

# 大爷大妈另类锻炼方式上热搜

专家提醒:很危险! 千万不要学



5月21日,一则大爷大妈把头挂树上锻炼的新闻引起了网友的广泛关注。据媒体报道,大爷大妈自制了一个牵引装置挂在树上,然后将下巴放在装置上,跟随绳索摇晃、摆动。专家指出,通过这样的方式锻炼颈椎十分危险,或导致瘫痪!

## 大爷大妈锻炼颈椎出“新招”

根据媒体报道,在辽宁沈阳一个公园的健身角,一棵大树上挂满了吊脖健身的大爷大妈。记者在新闻视频中看到,大树上吊着大爷大妈们自制的装置。这一装置有点类似于“秋千”,上面是绳索,下面则是宽厚的垫子,只不过这个“垫子”并不是用来坐的,而是供大家将下巴放在上面,看上

去颇像“上吊”。大爷大妈们随着绳索的摇晃而前后摆动,有的甚至双脚离地挂在树上。

该报道称,这一装置是一位市民孙大爷研发的,号称这种“吊脖式健身能修复颈椎疾患,改善颈肩患处”,甚至有不远千里的网友乘飞机前来体验。在报道中,该装置的发

明者孙大爷似乎对自己的创造颇为得意,自信地向大家介绍其作用与影响力。

但网友们却对此不以为然,以戏谑居多。有网友笑称,这一专利的名称应该叫“高位截瘫速成器”,也有网友提出“树的颈椎累得够呛”,还有网友呼吁:“小朋友们千万不要学!”

## 专家:这种“颈椎牵引”很危险

这种锻炼方式真的能够修复颈椎疾患吗?记者采访了江苏省中西医结合医院骨科主治医师周小阳博士。

周小阳医生指出,这种锻炼方式其实类似于颈椎牵引。在临床上治疗一些颈椎问题时,可能会用到牵引的治疗手段。然而,牵引并非适用于

所有的颈椎病,更不是万能的。“比如神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病等就不是很适合牵引。”周医生指出,神经或者脊髓受压时,牵引除了把椎间隙撑开来,周围的肌肉、韧带和神经都会受到影响。“不恰当的牵引会引起灾难性的结果!”周医生介绍。

而热搜中大爷大妈们的锻炼方

式更是危险重重。周医生告诉记者,这种装置牵引的重量太大,甚至超过了人体本身的重量,轻则造成颈部肌肉损伤,重则会引发骨折脱位,甚至发生截瘫。周小阳医生提醒,颈椎牵引应当在医生的指导下进行,颈椎不适请去正规医院就诊。

据《扬子晚报》

## 有话直说

## 老年人“健身”别忽略安全

孟 伟

脖子吊在树上健身的方式,已经不是老年人第一次因为自创健身方法而上热搜,可也不得不说,用这样的方式“健身”,这画面真的够吓人的。让人分不清这到底是运动,还是玩命。

别说,现在的部分大爷大妈还真是身怀绝技。站立大旋转、吊脖大摆荡版的“凌波微步”、人体旗帜式的踏空而行、单臂挂玩“自由的钟摆”、“以天地为炉,以台阶为锤”滚楼梯,甚至用头直接撞击健身器械“铁头功”……动作幅度之大,堪称杂技演员水准。如今一群大爷大妈集体挂在树上,这

就不光是奇葩了,而是可怕。

人上了岁数本来就不宜剧烈运动,更何况是本就脆弱的颈椎,“上吊”式的锻炼本是伪科学。重庆市体科所群体研究室主任吴月看了视频后表示,颈椎不光是我们看着脖子这么简单,里面有很多小关节,这样锻炼很危险。就算进行临床的牵引治疗,也需要有专业的医护人员,把这种方式等同于临床的牵引治疗是不科学的,而且像视频这样把全身重量都吊在上面去牵引风险非常大。

健康是生命的财富,运动是健康的源泉,但如果运动方法不对,却会成

为健康的杀手。老年人健身最重要的就是保证安全。就算撇开科学方面不谈,把树枝压断都能把自己摔伤,挂树锻炼本身就是危险行为。

老人们“健身”应该自己注意安全不假,但接连爆出的奇葩健身事件也对公共服务提出了要求。各地应该立足自身实际,进一步提升为老服务水平。比如,根据需求适度增加健身器材的供给,别总让老人们树下手。再比如,为一些身体条件较好的老人提供安全技术指导,组织多形式的健体活动,引导他们适度锻炼。总之,要让老人们乐享健康晚年。据东方网

