

“背撞树”“丧尸爬” 奇葩的锻炼方式健身还是伤身?

►每天清晨,市区大小公园内都有前来晨练的市民,有些人的晨练方式很特别:有用后背使劲儿撞树的,还有四肢着地在地上爬行的。这些看上去有些奇特的健身方式在中老年人中备受推崇,不少人更是对其锻炼效果深信不疑。那么,用这种方法锻炼真的会有效吗?

「背撞树」属碰撞健身但不适合老年人

近日,记者在公园看到,一大早便有不少市民前来锻炼身体,其中一名老年人用背不停地撞树,而另一名老年人则在甩膀子,两人不时交流养生心得。其中一位大爷告诉记者,“背撞树”这种锻炼方法很受中老年人欢迎,他们认为这种健身方式能够达到刺激穴位、治病保健的效果,而且只要有树随时就可以锻炼,不受场地和健身器材的限制。

“我第一次锻炼时撞了半个小时,当时感觉挺舒服,就像是做了背部按摩,全身轻松。于是,我便将这独特的健身方式坚持了下来。现在,我每天都出去撞树,一天不撞就感觉浑身难受。”正在锻炼的宋大爷说。

62岁的赵阿姨也是晨练的爱好者,同样钟爱“撞树”这种锻炼方式。她说:“撞树这个方法有没有道理我不知道,但撞完后确实是浑身轻松,应该是对五脏六腑的运动都有好处吧。”

撞树锻炼身体方法对老年人是否真的有益?对此,专家表示,撞树健身方式属于碰撞运动,有健身效果,但这种锻炼方法不太适合老年人。老人的皮肤比较脆弱,骨质比较疏松,长时间碰撞可能造成机体损伤。再者撞树健身讲究方法,老年人对身体的控制能力降低,如果撞击过重,或者时间不合理,稍不注意就很难保证锻炼的效果和自身的安全。

“轻的如皮肉伤,重的可能内脏受损,这就像在车祸、强力打击下,人的内脏遭剧烈震动导致迷走神经功能紊乱,人会短暂晕厥、眼前发黑,甚至呕吐。”专家建议,由于老年人机体功能已经开始退化,不宜从事撞树等碰撞运动,可以选择散步、慢跑、打太极等柔和的运动。

「丧尸爬」可防治腰椎疾病却非人人适合

除了撞树健身,手脚着地,学动物爬行,也是老人健身“新宠”。其实,这源自古代的“五禽戏”,就是模仿动物爬行动作,来达到健身强体的目的。记者在公园里见到:两名老人戴着手套,四肢着地,弯腰弓背在地上爬来爬去。

“这样爬很锻炼身体,对心血管也有好处。”一位老人边在地上爬行边说,她每天都来公园爬1小时。另一位老人也表示,自己养成了爬行锻炼的习惯,一天不爬浑身就不舒服。不少在公园里溜达的市民看到这一幕都感到十分稀奇。“刚才我正低头玩手机呢,突然爬过来两个人,吓了我一跳。”一名市民说,很多市民表示自己也不清楚这样爬行是不是真的能锻炼身体。

专家介绍,爬行可将全身重量分散到四肢,减轻身体各部位尤其是腰椎的负荷,对防治腰椎疾病、腰肌劳损以及脊柱相关疾病有一定疗效。在爬行中的伸颈展腰,舒展放松的动作,有利于全身放松。其实在古代的五禽戏中就有类似动作。如虎势和鹿势的动作中,都有大量的弯腰爬行,可以起到舒展筋骨的功效。

由于爬行可分担腰部的负荷,因此,适用于轻度的腰椎间盘突出患者、腰肌劳损的人群进行锻炼,但是对于腰椎间盘突出急性期患者则不适用。另外,对于老年人来说,骨质疏松患者要慎行。因为在爬行过程中,由于动作的变化,容易诱发骨折。患有骨关节病的人群也要减少爬行运动,特别是常年有膝关节疾病的老年人,这样会加重对膝关节的损伤。对于高血压、心脏病、颈椎病等患者,都不宜弯下身去锻炼,血流速度加快,身体容易出问题。

倒走:失衡摔倒得不偿失

很多老人迷信“倒走”有保健神力,认为“倒走一步”顶上“正走10步”,倒走或倒行跑能刺激不常活动的肌肉,促进血液循环,改善人体的平衡力,亦可防治脑萎缩,特别是对腰腿痛有显著疗效。

专家表示,倒走对腰椎间盘突出症状有缓解作用,但并不是所有老人都适合“倒走”,有些因倒走摔倒而骨折的老年患者,养生不成,反而得不偿失。

倒着走一定要选择安全、平稳的场地,如果在嘈杂、路面不平、不直的地方倒着走,很容易引发意外。有些患者尤其是有骨质疏松的老年人,倒着走摔倒后,可能会造成股骨颈骨折、脊柱压缩性骨折。对于平衡、协调能力差的老年人则要谨慎选择,易发生摔倒事件。如果足部本身就有疾病,比如脚第一跖趾关节有炎症、拇趾外翻及扁平足的人,不适合倒走锻炼,强行倒走只可能导致病情加重;膝关节有炎症、关节骨质增生的腰突患者经常倒走有可能加重膝关节不适;颈椎病、小脑病变、帕金森、重症肌无力等疾病都可能导致老人步态不稳。

吊嗓子:吊出来的声带息肉

播音员、戏曲演员每天早上都会有吊嗓子的“早课”,而在清晨,你也会听到很多大爷大妈,在“咦咦”“啊啊”地叫,为的是肺活量。

专家介绍,若声带长期过度劳累,会形成声带小结,声带小结增大就会形成声带息肉。有些人硬吊嗓子损声带,不但嗓子疼,有时还会眼前一黑。长此以往,容易导致喉黏膜充血、水肿、声带小结或声带息肉。声带小结可采取嗓音休息、发声训练和药物治疗等,而手术治疗是声带息肉主要的治疗方法,适合于成熟的息肉、较大或已纤维化的声带小结和长期声带息肉患者。

怎么保护声带呢?声带休息、发声训练均可在一定程度上预防咽喉疾病,如腹式发声或是胸腹联合式呼吸。前者具体做法是先尝试腹式呼吸,通过唱歌来调顺气息,增强共鸣声;后者是开两肋、降横膈、收小腹,每次呼吸时极限吸气,再将气均匀地呼出去。这样会使得换气的时候气从丹田出来,既可降低对咽喉的伤害,也可还原好声音。

■相关阅读

老人为啥狂健身

怕老,又不服老

老人都怕老,但很少有人服老。在老人们看来,运动健身是老年人主动获得健康的最佳方式之一。

打太极、八段锦来得太慢,没个三五年看不到效果。狂野的健身方式更像是一剂见效奇快的“补药”。健身动作往往快、猛、狠。完成这些高难度动作给老人一种心理上的满足与成就感,似乎自己还年轻,能驾驭这些原本只有年轻人才能完成的动作,会给自己以心理安慰和激励。

这种“不服老”的态度未必对,但至少反映了老人努力活出晚年精彩的意愿,但也要顾及自身的健康状态,否则健身不成反伤身。

吸睛,怕被忽视

老年人狂野的健身方式,细细看来,有几个特点:动作夸张、反常,不符合正常锻炼循序渐进的习惯。

老人这么做的目的,已经不是健身那么简单,而是为了吸引更多人的注意力,尤其是离退休的空巢老人,希望得到外界更多关注和关切,让他们的晚年获得更多存在感和价值感。

综合健康时报、济宁大众网等