

# 老人“云健身”切莫乱跟风

张楠

跟风短视频减肥,六旬阿姨空腹爬楼累“晕”了;跟着“健身达人”练防摔,七旬老人打羽毛球胳膊练“废”了……随着“体重管理年”被写入健康中国行动,“国家喊你来减肥”从口号变成全民行动。不仅很多年轻人每顿饭对着手机研究卡路里,就连老年人也闻风而动,紧跟潮流加入减肥健身大军。但是,老人跟着视频“云健身”,靠谱吗?



儿,很快就能适应。”他这样安慰自己。没想到,第二天早晨起床,整条胳膊酸痛,连端杯子都费劲。视频中“健身达人”的状态令人佩服,但他们的锻炼方式、动作幅度和强度,并不代表大多数同龄人也能照搬。此外,记者注意到,一些“健身达人”的锻炼视频中,暗藏“带货”链接。

## “上门带老人锻炼”风行网络 “运动外卖”视频数据难甄别

近期,网上出现“上门带老人锻炼”的新型服务。一些健身教练自称可提供“运动外卖”,到老人家中开展增肌训练,帮助防衰老、防摔倒、防肌肉流失。

其中,一位上门教练发布多段视频,称自带器械,上门带练每次1小时。记者在一段视频中看到,教练让老人重复沙发站起、坐下动作;另一段视频里,让老人双手举杠铃片做蹲起,并将杠铃片举过头顶。

然而,记者翻看这位博主发布的全部22段视频后,发现蹊跷之处:视频中老人的年龄,无一例外都是85岁,而且老人们均做一周三次抗阻训练,就连锻炼效果也惊人一致,全是“两个月体重下降5斤”“膝盖不疼了,腿有劲了”“医院体检全绿灯”……如此雷同的数据,让人对锻炼效果真实性打个问号。

还有些“运动外卖”教练,在视频中打“感情牌”“苦情牌”。有的

教练开头就喊“爸爸妈妈你们好”,称自己“没后台、没背景、无人际关系,独自打拼,早7点出门,晚10点才回家”,求大家鼓励支持。然而,视频里见不到带老人锻炼的画面,只有教练背着红十字图案背包,深夜独坐街边的镜头。

## 老人健身要因人而异 照搬短视频存在风险

老年人刷短视频,跟着“教练”“达人”健身。这样做真的安全吗?航天中心医院第二门诊部副主任、骨科大夫王德财表示,短视频里的“网络教练”多为二三十岁的年轻人,身体素质与老年人迥然不同。老年人锻炼,需先认清自身身体状况,再选择方式方法。

对于网上流行“老年人肌肉老化、力量流失,需要增肌”的说法,王德财指出,老人增肌不是为了健美比赛练“死肌肉”,而是要具有灵活、有耐力、有韧性的肌肉。这可以通过适当小幅运动达到目的。如果一上来就盲目做大幅度扭转,极易受伤。

康复锻炼也并非越久越好。王德财分享了一个病例:一位老人就诊时坐轮椅,无法自主行走。经康复训练,能推轮椅走几步后,他激动得多走了一段,结果“累过劲”,又回到坐轮椅状态。“老人锻炼要因人而异、循序渐进,切勿急于求成。跟着短视频照搬有风险。”(据《北京晚报》)

## 按照“空腹爬楼攻略”减肥 六旬阿姨楼道里累得晕倒

打开手机,网上以减肥为主题的短视频铺天盖地。有的称,中老年人一定要减肥,千金难买老来瘦,代谢一慢百病生;有的表示,夕阳红时期减肥更关键,退休开始身材管理,直接逆龄20岁,马上迎来第二春。

年过六旬的赵阿姨平时爱刷短视频,看的健身视频越多,对自己日益发福的身材越不满意。看到有短视频信誓旦旦宣称:“空腹爬楼是减脂之王,燃脂效率比跑步、跳绳高三倍”“爬30层楼相当于跑1.2公里”“能瘦肚子、瘦腿,更重要的是还不伤膝盖”……她不由得动了心。

第二天清晨,牢记“空腹爬楼法”的赵阿姨,连水都没喝一口,就信心满满地出了门。

开始几层,她爬得还挺带劲。一边爬,她一边想,跳绳怕伤膝盖,跑步冬冷夏热,爬楼这运动,风吹不着、雨打不着。自家住在一栋21层的高楼,每天爬几趟楼,不算什么难事。

谁料,爬到十几层,赵阿姨就感到胸闷、气短,呼吸呼呼喘不上气。咬牙挣扎爬到21层,她觉得血往头上涌,心脏“扑通扑通”跳得厉害。

已经开始打退堂鼓的赵阿姨,掏出手机回看“爬楼攻略”。“网络教练”教导:新手要爬30分钟左右,才能达到减肥健身的效果。

看看表,锻炼时间明显不足。赵阿姨再次鼓起勇气,乘电梯下楼,再爬第二轮。

这回,赵阿姨感觉体力已亮起红灯,衣服被汗水浸湿。停下休息,她掏出手机查看,只见“网络教练”也在挥汗如雨。她给自己打气:“这就对了,出汗才说明有效果,人家教练也出汗。”