## 美国冰雪运动员热盼北京冬奥会

新华社华盛顿5月20日电(记者王集旻)2020-2021年的冰雪赛季已基本落下帷幕,在刚刚过去的这个赛季中,来自美国的冰雪运动员都不约而同地抓紧为数不多的比赛机会磨炼技艺,为明年的北京冬奥会进行准备。

美国奥委会首席执行官莎拉·赫希兰德表示,新冠疫情肆虐至今,东京奥运会和北京冬奥会都背负了更多的意义。她说:“即将到来的东京奥运会和北京冬奥会真的非常重要。整个世界在新冠疫情的打击下,一直处于隔

离和恐惧的状态中,能让我们的奥运选手和残奥选手参加这两届奥运会至关重要,可以说对全人类都有着激励的作用。让运动员在奥运圣火照耀下比拼体育,或许是这场新冠灾难终结的一个标志。”

## 理工大男篮惊险“闯关”

本报讯(记者 杨尔欣)5月22日,第23届CUBA男篮全国赛上演了一场强强对话,太原理工大学男篮以88比82险胜浙江大学队。

理工大男篮与浙江大学队均为全国八强水准,由于两队此前因多种原因各自输掉了一场比赛,因而在败者组不期而遇。这一场提前上演的强强对话,也被视为昨日全国赛的焦点战役。

本场比赛,从开局阶段便陷入拉锯状态,两支球队交替得分。理工大男篮虽然一直保持领先,但是领先的分数也就是一两分。比赛进行至最后时刻,明星球员成为决定胜负的关键因素,李林岳抛投命中彻底“杀死”悬念,

理工大男篮以88比82惊险胜出。

在另外一场比赛中,山西财经大学队61比72负于郑州大学队。遭遇全国赛第二场失利之后,整体实力有限特别是内线战力不足的财大男篮,无奈告别本赛季。

此外,在前两轮比赛取得连胜的山西大学男篮,昨日比赛轮空获得短暂的休息。5月23日,山西大学男篮将与厦门大学队交锋,取胜即可晋级全国八强。

5月23日,身处败者组的太原理工大学男篮则将与宁波大学队对阵。这又是一场强队之间的直接对话,胜者保留冲击八强的资格,负者则被淘汰“回家”。

## 山地车骑行“逛”太行

本报讯(记者 杨尔欣)5月22日,2021年“大美太行·畅骑三晋”山地自行车联赛第一站,在晋城市横河镇鸣枪开赛。

“大美太行·畅骑三晋”山地自行车联赛,旨在将太行旅游片区与全民健身运动紧密结合在一起,是我省促进体育产业与旅游产业深度融合的实践创新。

首站横河镇比赛为期两天,吸引了国内13个省市近500名骑行爱好者参与其中。比赛设置了越野赛、爬坡赛、骑游体验等10个项目,助力骑友体验

运动的快乐及太行风光。晋城市横河镇,有着中国“动感骑栖小镇”之美誉,其集原始森林、山地、河谷、溪地、村落、沙地、高山草地等多种地形地貌于一身,特别适宜开展山地自行车运动。

5月22日第一个比赛日,竞技水平最高的越野赛男子公开A组率先出发。该项目全程约14公里,选手需要穿梭在陡坡、碎石路、浅滩之中。其中,涉水路面为本次比赛一大亮点,被各地骑手盛赞为“国内罕见赛道”。



图片由赛事组委会提供

## C罗第五次出征欧锦赛

新华社里斯本5月20日电(陈柏乔)葡萄牙男足主帅桑托斯20日在葡足球城公布了征战2021年欧锦赛的26人大名单,队长C罗将参加个人生涯中第五次欧锦赛正赛。

作为卫冕冠军的葡萄牙队将首先于6月15日在布达佩斯客场对阵通过附加赛晋级的匈牙利队,随后分别在19日和23日与德国队和法国队一较高下。

## 小贝入选英超名人堂

5月20日,英超官方宣布布了又一位进入英超名人堂的名宿:贝克汉姆。

这一人选无疑是实至名归,在其职业生涯中,贝克汉姆代表曼联英超出场

265次,贡献62球和80次助攻,为曼联效力的8个赛季期间,帮助球队斩获了6个联赛冠军,帮助缔造了曼联的一代王朝。

据澎湃新闻