

负重手环真是“塑形神器”吗

长期全天佩戴暗藏运动健康隐患

近日,演员关晓彤在白玉兰活动彩排、剧本围读期间全程佩戴负重手环的画面引发全网热议。记者注意到,其实这款貌似潮流配饰的轻量化负重装备已经在社交平台走红,不少上班族、健身爱好者视其为“碎片时间”的“塑形神器”。随手佩戴、走路办公皆可锻炼的宣传话术让负重手环销量暴涨。但相关专家提醒,网红负重手环并非万能减脂工具,盲目跟风、长期全天佩戴暗藏运动健康隐患。扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

在电商平台上,负重手环已成为不折不扣的“热门单品”。记者搜索发现,这类产品价格大多集中在几十元到上百元,重量越重、价格越高。某款“已售1万+”的负重手环最轻的约0.25公斤,价格53元一对;重的则是1公斤左右,价格133元一对。

点进商品详情页,“隐形负重”“加速燃脂”“轻松瘦手臂”等宣传语几乎成了标配。配图上,年轻男女戴着绑在手腕或脚踝上的手环跑步、快走,看起来轻盈又自律。评论区里,不少买家晒出使用记录。有人表示“提高了运动表现,跳槽的效率明显提高了”,也有人分享“别长时间戴,太紧,会勒出印子”,但同时也有购买者直言“戴了半小时,手腕酸痛”。

社交平台上,分享有关“负重手环”的经验帖同样不少。网友“娃娃鱼”在今年5月购买了一对2磅重(约0.5kg×2)的负重手

环,试戴后她觉得“有轻微负重感,戴着这两个手环反而不自觉地会做抬手运动和上举动作。”“娃娃鱼”还仔细地记录了数据:初始手臂维度右手24cm、左手25cm。6月29日,“娃娃鱼”再次更新写道“累计佩戴负重手环37天了,基本每天都会戴几个小时,戴着的时候也会有意识地增加手臂运动。在体重胖了一斤的情况下手臂维度减掉了0.6cm,感觉肌肉线条更好看了。”

普通人在日常运动或生活中,是否推荐佩戴负重手环?它能否真正成为减重减脂的“加速器”?对此,泰康仙林鼓楼医院康复师周允超在接受采访时指出,市售负重手环实际重量有限,对加速脂肪消耗的作用并不显著,“一天下来仅能消耗数卡至二十余卡,整体热量支出微乎其微”。另一方面,明星在舞台上佩戴负重手环,多为短期彩排辅助训练,

普通人完全不必盲目跟风。

若希望提升燃脂效率,他建议,不妨适当加快步行速度或延长行走距离,效果均优于佩戴手环。专家认为,居家通过小哑铃进行上肢锻炼,配合弹力带进行抗阻的锻炼,会比佩戴负重手环更有效果,也更安全。

针对部分宣传所称“佩戴后手臂围度变细”的说法,周允超明确表示,脂肪代谢并无局部性,减脂其实是个全身过程。局部围度缩减实际源于肌肉塑形,需通过定向力量训练实现。

需强调的是,已患有腱鞘炎、腕管综合征等腕部或前臂疾患的人群,并不建议佩戴。周允超说,如果实在想尝试,也应遵循循序渐进原则,起始阶段宜低强度、短时长,随后逐步增加强度、时长与频率,否则极易引发损伤。医生还建议选择内衬亲肤、配重均匀、有正规质检标识的产品。

大三男生半夜2点遭“电钻级”头痛

很多年轻人中招,不要忽视偏头痛

半夜两点,宿舍楼一片漆黑。大三男生小林(化名)蜷在床上,太阳穴像被电钻反复钻凿。外界的任何声响,都像锤子砸在脑袋上。这已经是他这个月第四次偏头痛发作。“每次都想把脑袋砍下来。”小林说,从大二起,这种痛就缠上了他,从偶发一次到一个月四五次,止痛药越吃越多,痛却越来越频繁。在浙江大学医学院附属第一医院疼痛科,他被确诊为偏头痛。

“在门诊,我见过太多偏头痛的年轻患者了,痛的时候吃片止痛药硬扛,直到发作越来越频繁、越来越严重,甚至影响学业和工作才来就诊。”浙江省医学会疼痛学分会主任委员、浙大一院疼痛科主任冯智英教授说。

偏头痛不是“忍忍就好”的

小毛病。世界卫生组织数据显示,全球约10.4亿人受其困扰,我国18至65岁人群患病率达9.3%,女性是男性的2到3倍。世界卫生组织将其列为全球第二大致残性疾病,在15至49岁女性中疾病负担排名第一。更值得警惕的是,约10%的患者会发展为慢性偏头痛,这就意味着每月发作超过15天,其中超30%属于药物难治性,常规药物效果不佳,甚至因长期滥用止痛药导致肝肾功能损伤。冯智英反复强调:“偏头痛在我国被严重低估,尤其偏远地区患者只知头痛,不知是偏头痛。”很多年轻人以为只是用脑过度、没睡好、压力大,扛扛就过去。

偏头痛的典型特征是搏动性跳痛,多数发作集中在单侧太阳穴、额部或后枕部,中重度

疼痛在日常活动如走路、上下楼时会明显加重,常伴恶心呕吐、畏光畏声,不经治疗可持续4到72小时。

遗传是“底子”。60%以上的偏头痛患者有家族史,叶酸代谢相关基因变异导致同型半胱氨酸升高,引发脑血管扩张和无菌性炎症。

生活方式是“引子”。熬夜、压力、咖啡因、强光、噪音等成了最常见诱因。学业、工作、社交的多重压力,手机蓝光持续刺激,像一堆干柴,随时点燃偏头痛烈火。

冯智英特别提醒,早诊断、早干预,别等到发展成慢性或药物难治才就医。若出现单侧或双侧搏动性头痛,伴恶心呕吐、畏光畏声,每月发作超过两次影响生活,应及时到疼痛科或神经内科就诊。潮新闻