想到这,赵阿姨继续咬牙一步一步艰难攀爬。但爬着爬着,她觉得不对劲了,脑袋发晕,眼前阵阵发黑。再查视频攻略,上面写着:头晕可能是平时运动少、缺乏锻炼,也可能是心率太高,中间休息一下就能缓解。

赵阿姨依靠在楼梯扶手上喘气,结果眩晕不仅没缓解,还一阵阵恶心想吐。她终于一屁股瘫坐在台阶上,用尽最后力气拨通儿子电话:“快来救我,我在楼道里晕了……”

儿子火速赶到现场,见母亲瘫作一团,扶都扶不起来,吓了一跳。他着急询问:“没吃早饭?低血糖了吧!”说完飞奔回家,抄起甜饮料和巧克力往楼道跑。赵阿姨连灌带嚼,又在台阶上瘫坐了半个多小时,才慢慢缓过劲儿来。

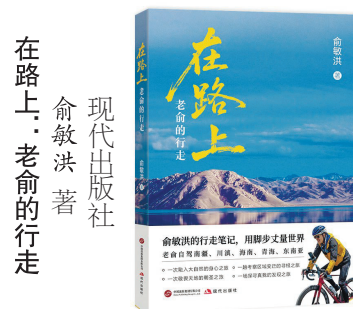
## 跟着“防摔教程”打羽毛球 七旬老人练完抬不起胳膊

除了二三十岁的“网络教练”,短视频平台上还涌现出一批“健身老达人”。七八十岁的老人身手矫健,在网上现身说法,发布日常锻炼视频,吸引大批同龄人跟练。

在一则视频中,一位80多岁的老人正在进行“防摔倒”训练,项目竟是打羽毛球。只见老人前后腾挪、跨步弓步,腿脚格外灵活有力。而打羽毛球只是热身,随后老人又用弹力带做高位下拉、俯身划船、站姿髋外展等抗阻训练。视频字幕和解说提示:“老年人更需要增肌。”

“人家八十多岁都能练,我照样能行!”年过七旬的李爷爷看罢这些“别人家老人”的视频,就带着孙女拿上羽毛球拍下楼“比划比划”。虽然老人年轻时爱踢球、会游泳,但多年未锻炼,身体早已不如往昔。打了一会儿,李爷爷就觉得肌肉酸胀,挥不动拍子。“可能就是太久没练,以后天天打上一会

## 书芳斋



在路上·老翁的行走  
俞敏洪 著  
现代出版社

本书是俞敏洪近年自驾新疆、川滇、青海、东南亚等地的行走笔记,记录了一位永不停歇的思想者和行动者,如何通过行走丈量世界的广度,拓展心灵的深度。

在这本书中,俞敏洪以独特的视角,在旅途中品味山河,在行走中体悟生命,在壮阔天地与质朴人心间汲取养分,从而完成一场深刻的身体和心灵的远行。新疆罗布泊的辽阔与苍茫、大理洱海的恬静与绝美、儋州鱼市的熙攘与喧闹、琅勃拉邦佛寺的圣洁与脱俗、暹粒崩密列的神秘与疏离……山河的壮美、历史的钩沉和世俗生活的温情,交织出了一幅动人心魄的世间图景。翻开本书,跟随老翁的脚步与思考,感受那份永远“在路上”的热忱与辽阔,让灵魂在行走中得到洗礼与升华。



唐肃宗传  
任士英 著  
人民出版社

唐肃宗李亨是唐玄宗李隆基第三子。幼年耳闻目睹过皇宫内院的纷争与倾轧,成年经历了繁荣昌盛的开元天宝盛世,后又目睹了帝国从辉煌走向倾颓的全过程。登基之日,安禄山叛军攻陷两京,他是唐朝第一位在京师以外登基而进入长安并致力于中兴大唐的皇帝。唐肃宗在位7年,虽始终致力于“北集戎事”“南奉圣皇”,却未能亲见平叛的最终胜利。

这位乱世天子,生长在太平盛世,又适逢历史大动乱,巨大的反差给他生前身后留下了许多充满魅力的话题,仅仅以“昏君”二字评价他是不全面的。唐肃宗个人的不幸,更是王朝的悲哀,他给李唐的盛衰荣辱留下了难以磨灭的影响。

## 微书摘

啊,五月真是迷人得很啊!一个人,能脱掉身上沉重的制服,坐上四轮马车,奔驰到野外去,听一听鹤鹤的叫声,闻一闻新鲜的干草气味,该是多么幸福啊!

