



健身短视频花式来袭

专业人士提醒：谨慎选择，切勿跟风

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广



“短、快、急”健身靠谱吗

“短视频平台上的健身视频靠谱吗？”市民王娜在朋友圈吐槽，年近60岁的妈妈，每天跟着某短视频平台上的健身视频做运动，她不知道这些运动是否靠谱，不靠谱该怎么劝老人停止跟练？

据了解，身边不少人都跟着短视频健身。“我关注了20多个健身博主，收藏了几千条健身相关视频，有自己喜欢的，有朋友

推荐的。”市民冯雪说。对冯雪来说，在家里锻炼，比去健身房时间充裕得多：“去健身房只能选择周末，且不能保证每个周末都有时间，在家里可以见缝插针锻炼一下。”

打开某短视频网站，搜索健身、居家锻炼、减肚子话题下的视频播放量分别为70多亿次、40多亿次和110多亿次。

“每天只要10分钟，就能轻松练出平坦小腹。”一则20多秒的瘦肚子短视频，点赞、转发超20万人次，3个简单动作，但并没有动作要领介绍，记者试着每个动作做了3次，第二天四肢酸痛。评论区不少人提醒，没有运动基础的人要谨慎练习。

“前段时间在抖音上刷到一个瑜伽动作，看着并不是很难，我

试着做了一下，扭到了脖子，现在还疼。”林雅静说，她还去视频底下评论了一句“练了一下，差点享年26岁”，成为了热门评论。

翻看这些健身视频，视频时间短、标题类似“3天瘦肚子”“一周练出人鱼线”等“短、快、急”视频，点赞量都很高，但评论却褒贬不一，市民选择还需谨慎。

锻炼身体勿盲目跟风

其实，对于没有太多健身基础的人来说，直接模仿视频上的动作，可能起不到健身的作用，反而可能对身体造成伤害，存在一定安全隐患。尤其是一些“标题党”内容，更要慎重选择。

“选择健身运动，应科学、合理，循序渐进，尤其是没有运动基础的市民，可选择一些轻度有氧运动，切勿一开始就做高难度运动。”沧州中西医结合医院运动足踝外科主治医师袁令晨说，在做任何动作之前，都要对自己的身体做一个评估，来判断这个动作是不是适合现阶段自己的身体状况。

“跟着视频练，要对选择的

健身达人的专业背景有所了解，才能进行进一步的锻炼。在选择做一个动作时，把动作做标准要比重复的次数多或者坚持的时间长更重要。”袁令晨说。

比如，网上不少关于平板支撑的短视频，上来就说“今天我们来练平板，坚持3分钟。”然后简单介绍动作，加个吸引眼球的标题，没有动作要领和注意事项的详细解释，类似这样的短视频，请谨慎选择。

做运动的前提是尽量把动作做到标准。在没有错误代偿的前提下条件下去做，才是锻炼。每一

个动作设计出来，都有它的训练目的和目标肌群。动作做不标准，有可能该练的地方没练到，不该练的地方用错误的方式使了劲儿，最后白忙活一场还伤身。“科学合理的健身，是让身心愉悦的运动。如果选择的健身动作会导致身体疲劳等不良反应，建议更换、调整。”袁令晨说。

假如不慎受伤，应立即停止运动，制动休息，防止重复损伤或加重损伤；马上冰敷，减轻疼



痛和肿胀；加压包扎；抬高患处。袁令晨说，这4个步骤适用急性损伤的早期治疗。如损伤严重，应尽快就医。

良好生活习惯是基础

现在，越来越多的人加入到健身大军，希望可以以此改善心情、强身健体、磨炼意志力、提升免疫力，拥有健康生活。

面对网络上鱼龙混杂的健身视频，还需睁大眼睛，仔细挑选，不要抓到一个视频，就盲目开始。应选择专业、清晰、有示范以及有讲解的运动视

频。把每一个动作的运动方式和动作要领都记住，一边感受发力，一边慢慢增加次数和难度。

“每个部位的训练动作就那么几个，越是简单越难做到。把基础打好，才能在花式动作时感受到肌肉用力的方式。”一位资深健身博主说。

健康生活，不只是运动。饮食习惯、生活方式等都是不可或缺的。有些人天天喊着减肥，每天吃的食物确实也都是

一些低脂健康餐，但是饭量却很小“惊人”，且饭后运动量很小。这种对日常饮食只控质不控量的方式，起不到减肥作用。正确的做法是，减少碳水

化合物的摄入，加大蛋白质的摄入，多吃水果、蔬菜，不吃垃圾食品，多餐少食；每天坚持半小时有氧运动……

“在科学合理前提下，所有的健身运动都贵在坚持。”袁令晨说，坚持合理运动，控制好自己

缓解脑疲劳 医生来支招

□ 本报记者 尹超

反应迟缓、健忘、头晕、头疼、失眠、神经衰弱……生活中，不少人将大脑的“弦”绷得太紧，导致脑疲劳即疲劳综合征。近些年，医院门诊咨询脑疲劳相关问题的患者有明显增多趋势。

沧州中西医结合医院脑病一科主任王传尊介绍，脑疲劳实际上是疲劳综合征，高发年龄在30岁到40岁之间，一般表现为注意力不集中、思维不清晰、反应力或者判断力迟缓、健忘、烦躁焦虑，头晕、头疼等临床症状，严重者心理承受能力下降。

