

# “来自远古的召唤”？这些人群别轻易感受



绘图 雅琦

## 健康真相

□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 徐建军 沈箬文

天气转暖,在社交媒体上“晒健身”的人多了起来,网友分享的“动物流”“爬行健身”等健身方式成为热点。

那么,这些健身方式是否科学,效果咋样?是否人人都适用呢?

### 1 尝试“野性锻炼”感受“来自远古的召唤”

“最近一段时间,刷短视频时,我常看到关于‘动物流’的内容,有不少网友分享自己在公园里‘爬行’的视频。”90后健身爱好者李薇说,感觉好像不“跟风”练一练,就没有健身“谈资”似的。

话音未落,李薇就跟记者分享了几条相关的热门视频。

在视频中,记者看到国内外的网红健身主播分享了猩猩步、鸭子步、虎式潜行等,展示了“动物流”的相关细节,并讲解了此类锻炼会给身体带来哪些好处。

在评论区内,有网友将这些“仿生动作”称为“野性锻炼”“返祖锻炼”,甚至戏称这些运动方式是“用身体感受来自远古的召唤”。

除了调侃,还有网友表达了想“尝鲜”跟练的意愿,但更多的“声音”带有疑问——这样的健身方式真的有效吗?

### 2 选择“动物流”你感到“力不从心”吗

“我平时就有健身的习惯,在看到有关‘动物流’的视频后,就进行了跟练。”70后健身爱好者、网友“达哥爱撸铁”说,“有些动作对人的核心力量和小肌肉群的控制能力要求比较高。”他有10年的健身基础,虽然能够完成这些动作,但是做不到像视频中的主播那般轻盈洒脱。

“虽然有些动作看起来并不难,单做也不成问题,但如果成套来做,对肩、膝、腕等关节及核心力量的要求就很高了。”60后跑友杜先生说,别说是上了年纪的人,就算年轻人,选择“动物流”进

行锻炼,估计也会感到“力不从心”。

不过,有健身爱好者表示,练习后身体状态有明显改善。

“其实‘动物流’与‘流瑜伽’‘五禽戏’有异曲同工之处,都是将一些‘仿生’动作融入一套训练动作。我在跟练一周后,并没有感到不适,而是觉得经过舒展、拉伸,身体状态有了明显改善。”健身爱好者刘丽娟说,搭配“爬行健身”,效果会更加明显。

记者在采访中了解到,对于仿生健身的感受和看法,因人而异。

### 3 盲目跟风有违健身的初衷

“网上流行的‘动物流’‘爬行健身’等虽然有所不同,但其灵感与‘五禽戏’‘八段锦’等类似,即根据观察,总结动物生活习性,编排出有助于养生的动作。”市第一人民医院急诊科主任秦燎阳说,这些动作对于舒展筋骨、增强力量、提升柔韧性等是有一定帮助的。

秦燎阳说,在看到相关仿生健身视频后,他也进行了尝试,但发现其对于肩、膝、腕等关节及核心力量的要求比较高。因此,他不建议患有高血压、心脑血管疾病的中老年人,缺乏运动锻炼的基础人群,以及患有骨关节疾病的人群盲目尝试“动物流”“爬行健身”等。

“我一直想提醒喜欢运动,或希望通过运动达到瘦身、健身的人群,大家在网络上刷到的一些健身视频,其

实是主播经过多次或长时间练习后,所呈现出来的‘效果’。对普通人而言,如果只是好奇,想要求新、求异,就去尝试一些热门的健身方式,甚至‘剑走偏锋’,是不可取的。要知道,盲目跟风有违健身的初衷。”秦燎阳说,能让自己坚持下去的方式,才是最有效的健身方式。

秦燎阳提醒,多尝试没有问题,但要注意方式、方法。最好有专业人士指导,在锻炼前接受身体素质评估,避免因动作不标准、过度锻炼给身体造成伤害,如果尝试后感觉不适合自己的,就要谨慎选择了。此外,健身讲究循序渐进,比如练习俯卧撑,如果标准的动作对你来说有些困难,不妨选择“退阶”的跪姿俯卧撑,这样既便于增强运动信心,又有利于长期坚持,达到强身健体的目的。

## 健康提醒

### 双腿发沉或提示这些问题

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

“我妈最近总感觉双腿发沉,她说是因为自己年纪大了,但我觉得还是来医院看看心里踏实。”近日,42岁的常女士陪着71岁的母亲到市东方人民医院(河科大三附院)全科医学科就诊。

“腿肿不肿?有没有疼痛的感觉?”该科主任马沙一边为常女士的母亲查体,一边问老人。老人表示,自己走路时,走一会儿会觉得腿疼,休息以后疼痛就减轻了。考虑到老人有歇性跛行症状,马沙为其开了相关的检查单。随后的检查结果显示,她下肢动脉硬化较严重。

“在门诊上,经常遇到觉得双腿沉、没劲儿的老人。”马沙说,有这些症状的老人可以通过相关检查明确是不是跟血管或神经的问题有关。比如,血管问题常见的有动脉硬化、血栓、静脉瓣功能不好等,这类患者除了觉得腿沉,还会出现水肿。做彩超时会提示,有动脉硬化或斑块,或是静脉回流不全等。

马沙说,如果患者有腿沉症状,还要了解患者的椎体有没有问题。比如,是否存在颈椎、腰椎压迫神经出现的酸困症状等。看看其有没有糖尿病引起的周围神经损伤等神经病变,这也会导致患者出现一些感觉障碍。

“对感觉腿沉的中老年患者来说,还要了解其有没有骨质疏松。”马沙说,因为骨质疏松是“静悄悄”的疾病,它没有明显的症状,随着病情发展,患者会出现沉、困、酸、痛等不适。因此,如果患者经常感觉双腿发沉、酸困,一定不能大意,要及时到医院排查病因,对症治疗。

## 知多一点

大多数人通过日常饮食补充的钙就可满足身体所需,很多老人之所以发生骨质疏松,并不是因为钙补充不足,而是因为钙的吸收代谢跟不上。不管是通过饮食补钙还是吃钙片,都需要注意补充维生素D,调整饮食结构,可适当多吃胡萝卜、芹菜、洋葱、海带、豆制品、肉、蛋、奶等,多晒太阳,促进钙的吸收。

一般来说,如果已经确诊患了骨质疏松,需要进行系统的药物治疗,单靠补钙是不够的,还要注意改善生活方式,多吃一些富含钙的食物,同时要注意保持一定的运动量,可以根据自身情况选择适合的运动,比如散步、快走、游泳、慢跑等。