——契诃夫《活商品》

如你所见,我们害怕幸福。从孩童时代起,我们受到的教育就是,空气中、地中海的风里,总在发生一种可怕的交换,每享有一点满足,就会有一点痛苦产生,每发出一阵笑声,就会有一滴眼泪落下,因为这就是这个奇怪世界运作的方式。因此,即使我们觉得自己很快乐,也尽量让自己看起来不太快乐。

——艾丽芙·沙法克《失踪树木的岛屿》

生命是纯粹的火焰,我们靠我们体内看不见的太阳活着。

——托马斯·布朗《瓮葬》

联手打造

# 惠民助老购物平台

 <b>黄芪党参山楂优块</b> 110g/盒*12盒 <b>乐购价 ¥ 99</b>	 <b>隆顺榕经典酸梅汤</b> 无糖酸梅汤 350ml/瓶*15瓶 经典口味酸梅汤 350ml/瓶*15瓶 <b>乐购价 ¥ 99</b>	 <b>沂蒙香椿芽酱</b> 200g/瓶*10瓶 (香椿≥60%) (7天内开放一瓶试吃) <b>乐购价 ¥ 99</b>	
 <b>石里罕泉克东天然苏打水</b> 500ml/瓶*12瓶/箱*2箱 <b>乐购价 ¥ 85</b> 500ml/瓶*12瓶/箱*4箱 <b>乐购价 ¥ 165</b>	 <b>万果派枇杷罐头黄桃罐头</b> 枇杷罐头 312g/罐*6罐 黄桃罐头 312g/罐*6罐 <b>乐购价 ¥ 99</b> 99元组合*2组 <b>乐购价 ¥ 188</b>	 <b>河套阳光红番茄酱+黄番茄酱超值组</b> 红番茄酱 70g/罐*15罐 黄番茄酱 70g/罐*15罐 (7天内开放任意一罐试吃) <b>乐购价 ¥ 99</b>	

订购咨询电话

## 23603393

商城活动扫码订购

**更精彩 更优惠**

**时报乐购**

为您提供 更优质的商品 更贴心的服务

黑龙江卫视(201)
19:30 剧场
21:20 栏目
吉林卫视(202)
12:31 剧场
19:34 剧场
23:01 剧场
广东卫视(203)
19:35 剧场
21:20 晚间新闻
21:50 剧场
重庆卫视(205)
12:25 剧场
19:33 剧场
23:15 剧场
浙江卫视(207)
19:30 剧场
21:30 今日评说
山西卫视(208)
19:35 剧场:好好的时光
21:15 晚间新闻
21:50 剧场:神探狄仁杰
云南卫视(209)
12:55 剧场:一个强盗都不留
19:35 剧场:川军团血战到底
23:38 剧场:叛逆者
深圳卫视(210)
13:15 剧场
19:35 剧场
湖南卫视(211)
12:30 剧场
19:30 剧场
湖北卫视(212)
12:30 剧场
19:34 剧场
四川卫视(213)
19:35 剧场
22:30 剧场
辽宁卫视(216)
12:55 剧场
19:35 剧场
22:00 欢乐集结号
安徽卫视(218)
13:40 剧场:无间
19:30 剧场:生万物
22:45 新安夜空
上海东方卫视(221)
13:20 剧场
17:30 名医话养生
19:30 剧场
21:20 今晚
河北卫视(222)
17:55 家政女皇
19:35 剧场:跨过鸭绿江
21:15 剧场:我是刑警
23:00 你好京津冀
北京卫视(225)
17:25 养生堂
19:30 剧场
广西卫视(226)
12:30 剧场:苍狼
19:35 剧场:无间
21:40 我们的新征程
22:30 剧场:奔腾的心
江西卫视(228)
19:35 剧场:孤舟
21:30 传奇故事
22:00 金牌调解
贵州卫视(230)
13:00 剧场
19:35 剧场
21:20 栏目
新疆卫视(238)
14:34 剧场:突击再突击
20:12 剧场:西北岁月

明日电视
吉林卫视(202)
7:51 剧场
8:21 剧场
云南卫视(209)
8:45 剧场:铁道游击队
深圳卫视(210)
9:54 剧场
湖南卫视(211)
7:30 剧场
8:40 栏目
湖北卫视(212)
9:01 剧场
辽宁卫视(216)
8:31 剧场
安徽卫视(218)
8:15 早安向前冲
上海东方卫视(221)
7:00 看东方
9:00 剧场
广西卫视(226)
8:40 电影:打击侵略者
贵州卫视(230)
6:10 纪录片
8:40 剧场

(节目以实际播出为准)