老人喝隔夜排骨汤进了医院

医生建议夏季剩汤超24小时直接丢

近日,武汉65岁的王阿姨熬的排骨汤当天没有吃完,想着天气不算太热,没有把汤放进冰箱冷藏。第二天喝了汤之后,王阿姨开始拉肚子。又拖了一天,她开始呕吐,家人立即陪她前往医院就诊。结果显示,王阿姨体内存在严重的细菌感染和炎症应激反应。经过及时救治,王阿姨很快脱险。医生提醒:夏季高温、高湿,菌群活跃,排骨汤、骨头汤等高蛋白荤汤是细菌大量繁殖的绝佳温床,这类汤即便冷藏保存,隔夜后仍会滋生大量沙门氏菌等致病菌,煮沸加热无法彻底清除。医生建议:老年人尽量不要食用隔夜荤汤、隔夜剩菜,存放超过24小时的汤建议直接丢弃。

勿在室温环境下久放,更不要隔夜食用。若发现凉皮、河粉等出现发酸、发黏、异味、色泽异常等变质现象,需立即丢弃,切勿侥幸食用。

泡发方式不当的干木耳,也存在被椰毒假单胞菌污染并产生米酵菌酸的风险。夏羽茵表示,食用木耳需遵循现泡现吃原则,避免常温长时间浸泡、隔夜泡发;若需提前泡发,应放置在冰箱冷藏环境中,利用低温抑制细菌繁殖。

冰镇果切也是“重灾区”

凉拌皮蛋是不少家庭餐桌上的“消暑菜”,但皮蛋在加工、运输和储存过程中易被沙门氏菌污染,凉拌时通常不经过高温加热,很容易将病菌直接吃进肚子里。感染后,患者常出现腹痛、吐泻等症状,严重者还可能发生脱水、电解质紊乱等情况。

“沙门氏菌耐热性差,高温可彻底杀灭。”夏羽茵说,皮蛋食用前最好蒸煮5至10分钟,尽量不要直接生吃,老人、小孩等肠胃虚弱人群,更应煮熟后食用。

冰镇果切也是不少人的夏日“消暑伴侣”,但瓜果切开后存在极高的细菌滋生风险。专家表示,未吃完的鲜切水果,应及时用干净保鲜膜或保鲜盒密封后冷藏,并尽快食用完毕。再次食用前,可切除表面1至2厘米厚的果肉后再食用,降低细菌摄入风险。“一旦出现持续高热、脓血便、意识模糊或无法正常进食等情况,应立即就医。”夏羽茵说,切忌自行盲目服用抗生素,以免因用药不当扰乱肠道菌群,延误治疗。新华社

要当心凉皮、河粉类变质

高温、高湿的夏季,是食源性疾病的季节。专家提醒,随着气温不断升高,公众在品尝夏日美食的同时,需重点警惕食物中毒风险,把好“入口关”。

“夏天不少人喜欢吃凉皮、河粉,但这些食物如果储存不当,容易发生变质,诱发食物中毒。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,在高温潮湿环境中,凉皮、河粉等湿米粉类食品一旦被椰毒假单胞菌污染,会滋生毒性极强的米酵菌酸。这种毒素致病性极高,中毒后对人体造成的损伤往往不可逆,严重时可致命,是我国微生物性食源性疾病致死的主要病因之一。

专家建议,选购凉皮、河粉等湿米粉类食品,务必选择资质齐全的正常商户,认真查看生产日期、保质期及储存条件。散装现做凉皮建议当天吃完,切

【读者问疑难 上海专家答】

腰椎病手术后“腰腿痛”卷土重来,没招了?不必担心,揪出“筋伤”,治透“深筋”还能救



余安胜 主任医师
南京易可中医“骨伤”特聘专家
上海中医药大学附属曙光医院名中医
南京中医“石氏骨伤”代表性传承人

栖霞区刘大爷:70多岁的刘大爷腰痛断断续续快20年了,一开始是腰肌劳损,后来发展到腰椎间盘突出,最严重的时候被诊断为腰椎管狭窄,一根筋牵拉着痛到脚,一动腿就像触电似的,轻飘飘不能走路。针灸、推拿、正骨、吃药理等方法都试过了,就想通过手术一劳永逸地解决问题。结果事与愿违,现在“腰腿痛”又

发作了,一点招没有,不知怎么办?

专家答疑:颈肩腰腿痛怪“筋”不怪“骨”,根本原因是“筋伤”。“筋伤了就不能保护、代偿椎间盘承受的压力,时间一长椎间盘就会出现突出、滑脱等病理反应,一旦卡压神经,颈肩腰腿痛就顺其自然地发生了。手术虽然快速清理了突出、滑脱等卡压物,及时缓解了临床症状,但是“筋”的劳损、筋膜的炎性反应、术后肌肉的瘢痕、粘连等问题没有解决,筋骨不平衡,时间一长如果产生了新的突出、滑

脱,“腰腿痛”必然就卷土重来了。实际上九成的颈肩腰腿痛都是可以通过中医“治筋”来解决的,尤其是像传统保守治疗不见效、术后复发或反复发作、久治不愈这样的人群。“治筋”也很有讲究,一是要寻求医生的“手诊”,手摸心会,精准揪出那些细微的、被忽略的筋伤;二是要治透“深筋”。治透深筋可以借助“高频电火花”疗法,发挥针药电磁的协同作用,像钻地弹一样靶向打击。通则不痛,筋柔骨正了,气血自流,问题就迎刃而解了。通讯员 赵雷