

“刘畊宏女孩”刷屏，健身要量力而行

刘畊宏自创毽子操让全网动起来，部分跟练者受伤 医生提醒：初学者可适当“划水”



扫码看视频

健身主播刘畊宏最近已火遍全网，自创毽子操掀起全民健身热潮。以一人之力号召带动大家“迈开腿，动起来”，确实值得点赞，但不少问题也随之出现。

“和刘畊宏虐练三天，现在见人就下跪”，社交平台上，不少“刘畊宏女孩”表示自己在跟练的第二天开始出现肌肉酸痛。长沙女孩小匡，就因为跳毽子操进了医院。

4月25日，湖南省胸科医院康复治疗中心副主任、副主任医师张志明提醒，“刘畊宏女孩”要注意更加科学的健身方法，让运动“小白”们开心安全健身。

■三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 陈亚男 陈思雨 视频 田甜

初学者可适当“划水”，量力而行

4月21日晚，小匡在直播间专注地跟着主播刘畊宏跳健身操，结束时虽然气喘吁吁，但是暴汗让她觉得浑身舒爽。

可第二天一起床，小匡就发现两条腿像灌了铅似的又酸又痛；两天后酸胀的程度更严重，僵硬的两条腿走起路来像企鹅一样，赶紧就医。医生诊断发现小匡双下肢关节活动幅度减小、受限，肌肉收缩力量减小，有触痛感，出现了延迟性肌肉酸痛。

“运动锻炼对于保持健康很重要，但必须视个人实际身体状况而定。运动前必须确定自己无运动禁忌症，运动时遵循循序渐进的原则，才能避免受伤。”张志明表示。

对平时缺乏运动，长期保持坐姿的人来说，突然剧烈运动轻则会引起肌肉酸痛，严重的可能患上横纹肌溶解综合征甚至猝死。张志明建议，“平时少运动的人在练习中，如果直播里做90分钟，运动‘小白’就做30分钟，跳《龙拳》的时候直接略过，看看就好，《本草纲目》可以做慢一点，或者少做几遍。”

张志明提醒，跟练过程中，应该重点关注自己的心率和状态，一旦感觉吃不消，就要及时停下来，不要疲劳硬撑，少练多看，待身体适应后再跟着做也不迟。另外，不要忽略热身。热身可以使身体神经系统、呼吸系统、循环系统、运动系统逐渐进入运动状态。体育运动要求神经系统和运动系统高度默契地配合，达到更快的速度和更大的力量。

初学者不妨跟刘畊宏的老婆vivi学习，量力而行，该划水的时候就划水，该休息就休息。就算跟不上节奏，漏一两个节拍、少跳一个循环也能起到锻炼的效果。

不要为了短时间内达到一个减肥、健身的目标，强迫自己进行身体无法承受的高强度运动。



练完第二天肌肉酸痛，
可这样缓解

“现在胳膊抬不起来，下楼梯每一步都是煎熬。”社交平台上，不少“刘畊宏女孩”表示自己在跟练的第二天开始出现肌肉酸痛。

张志明表示，这是一种常见的现象，被称为延迟性肌肉酸痛。延迟性肌肉酸痛常在开始一项新的运动项目或运动强度突然增加后一段时间内出现。延迟性肌肉酸痛会导致关节活动幅度减小、肌肉收缩力量减小，有触痛感。大多数的延迟性肌肉酸痛一般出现在运动后12—24小时，24—48小时将达到高峰，3—7天内可自行缓解并消失。

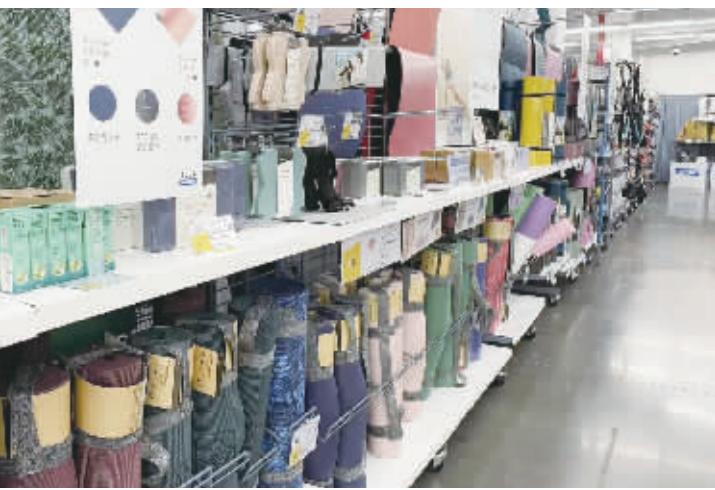
“目前尚无有效的方式能治疗延迟性肌肉酸痛，避免其负面影响的方法是预防其产生。”张志明介绍，预防的方法包括运动前充分热身，合理评估自身可接受的运动强度，运动后放松以及制订循序渐进、持之以恒的运动计划等。

