

健腰器使用不当 健身不成反伤身

□本报记者 潘丽亚

如今,我市在许多社区、游园内建设了健身广场,设置有健身器材。这些色彩亮丽、使用方便的健身器材,深受市民欢迎。但因为市民对健身器材的不了解,不知如何科学、合理使用健身器材,导致了一些因为错误的锻炼方法而造成对身体上的伤害。家住市区金色华府小区的邓女士则因为在健腰器上扭腰,反而加重了腰疼。

健腰器上扭腰反伤腰

今年68岁的邓女士患有腰椎间盘突出,经过治疗已经明显好转。可是,最近几天,她又感觉腰部开始疼痛,到医院检查,医生竟说她健身时扭腰过度,导致病情加重。

“夏天天热,我和老伴常到河堤散步,路过健身器材就会锻炼一会儿,听说健腰器可以锻炼腰部,我每次上去扭十几分钟,起初感觉有点儿不适,但没在意,以为是腰椎间盘突出造成的,没想到后来疼痛加剧,就去医院检查,谁会想到是健腰器使用不当造成的。”邓女士说,以前因为腰疼的缘故,她很少使用小区内或游园里的健身器材,后来听一些经常散步的朋友们说在健腰器上扭扭腰,可以锻炼腰部,还有的说自己原本有腰部不适,扭一扭后就有所好转。于是她也跟着用健腰器来锻炼。



资料图片

不少人喜欢用健腰器

所谓的健腰器,就是人站在安装在地面上的一个圆盘上,抓住上面的扶手,左右扭动,腰部就能得到锻炼。不少老年人都觉得这样扭扭腰很舒服。

8月8日晚上,在沙澧河景区的各个健身广场,记者看到几乎每个健身器材上都有市民在健身。记者采访了几位市民,大家表示只要看到健身器材空着,就会上去健身,从来没有考虑过这种健身器材是否适合自己的身体状况。

今年50岁的刘女士说,平时她也经常腰疼,来河堤上运动时会专门站到健

腰器上扭动一下腰部。“觉得扭扭腰可以提高腰部的灵活性,不过我一般扭的幅度比较小,不敢过度运动,扭扭感觉还挺舒服。”刘女士说。听到有人使用健腰器反而使病情加重时,刘女士说会根据自身实际情况进行适度锻炼。

76岁的李先生对记者说,他以前也喜欢在健腰器上扭腰锻炼,有一次因为没有抓好扶手差点儿摔倒,后来家人就禁止他再使用这种器材扭腰了。

长期腰疼的老年人不宜用

对于很多老年人喜欢用健腰器扭腰的情况,市骨科医院骨四科张晓光医生提醒,老年人尤其是长期腰疼的老年人并不适合使用健腰器锻炼身体,这是因为老年人腰椎间盘已经退化,如果使用不当,反而会损伤腰部,加重病情。

据介绍,老年人随着年龄的增长和长期的直立行走,会出现骨质疏松、腰部劳损等情况,而腰椎是个“稳定”的关节,它最怕的动作就是“扭转”。在健腰器上做旋转运动可能造成腰肌劳损、韧带扭伤、腰椎间盘突出,甚至骨折。另外,像腰部按摩等都有可能对腰部的损伤或病情加重。

张晓光提醒,腰椎不好的老年人更适合慢走等运动,另外老年人最好能够保证午休,使腰部平躺得到一定的休息,还应使用软硬适中偏硬的床铺,做一些腰背肌的锻炼,提升腰椎的健康度。

出门看天

我市继续延续“高温蒸煮”模式,今明最高气温在36℃左右。预计12日,受冷空气影响,我市会有中到大雨天气,最高气温将在31℃左右,天气凉爽。

今明后三天天气

8月10日	晴间多云	24℃~36℃
8月11日	晴间多云	25℃~35℃
8月12日	阴天有中到大雨	23℃~31℃

感谢武威提供信息

生活小常识

心脏最喜欢的9件小事

美国多项研究指出,想要更好地保护心脏,应该从生活的一些小细节着手。1.用花生代替薯片等高脂零食。2.找到生活目标。3.呼吸新鲜空气。4.少吃肉。5.少喝含糖饮料。6.吃点奶酪。7.吃黑巧克力。8.学会感恩。9.少喝含糖饮料。

2017 漯河市优秀 教育培训品牌展示

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系: 13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告 咨询电话: 5670019

状元桥辅导站

周周补漏改错 月月成绩进步

小学生、初中生、高中生,文化课辅导,暑假班、寒假班、周末补习班。

地址:漯河市黄山路与辽河路交叉口东南角向南50米 (大鸡排后面)状元桥辅导站第六教区

电话:15716378026

大成教育

大成十年教育路 成就漯河千万家

小升初、初升高、初中高中精品小班,全托、半托、午托、晚托、一对一辅导,语、数、理、化、外五科连补。

地址:海河路银都大酒店对面

电话:15603951655

一鸣外语

轻轻松松记单词 不用音标 不用死记 见词能读 听音能写

“快乐暑期班”火热报名中。团报巨惠!小升初英语考试将记录到总分,各位家长请快快加入我们吧!

地址:郾城北街口(海河路与井冈山路交叉口往南100米路东源顺皮鞋院内四楼)

热线电话:6123099 13781735889 13353956211

财务审计

低价快办审计报告

电话: 13937188053

门面房招租

人民路与交通路口东营业房,一楼8间,已精装,无转让费,可分租。邻停车场宾馆商场车站,位置优越交通便利。

13783078997

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话: 15803958920 赵老师 15603958221

辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

贷款

不押车,利息低至1.5分,个人信用贷款低至1.8分。

分期房利息0.86厘,保单贷0.83厘,公务员、事业单位人员0.33厘。13949867767

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

世纪缘

白领相亲会所

2003年~2017年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址:市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线:3398505 2121213

鑫启程会计

学会计 特价560元 代办公司 500元 代理记账 190元

源汇区人民路华东商务7楼 18236213601

装修装饰

申港装饰

室内外装饰设计 二十年专业经验 家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。

设计、施工、建材选购一站式服务 服务热线: 13323673857 0395-3326199

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款,抵押房再贷,中小企业信用贷款。

13663953098 黄河路华山美食城南口

好项目寻求合作

电话: 17703953066

家政服务

家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

6666991 15139506611

汽车租赁

顺利汽车租赁

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。

美盛大厦A座拐角处 电话: 2129777 2189799 15729337700 13939588683 舟山路与海河路交叉口 15139555517

旺铺租售

黄路路华山美食城门面房一至三层,346.98m²,售价128万元。现营业中。

13938025083

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员

地址:太行山路与颍河路交叉口东北角 电话: 6155120

乐帮家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

5571157 18639995528

传递最实用的生活资讯

乐帮家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

5571157 18639995528

汽车租赁

顺利汽车租赁

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。

美盛大厦A座拐角处 电话: 2129777 2189799 15729337700 13939588683 舟山路与海河路交叉口 15139555517