

“奇葩”健身“包治百病”？ 操作不当可能适得其反

近年来,越来越多的人开始关注健康状况,不同年龄段的人纷纷参与进来,积极参与各种体育活动,以期达到增强体质、提高生活质量的目的。但不知从何时开始,身边的“奇葩”健身现象越来越多——背撞树、吊脖放松颈椎、一群人围在一起仰天大笑……“奇葩健身”是否真的有益?如何真正地科学健身?记者采访了相关专业人士,为大家解答。

文/记者 旦增玉珍
图/记者 贡曲罗杰

青年人在打篮球。



真相:「背撞树」极易造成筋骨损伤

每天撞一撞,活到九十九?

清晨时分,宗角禄康公园已是热闹非凡。打太极拳的、戴着耳机晨跑的、随着欢快的音乐跳操的……在晨光的照耀下,拉萨市民用自己喜欢的运动方式,充满活力地迎接新的一天。

“每天撞一撞,活到九十九……”几名老年人正在卖力撞树,次仁阿姨(化名)告诉记者,她今年57岁,平时送完孙女上学便会来宗角禄康公园健身,有次偶然在抖音上刷到“背撞树健身法”,她便经常在公园里通过“背撞树”的方式锻炼。“每天撞树锻炼可以疏通经络,有养生治病、活血化瘀的作用。我坚持了5个月了,不敢说效果很好,但是每次练完都会觉得一身轻松。”次仁阿姨说。

那么,“背撞树”健身有科学依据吗?从次仁阿姨的锻炼动机来看,“背撞树”仿佛是想达成疏通经络、活血化瘀的效果,其“原理”也许可以在中医经络理论中找到。中医认为,经络的生理功能主要表现在联络身体表里上下,联系全身脏腑器官;疏通气血,濡养脏腑组织。

虽然有据可循,但我们真的能在没有医生指导的情况下,就进行这样的锻炼吗?对此,西藏阜康医院康复医学科副主任医师刘佳表示,撞树的时候,每个人的姿势和力度都不同,“有的人觉得使劲撞一撞更好,不惜花费很大力气去撞,这样更达不到治疗的效果。上了年纪后,人体的各项机能都在衰老,骨质开始疏松了,‘筋’也就是韧带、肌腱变僵硬了,如果力度和位置把握不好,很容易造成筋骨损伤。”

真相:风险极高,可能导致高位截瘫

吊脖健身成颈椎病「克星」?

无独有偶,如此从网上照搬的“套模板式”锻炼还有“吊脖健身法”。相信不少人在公园里见到过“吊脖健身”,其原理是通过将头部吊起,让身体悬空并进行摇晃摆动,以期达到修复颈椎、改善颈肩患处疼痛等效果。然而,这种健身方式存在极大的危险性。

“爸,您就别这么锻炼了,太危险了。”看着父亲“吊脖健身”,多扎着急又无奈,“我爸今年都要60岁了,‘吊脖健身’一看就非常危险,我每次劝他,给他看相关的科普视频,他都当耳旁风,我很担心。”

然而多扎(化名)的父亲却不以为然,他认为“吊脖健身”有放松颈椎的效果。多扎束手无策,只能用一件件因“吊脖健身”发生危险的新闻案例来警醒父亲。“希望能有专业人士定期来公园里纠正这些错误的健身方式。”多扎说。

据了解,“吊脖健身”是效仿临床上治疗颈椎病常用的一种方法——颈椎牵引,这种牵引治疗需要在专业医生的指导下进行,对于牵引的方向、位置、重量等参数都有严格的要求。而自制的“吊脖健身”装置无法保证这些参数的准确性,因此存在很大的风险,可能会对颈椎及周围组织造成损伤,严重时甚至可能导致高位截瘫。

专家提醒:拒绝盲目跟风,科学健身要量力而行

追求健康、锻炼身体固然是好事,但市民群众应结合自身实际情况,进行科学健身。有些动作对于身体素质要求极高,贸然尝试,中老年人脆弱的骨骼和日渐薄弱的肌肉无法抗衡,很容易导致骨折、拉伤等。

