



# “魔性锻炼”隐患多 健身≠健康，要量力而行



这种健身方式让人捏把汗

“健身房不算什么，公园的门槛才是真的高！”“大爷大妈们健身像是着了魔。”近日，重庆一五旬男子在公园内进行吊脖子锻炼时意外身亡引起热议，有网友直呼公园里还有很多“魔性锻炼”。这些锻炼方式是否正确、有效，又有哪些风险？听听专家怎么说。

## 公园现状

### 大爷大妈“各显神通”，不乏高难度锻炼

近日，重庆一五旬男子在公园内进行吊脖子锻炼时意外身亡引起热议。除了“挂树吊脖”项目，大爷大妈们还有不少其他高难度锻炼动作，比如单杠大回环、双指俯卧撑、身体撞树等。

记者走访发现，清晨的人民公园里，大爷大妈就“各显神通”，有人悬挂于单双杠上，有人在肋木

架上俯卧撑、倒立，还有人用身体撞树……他们在锻炼时通常是三五人一组，分为单杠组、双杠组、引体向上组等，一般单杠组的大爷们高难度动作最多。

练习单杠大回环项目的大爷用双手抓住单杠，依靠手臂和腰腹力量发力，利用惯性前后摆动身体，最后实现360°旋转。他们说：“我

们就是喜欢这动作，很有趣，翻单杠时戴上手套能防滑。”

除了人民公园，在五一公园月季公园和碧沙岗公园，也不乏高难度动作的锻炼。“嘭嘭”撞树的大爷们说，这不仅改善颈椎、腰椎问题，还能调理内脏、刺激穴位。但问及具体刺激了哪些穴位时，大爷大妈又说不出来。

## 医生回应

### 老年人请勿盲目跟从

#### 撞树增加关节受伤风险

郑州市骨科医院运动康复科主治医师李明表示，身体撞树等锻炼项目会增加受伤的风险，其中最容易受伤的部位是关节和腰椎。若已经确诊的颈腰椎病患者，用力撞树会让脊椎的损伤扩大。另外，用后背撞树时，由于视线

受限，后背撞击的角度可能出现不精确的情况，容易发生撞空跌倒。

#### 吊单杠太久有危险

医生称，单杠大回环动作对老年人身体素质要求较高，请勿盲目跟从。如果吊单杠时间过长，原本就已经存在韧带松弛的腰椎，

容易因为过度拉伸而产生新的问题，吊单杠太久是具有一定危险性的。

#### 倒立、倒挂并不适合所有人

并不是所有人都适合倒立、倒挂这类项目，大多数老年人身体素质和机能下降，倒立时容易引发心血管疾病。

## 专家建议

### 少些“魔性”，多份安全

医生和康养专家纷纷建议，锻炼时要选择与自身情况相符的运动，尽量学习一些热身、拉伸等运动前后的动作与知识，

这样才能避免运动损伤。

老年人可以根据身体状况制定健身计划，比如太极拳、瑜伽、力量训练等运动可以适度进

行，选择高效安全的健身方式，才能享受到运动带来的乐趣与益处。

记者 黄栖悦  
任思颖 文/图



5月28日，绿城广场的绣球花在阳光下绽放

## 高温酷暑季节来临 省卫健委发布通知 切实做好职业病防治 保障劳动者健康

我省即将进入高温酷暑季节。昨日，河南省卫健委发布通知，全省要切实抓好夏季职业病防治，加强高温作业、高温天气作业和使用有机溶剂用人单位职业病危害防护，预防和控制职业性中暑、职业中毒事件发生，保障劳动者职业健康权益。

### 严防职业性中暑、职业中毒

省卫健委通知要求，高温高湿酷暑季节，是职业性中暑和职业中毒的高发时段。各级卫生健康主管部门要认真分析研判防范风险，全面梳理查找薄弱环节，统筹谋划安排，加强部门协作，推动用人单位落实防暑降温的职业中毒防控措施。

作为夏季职业病防治工作的责任主体，各用人单位要采取有效防暑措施，将防暑降温责任落实到车间、班组和劳动者；对不适合高温作业环境的劳动者，应当及时调整岗位；要加大防暑降温经费投入，在高温作业场所增添必要的通风或降温设备，配备防暑降温饮料及必需的药品，改善劳动条件和作业环境；要加强高温防护、中暑急救等知识的培训教育，增强劳动者的自救互救能力。

此外，要根据本单位生产特点和具体条件，合理安排和调整作业时间，适当增加高温作业环境下劳动者休息时间，不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气从事露天作业及温度在33℃以上的工作场所作业。

使用有机溶剂的重点行业领域用人单位应加强职业中毒防控，及时、如实进行职业病危害项目申报；按规定组织职业健康检查，开展职业健康监护，按“一人一档”的要求建立职业健康档案；完善工作场所通风排毒和应急救援设施，开展定期维护，确保设施设备处于正常运行状态；要依法开展工作场所职业病危害因素检测与评价，及时治理有毒有害物质浓度超标岗位和工作场所等。

### 重点行业、重点人群需重点防控

为严密防控风险，各地、各用人单位要结合本地区生产经营行业领域特点，聚焦重点行业领域、重点岗位、重点人群、重点时段，积极做好夏季防暑降温和职业中毒防控工作。

要抓住重点行业企业，以矿山、冶金、有色、化工、机械、建材、火力发电、纺织、印染、造纸、高温烹饪、清洁服务、锅炉作业等存在高温作业的行业企业，夏季街道清洁、农田劳动、外卖派送、物流快递、建筑、搬运的露天作业等为重点，根据不同行业高温作业的特点和风险，采取相应的预防措施和应急措施，确保

作业过程安全。

要抓住重点岗位人群和重点时段，做好炉前工、环卫工、清洁工、建筑工、搬运工、外卖员、快递小哥等岗位人群防暑降温工作，根据高温天气情况及时发布预警信息，适当减少高温时段劳动者作业时间，做好高温天气一线人员健康保护。

要重点做好制鞋、箱包加工、皮革制造、家具制造、电子制造、汽车制造、电镀、假发加工等重点行业企业的夏季职业中毒防控工作，重点排查工作场所和作业岗位通风排毒、应急救援设施设置和有效运行情况。

记者 王红/文 马健/图