这是测肺活量的节奏?

你的微信朋友圈被“88888888888888……”刷屏了吗
别太认真,羽毛球世界冠军一口气也只打了14行半
医生说了,肺活量和憋气时间无必然联系

“88888888888888……”这两天如果你的微信朋友圈或者微博被这一系列数字刷屏了,请不要惊讶。不是你的手机中毒了,只是你的朋友在玩一个很无聊,但是也很火的小白游戏——测肺活量。

这个游戏显然有席卷整个网络世界之势,昨天下午“测肺活量”已经成功杀入了热门话题榜,超过19万网友讨论,“今天,你憋气了吗?”甚至成了一句时尚问候语。

于是乎,编辑部里的记者纷纷联系赛场上的老熟人,而这样一份浙江体育大咖的大肺王成绩单也随之出炉。快来看看冠军的水平吧!

A 浙江体坛大咖晒成绩,还是泳将最牛!

游戏规则是这样的:猛吸一口气,憋气同时拿起手机打“8”,正常人是5行,超人是9行,少于5行的证明肺活量不行要戒烟了。

根据规则,“88888……”超过9行就算是进入超人行列了,那么浙江体育圈的大咖们呢?

绿城门神顾超凭借着其俊朗的外表和出色的球技赢得了众多球迷的心。这个女球迷心中的男神第一轮测试中,竟然只给出了3行的糟糕成绩,记者表示非常不满,并告诉他3行就要赶紧就医了,顾超一听急了,赶紧来了第二轮。猛吸一口气,终于交出了6行的正常成绩,喘着气的顾超连连摇头:“这个测试实在太二了。”

羽毛球世界冠军王琳也乐呵呵地在微信上晒出了自己的成绩——14行半。“我也就一般吧,但我的朋友圈里有牛人。”

这个牛人不是别人,正是刚退役的浙江游泳名将吴鹏。王琳还把吴鹏的微信截图发了过来——华丽丽地19行半,“吴鹏还留了一句:面红耳赤,差点晕过去。”

面对如此神一般的纪录,吴鹏淡定地来了一句:“如今的肺活量比当运动员那会儿已经退步了。”

B 憋气敲8真能测肺活量? 太认真你就输了!

憋气时间越长,肺活量真的越大?

“从我们的角度来说,这个游戏没什么意义。”听记者复述了这个游戏的规则后,杭州市中医院呼吸科的朱黎红马上笑了,她说,人的呼吸是个复杂的过程,深吸气只代表了肺的储备量,这只是肺的诸多功能的一方面而已。

不过,浙医二院呼吸内科肺功能室的黄刚技师认为,从憋气时间长短,看肺活量大小,还是有一定道理的。

“有时医院对病人进行评估,也会用到憋气,但只是一个大概的评估而已。肺活量和憋气时间无必然联系。”黄刚解释说,肺活量,是指一个人每次呼吸的最大吞吐气量。肺活量大的人,肺容量较大,屏气时间也应该较长。

不过,这个游戏除了考验你的憋气能耐,更考验你的手指灵活度,所以虽然身在国家队的浙江稠州银行队员曹飞的成绩只有15行,但跑篮球线的记者也不禁为他叫屈,人家这么大个,手指这么粗呢,敲起来灵活性肯定不如其他运动员了。

另外说打“8”测肺活量不科学,还与人手指的灵巧程度有关。弹钢琴的人可能就比不弹钢琴的人打得更快,打出的“8”更多。

说到底,这真的只是一个游戏,太认真你就输了!

■ 新闻助读

普通人更应关注“肺功能”

浙医二院呼吸内科肺功能室的黄刚技师告诉记者,肺活量跟身高、体重、年龄都有关系,是衡量人体发育水平的一个重要指标。不过,从医学的角度来说,他觉得光看肺活量显然是不够的,对普通人来说,全面的肺功能测试可能更重要。

■ 知道一下

怎么让自己的肺活量再大一点? 体育锻炼

虽然游戏本身不科学,但如果通过这个游戏让大家引起对肺活量的重视还是不错的,因为肺活量是个很重要的健康指标。

人体细胞每时每刻都在消耗氧,机体只有在氧供应充足的情况下才能正常工作。人体内部的氧供给全部靠肺的呼吸来获得,在呼吸过程中,肺不仅要摄入氧气,还要将体内代谢出的二氧化碳排出。肺活量的大小决定了人体获得氧气的程度。

如果一个人肺活量小,那他连走路都喘气,这会严重影响他的活动范围。同样,脑细胞获氧量少,他的脑细胞活跃程度就不会高。

每个人都有某个相应的肺活量正常参考值,如果低于这个数值,人体会出现氧供应不足的表现,比如头痛、头晕、胸闷、精神萎靡、注意力不集中、记忆力下降、失眠等。

最有效的方法是坚持体育锻炼,最好是长时间有规律的有氧运动,比如长跑、游泳、踢足球、打篮球、折返跑等。有体育机构做过研究,中长跑运动员和游泳运动员的肺活量平均在6000毫升以上。

除了体育锻炼,我们平时要注意自己的姿态和呼吸方法,不要驼背、含胸,多做扩胸和伸展运动。综合《钱江晚报》等