运动过程中不慎受伤，可这样处理

“如果跳操时有任何身体不适，请立即停止训练。”张志明强调，比较常见的运动受伤是扭伤，在处理时要记住“POLICE”原则：protest（保护）、optimal loading（适当负重）、ice（冰敷）、compression（加压包扎）、elevation（抬高患肢）。

所谓“POLICE”原则，即立即休息，停止运动、比赛，可考虑暂时使用腋下拐杖，以免走路时足部不当用力，影响复原或再次扭伤。而冰敷是第一要务，可直接用塑料袋装冰块或用冰敷袋放置疼痛处，以降低发炎反应，并可有效止痛。冰敷可每两小时做10至15分钟，直至肿胀不再继续增加为止。也可使用弹性绷带自脚趾近端往上逐渐压迫包扎，以防出血及肿胀。

张志明提醒，切记避免不当推拿和按摩，此种做法反而会加重病情。运动后休息时，应尽可能把脚抬高，以促进静脉、淋巴回流，降低脚踝肿胀。



长沙芙蓉北路迪卡侬门店一角，摆放着琳琅满目的瑜伽垫等产品。记者卜岚 摄

连线

居家健身掀风潮 小而美运动器材卖得俏



扫码看视频

凭借着魔性解说，刘畊宏成功出圈，连续占据微博热搜的前列位置。直播间几百万网友跟跳，一天“涨粉”一千余万。大家开始争着做“刘畊宏女孩”，打卡每日健身视频。

“我也想练啊，可我怕吵到楼下的，求好用的隔音垫推荐。”4月25日，一位年轻白领与同事如是讨论。正是在健身操的视频“攻势”下，不少人开始四处搜罗适合在高层住宅使用的跟跳防滑减震瑜伽垫、防滑袜、弹力带等小而美的健身器材，形成新的风潮。

“腰间肥油咔咔掉，人鱼马甲线我要！”——伴随着周杰伦《本草纲目》的音乐，长沙理工大学的学生小曾一边喊着打口号，一边跟着跳高强度毽子操，“为了跳这个操，我防滑垫、防滑袜等装备都备齐了，花了我300多元。”

4月25日，在位于开福区体育馆路附近的奥新体育用品门店，老板朱先生正在清点库存，“店里有各种防滑减震瑜伽垫、普拉提垫以及跳绳。最近刘畊宏视频特别火爆，很多顾客过来问瑜伽垫。其中，一款售价为180元的防滑减震瑜伽垫卖得特别好，月销量达到了200多套。还有瑜伽运动的防滑袜、弹力带等，也常常卖断货。”

朱先生表示，不管是健身垫还是瑜伽垫，完全隔音是不可能的。如跳绳这类比较剧烈的高频率运动，还是会有些噪音，“如果需要跳绳的话，可以考虑购买专业的跳绳垫。”

“最近瑜伽垫人气最高！目前店内瑜伽垫的材质有天然橡胶、稳定防滑、麂皮绒的，像我们这款售价为299.9元的5毫米防滑瑜伽垫，就是天然橡胶材质的，会有防滑、减震效果，仅月初就卖出7件。”芙蓉北路附近的迪卡侬店的工作人员表示。

该工作人员介绍，与去年相比，今年4月以来，门店瑜伽垫的销量比去年同比增长了近两成，销量最好的是售价为49.9元的瑜伽垫。

悄然而至的全民运动风，也成功带火了小而美的健身器材。

据唯品会平台的数据显示，今年4月以来，Keep健身用品销量同比暴涨9倍。这里面，瑜伽垫、瑜伽服等品类受到了消费者最多的喜爱。而在淘宝平台上，记者浏览健身类商品发现，不少哑铃、弹力带、臂力器等小型健身器材的月销售量超1万件。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 卜岚 实习生 王普 周逸婷