针对网络上流行的一系列“奇葩健身”方式,自治区一级社会体育指导员林玉兰表示:“别让‘奇葩健身’成为你健康路上的绊脚石,找到适合自己的健身方式和节奏非常重要。”

林玉兰认为,中老年人健身,多数都是为了强身健体,而不是追求突破极限。大多数中老年人本身都暗藏慢性疾病和身体机能上的退化,同时,高原地区氧气含量较低,剧烈运动也会对人体的心肺功能造成一定的负担。“全民参与健身,具有一定的健身意识,是件非常好的事情,各级政府部门也在积极推出一系列相关政策措施,例如建设体育设施、开展全民健身活动、推广科学健身方法等。如何科学地健身、如何正确使用健身器材,是我们进一步需要思考学习的事情。”

林玉兰在此提醒广大市民群众:首先要明确自己的健身目标,如减肥、增肌等,然后根据目标制定合理的健身计划,包括运动方式、强度、频率和时间等;健身前,做好各项安全准备和热身运动,可以舒展肌肉筋骨,避免不必要的运动损伤;健身时,运动量不宜过大也不宜过小,要根据自身的身体状况和健身目标来选择适当的运动量,一般而言,每周进行3—5次、每次30分钟以上的有氧运动和适量的力量训练是比较合适的。



家长带着小孩在公园锻炼。



市民在公园健身。

拉萨某部接待楼综合整治项目澄清公告

(2024-JLSCLZ-G1001)

现对本项目招标公告做如下澄清

一、项目名称:拉萨某部接待楼综合整治项目

二、项目编号:2024-JLSCLZ-G1001

三、澄清内容

原招标公告内容:

六、投标文件递交开始和截止时间及地点、方式

(一)投标文件递交开始时间:2024年6月17日9时00分(北京时间)。

(二)投标文件递交截止时间:2024年6月17日10时00分(北京时间)。

(三)投标文件递交地点:西藏自治区拉萨市高新区核心区管理中心(孵化器)1号楼B座9楼。

投标方式:由投标单位法定代表人或授权代表现场递交投标文件,不接受邮寄等其他方式,逾期送达的或者未送达指定地点的投标文件,招标人不予受理。

七、开标时间、地点

(一)开标时间:2024年6月17日10时00分(北京时间)。

(二)开标地点:西藏自治区拉萨市高新区核心区管理中心(孵

化器)1号楼B座9楼。

现更改为:

六、投标文件递交开始和截止时间及地点、方式

(一)投标文件递交开始时间:2024年6月20日9时30分(北京时间)。

(二)投标文件递交截止时间:2024年6月20日10时00分(北京时间)。

(三)投标文件递交地点:西藏自治区公共资源交易中心1楼105。

投标方式:由投标单位法定代表人或授权代表现场递交投标文件,不接受邮寄等其他方式,逾期送达的或者未送达指定地点的投标文件,招标人不予受理。

七、开标时间、地点

(一)开标时间:2024年6月20日10时00分(北京时间)。

(二)开标地点:西藏自治区公共资源交易中心1楼105。

四、本项目澄清公告在《军队采购网》(www.plap.cn)、《中国采购与招标网》(https://www.chinabidding.com.cn/)、西藏商报上发布。

五、招标投标监督

满足招标公告规定的资格条件的潜在投标人,提交报名资料后,招标人拒绝受理报名时,可拨打下列电话进行投诉。招标人纪委监督电话:18308048999,接受违规违纪行为举报;招标人业务部门监督电话:18989041935,接受政策咨询和违规违纪行为举报。招标人上级纪检监督电话:0835-2619065、0891-6738448,接受违规违纪行为举报;招标人上级业务部门监督电话:0835-2619115、0891-6738870,接受政策咨询和违规违纪行为举报。

六、采购代理机构联系方式

采购代理机构:西藏辰创工程咨询有限公司

联系人:张先生

办公电话:0891-6349988

移动电话:15940661932

地址:西藏自治区拉萨市高新区核心区管理中心(孵化器)1号楼B座9楼

七、采购人联系方式

联系人:陈先生

地址:西藏自治区拉萨市城关区某地

电话:18989041935