少以月为单位调整强度,坚持一个月以上再考虑进阶,不宜频繁变动。短期内自我感觉“适应了”,其实疲劳和损伤还处于积累阶段,贸然加量容易出现伤病。

(北京晚报 柴 嵘)

打鼾了?试试吃点素

如果您经常鼾声大作,别想着换个枕头就能缓解,除了要到医院查明是否患有睡眠呼吸暂停,还可以在饮食上做点改变,可能有助于预防和控制阻塞性睡眠呼吸暂停。

素食与睡眠呼吸暂停

最近一项研究显示,采取植物性饮食的人发生阻塞性睡眠呼吸暂停的风险较低。分析发现,以植物性饮食为主的人比以动物性饮食为主的人,发生阻塞性睡眠呼吸暂停的风险降低19%。而且,常摄入健康植物性饮食的人风险更低,摄入以精制谷物、土豆、含糖饮料、甜食和过咸食品等这些不健康植物性饮食的人患病风险较其升高22%。

其实,这已经不是植物性饮食第一次“出圈”了。既往研究发现,植物性饮食有多种健康益处,可以降低冠心病、2型糖尿病、结直肠癌等疾病发生风险。这可能是因为,植物性食物富含维生素、矿物质、纤维和抗氧化剂等营养素,有助于维持身体健康和预防疾病。

植物性饮食不等于全素

遵循植物性饮食,并不是单纯地吃素,而是您的食物中至少有2/3是植物,包括蔬菜、全谷物和豆类、水果、坚果和种子,像豆腐、豆制品等植物性蛋白质也包括在内;而剩余的1/3,可以是鱼、肉、蛋,或者奶制品,比如奶酪。

植物性饮食可以有多种搭配、多种模式,地中海饮食也属于植物性饮食。您别以为植物性饮食很麻烦,其实,只要在您喜欢的食物中,添加更多的全谷物、蔬菜、水果、坚果和种子就可以了。

三步优化你的饮食结构

第一步,评估自己目前的饮食结构,其中植物、动物、加工食品占比大概为多少。

第二步,调整饮食结构,增加健康植物性食物的摄入,比如在主食中加入全谷物,增加蔬菜摄入量。

第三步,注意减少动物性食物的摄入,尤其是红肉和加工肉类,可以多选择优质的植物性蛋白质,比如扁豆、豆腐等,也可吃点鱼、海鲜。 (据北京青年报)

尿酸高,一定是痛风吗?

近日,不少人到医院就诊询问:体检查出血尿酸数值480微摩尔/升(μmol/L),身体没有任何不适,需要治疗吗?大脚趾红肿剧痛,疑似痛风发作,但尿酸指标完全正常,这是怎么回事?长沙市第四医院检验科(输血科)主任、主任医师张毕明提醒,并非尿酸高就一定会痛风,尿酸正常就绝对安全。尿酸化验单的解读,不能只看单一数值。

尿酸是人体嘌呤代谢的终产物,来源于人体细胞代谢及日常饮食摄入,主要依靠肾脏(约2/3)和肠道(约1/3)排出体外,肾脏排泄能力是决定尿酸高低的核心因素。尿酸拥有双重作用:存在于血浆中时,是优质抗氧化剂,可清除自由基,保护血管与神经系统;数值超标、渗入细胞或析出结晶时,会诱发炎症反应,损伤身体。

临床将血尿酸数值——男性>420微摩尔/升、女性>360微摩尔/升定义为高尿酸血症。尿酸异常,多数患者无明显症状,但长期超标会牵连全身:痛风,多见于大脚趾、踝、膝突然红肿热痛,常在夜间发作;肾脏损伤,尿酸过高时易形成肾结石,长期超标还可能损伤肾功能;代谢综合征,常与肥胖、胰岛素抵抗、脂肪肝、血脂异常并存;还可能与高血压、慢性肾病、房颤等疾病相关。

血尿酸像身体健康的一盏“提示灯”,有5个误区一定要避开。

尿酸高等于痛风。尿酸高只说明患病风险增加,不等于已痛风,确诊痛风要结合关节症状、关节液结晶检查综合判断。

痛风发作,尿酸一定高。痛风急性期尿酸会一过性下降,“发作当天正常”不能排除痛风,需症状缓解后复查。

尿酸高是因为海鲜吃多了。含糖饮料、果糖、酒精、身体脱水、剧烈运动,以及部分利尿剂和降压药,也会升高尿酸。

尿酸越低越好。尿酸与健康风险呈U形关系,尿酸过低提示营养不良、身体过多消耗,尿酸过高、过低均不利于健康。

参考范围就是治疗标准。化验单上“参考范围”只是实验室范围,痛风患者的治疗目标是360微摩尔/升以下,无症状者切勿自行买药,也别擅自停用慢病药物。

“科学控制尿酸,要做好日常管理。”张毕明提醒大家注意6个方面。

健康饮食:少吃动物内脏、浓肉汤和高嘌呤海鲜;严格控制含糖饮料、果汁和酒;多吃新鲜蔬菜、低脂奶。

多喝水:心肾功能正常者,每天饮水2000毫升以上,促进尿酸排泄、预防结石。

控制体重:选择温和规律的运动,避免剧烈运动,避免身体脱水诱发尿酸升高。

定期监测:不依赖单次检查结果,定期复查,跟踪尿酸数值变化趋势。

规范用药:无症状高尿酸血症者不要盲目吃药,需治疗者遵医嘱规律用药,不擅自停药、改药。

管理慢病:同步关注血压、血糖、血脂和肾功能。

(据长沙晚报)