

跟着网络教练减肥累晕 学着健身达人打球“练废” 老人“云健身”切莫乱跟风

跟风短视频减肥，六旬阿姨空腹爬楼累“晕”了；跟着“健身老达人”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？

案例1

按照“空腹爬楼攻略”减肥 六旬阿姨楼道里累晕倒

打开手机，网上以减肥为主题的短视频铺天盖地。大批“网络教练”纷纷变身“夕阳红减肥导师”，在视频中“金句频出”。

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；有的甚至举例，“我家邻居阿姨减肥后，不但穿衣服好看，精神都抖擞了。”

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、跳绳高两三倍”“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，一拍大腿：“定了，明天就开始爬楼减肥！”

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，呼哧呼哧喘不上气。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，衣服全被汗水浸湿。停下休息，她掏出手机查看：“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。

赵阿姨依言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，才慢慢缓过劲来。

案例2

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。

不少屏幕前的老年人认为，既然跟不上年轻教练，那么，跟着同龄老人练总该没问题了吧。

记者在网上发现，这类视频热度不低。比如，一位自称“80+女生”的老人发布公园锻炼视频，只见她双手握住杠铃片，时而“跳起平推”，时而“箭步蹲侧转”，时而“单腿平衡推肩”，一会儿“绕颈蹲举”，动作干脆利落，看着毫不费力。

在另一则视频中，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。视频字幕和解说写道：“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，连端杯子喝水都费劲。

视频中“健身老达人”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“健身老达人”的锻炼视频中，暗藏“带货”链接。比如，有老人发布的弹力带增肌训练视频，打出“一条弹力带练全身”的宣传语，下方直接挂上弹力带链接。另一位老人手持壶铃，在公园做箭步蹲、仰卧臂屈伸等训练，视频也附壶铃链接，并称其“老人适用”“训练无隐患”“避免二次损伤”……

质疑

“上门带老人锻炼”风行网络 “运动外卖”视频数据难甄别

盲目跟着网络视频锻炼易受伤，若有人指导训练是否就安全了？

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，帮助抗衰老、防摔倒、防肌肉流失。

记者看到，在短视频平台上，有专门为中老年人提供上门健身服务的教练称，利用老人客厅、小区楼下或公园广场，即可开展训练。

其中，一位上门教练发布多段视频，自称自带器械，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，视频里却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。

专家支招

老人健身要因人而异 照搬短视频存在风险

如今，不少老年人爱刷短视频，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、骨科大夫王德财接诊发现，因锻炼不当受伤的老人不在少数。

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；部分博主虽已年过古稀，但他们可能从十几二十岁起坚持锻炼，远超多数无运动习惯的老人。“有些老人从小练易筋经，七八十岁还能劈叉，这种状态不能当作普通人标准。”他说。

老年人锻炼，需先认清自身身体状况，再选择方式方法。开始前最好到医院做全面评估，避免受伤。比如，心脏病、高血压老人需主动避开部分项目。此外，锻炼并非越多越好，要“悠着点”。

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，久了就像使劲拧毛巾，易导致肌肉撕裂，甚至让骨头扭转、错缝。

他举例，都说“人老先老腿”，不少视频教老人腿绑沙袋或用弹力带训练。但是，没有专业指导，一个“寸劲儿”就可能力量失衡，导致膝关节扭转错缝，越练越糟。还有老人有颈椎病，脖子一动“咔咔”响，更不能大幅度晃头，越扭转病情越重。

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”，肌肉当场罢工，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，先了解自身，再科学运动才是关键。”

据 北京晚报