近几年门诊中经常看到这类患者，以年轻人居多。令人担忧的是，随着家长对教育越来越重视，脑疲劳已渐渐蔓延到下一代身上。“一些青春

儿童、小学生发病在门诊中也比较常见。”王传尊说。

很多人在大脑疲倦初起之时，喜欢采用一些使大脑兴奋的措施来刺激自己，以便能够继续工作或学习，如大量地抽烟、喝浓茶、饮烈酒等。时间

久了，疲惫却越来越“难缠”。

“脑疲劳的产生，可来自身、心这两个方面，与生活不规律、工作负荷过高或渐进性疲劳积累等密切相关。”王传尊说。

睡眠不足会使脑细胞的神经网络交流变得缓慢，进而影响思考、反应等感知能力，加速大脑疲劳，越熬夜大脑越容易疲劳；压力是当代人日常生活难以摆脱的一部分，学生为成绩和升学而紧张焦虑，职场人在工作强度、业绩要求和未来前景下倍感压力，再加上家庭生活负担，长期重压不仅会

给代谢、免疫和心血管系统带来损伤，还会导致大脑功能衰退；过度思考耗神，社会竞争日趋激烈，知识经济时代不仅

要拼体力，更要拼脑力。过度思考，要消耗更多葡萄糖，导致大脑中的能量减少，从而出现疲劳。“这些情况门诊很常见，严重的患者需药物和仪器配合治疗。”王传尊说。

脑疲劳恢复起来并不容易。王传尊建议，从健身锻炼、科学睡眠、健康饮食等多方面找回“元气”。

运动解压。在无法马上改变压力环境的情况下，运动是最好的解压方式。每周进行3次、每次至少20分钟有氧运动，持续一个月能显著改善焦虑症状，提高大脑运作效能。需要提醒的是，运动需量力而行，长时间或剧烈运动会导致躯体和肌肉疲乏，加快大脑的疲劳速度。

补充营养。不得已需要进行大量工作时，可以多吃一些三文鱼、绿叶蔬菜、牛油果等食物，对大脑恢复能力有帮助。此外，苦味食物与人的精神活动密切相关，可适当用咖啡、茶叶、巧克力醒脑，但要想真正消除大脑疲劳不能依赖这些。

保证睡眠。很多人晚上入睡前有刷手机的习惯，就算很困，也要强撑着玩一会儿，有时会



眠，中午抽空睡15分钟，没有午睡习惯的人可以坐在椅子上闭目养神。

压力不带回家。很多人下班后仍处于情绪紧绷状态，就算回到家也在担忧工作上的事，大脑缺少休息的时间。下班后，应让自己“潜意识”下班，比如做一些喜欢的事，听听音乐、与家人聊聊天等，坚持一段时间，就能慢慢减轻工作压力。

做个按摩。一旦发现脑疲劳，应立即放松身心。可以闭眼静心，用鼻轻轻地吸一口气，再用口慢慢地呼出，反复吐纳36次。也可以用双手五指轻轻地拍打头部，拍打力量一定要小，最好以无声为度，3分钟左右即可。

健康新知

网红洗眼液

洗出“脏东西”？

专家表示，增加感染风险

本报讯（康宁）

如今，在一些网购平台上，带货主播们宣称，化妆、佩戴隐形眼镜、空气污染均会使“脏东西”进入眼中，而洗眼液则可以去除眼内“垃圾”，让双眸更明亮。不过，事实真是如此吗？

日前，市民刘青青网购了明星同款洗眼液，一段时间用下来，眼睛愈发干涩、酸胀，甚至还出现灼痛感。经医生检查，刘青青被诊断为黏蛋白缺乏性干眼。

所谓的“洗眼”，是先

将洗眼液倒入一个小杯子内，然后将小杯往眼睛上一扣，眼珠左右一转，就会洗出很多“脏东西”。号称经此简单步骤，即可“给眼睛洗个澡”，具有“深层清洁”“消炎抗菌”“预防眼疾”等功效。

这种看似能清洁眼部的方法，击中了不少爱美党、屏幕党或是美妆党的需求。“双11”前夕，洗眼液订单量不断上升，网络爆红。

“不做眼睛周围的清洁消毒，直接使用洗眼液，眼睑或睫毛上

不干净的异物和细菌会直接进到眼球，增加眼部感染风险。”沧州中西医结合医院

6种方法解冻肉

哪种最佳

冻肉冻鱼已成为很多家庭必备的食物，下厨前，它们都要经过一个重要步骤——解冻。在这方面，每家可能都有自己惯用的方法，但怎样解冻既能留住食物的美味和营养，又保证安全呢？我们逐一做个对比。

室温下解冻。如果解冻时间稍长，肉就可能不新鲜甚至腐败变质。

用热水泡。用热水泡的方法传热效率最低，一时半会儿化不了，泡久了，还会让微生物大量增殖。

泡在温水或者冷水里。外层的冰会先溶解，但里面的肉融化得慢，会膨胀并把细胞冲破，导致肉里的营养物质随水流失，烹调时的口感也会变差。时间太长，细菌也会大量繁殖。

流水下冲洗。细菌会随着水珠飞溅到台面、餐具上，甚至

散落在空中。无论鲜肉还是冻肉，都不要直接冲洗。

微波炉加热。微波解冻是从食物内部加热，解冻时间短，营养损失较小。但微波解冻时温度设置不能过高。

放进冷藏室。具体方法是，把要解冻的食物提前从冷冻室取出，用保鲜盒或保鲜袋装好后放在冰箱的冷藏室，化冻后即可用来烹调。这种方法安全方便。

综上所述，最安全营养又能保证美味的方法是放冰箱冷藏室解冻；最不安全的解冻方法是室温放置和流水冲洗；最损营养和美味的方法是用热水泡；最快的解冻方法是微波炉解冻，但解冻后需立刻烹

调。

据《生命时报》

养生堂



11月7日，沧县医院7名医护人员雪中驰援辛集市，协助当地开展新冠肺炎疫情防控工作。

康玉刚 摄