

跟着网络教练减肥累晕 学着健身达人打球“练废” 老人“云健身”切莫乱跟风

据《北京晚报》

跟风短视频减肥，六旬阿姨空腹爬楼累“晕”了；跟着“健身老达人”练防摔，七旬老人打羽毛球胳膊练“废”了……随着“体重管理年”被写入健康中国行动，“国家喊你来减肥”从口号变成全民行动。不仅很多年轻人每顿饭对着手机研究卡路里，就连老年人也闻风而动，紧跟潮流加入减肥健身大军。但是，老人跟着视频“云健身”，靠谱吗？



制图：徐文燕（AI辅助生成）

01

空腹爬楼

阿姨累晕在楼道里

打开手机，网上以减肥为主题的短视频铺天盖地。大批“网络教练”纷纷变身“夕阳红减肥导师”，在视频中“金句频出”。

有的称，中老年人一定要减肥，千金难买老来瘦，代谢一慢百病生；有的表示，夕阳红时期减肥更关键，退休开始身材管理，直接逆龄20岁，马上迎来第二春；有的甚至举例，“我家邻居阿姨减肥后，不但穿衣服好看，精神都抖擞了。”

年过六旬的赵阿姨平时爱刷短视频，看的健身视频越多，对自己日益发福的身材越不满意。看到有短视频信誓旦旦宣称，“空腹爬楼是减脂之王，燃脂效率比跑步、跳绳高两三倍”……她不由得动了心。

第二天清晨，牢记“空腹爬楼法”的赵阿姨，连水都没喝一口，就信心满满地出了门。开始几层，她爬得还挺带劲。谁料，爬到十几层，赵阿姨就感到胸闷、气短，呼吸呼呼喘不上气。咬牙挣扎爬到21层，她觉得血往头上涌，心脏“扑通扑通”跳得厉害。

已经开始打退堂鼓的赵阿姨，掏出手机回看“爬楼攻略”。“网络教练”教导：新手要爬30分钟左右，才能达到减肥健身的效果。看看表，锻炼时间明显不足。赵阿姨再次鼓起勇气，乘电梯下楼，再爬第二轮。这回，赵阿姨感觉体力已亮起红灯，衣服全被汗水浸湿。停下休息，她掏出手机一看，“网络教练”也在挥汗如雨，于是她又给自己打气。但爬着爬着，她觉得不对劲了，脑袋发晕，眼前阵阵发黑，还一阵阵恶心想吐，最后一屁股瘫坐在台阶上。儿子得知后赶紧从家里拿上甜饮料和巧克力往楼道跑，赵阿姨连灌带嚼，又在台阶上瘫坐了半个多小时，才慢慢缓过劲儿来。

02

跟着「防摔教程」打羽毛球 老人练完抬不起胳膊

除了二三十岁的“网络教练”，短视频平台上还涌现出一批“健身老达人”。七八十岁的老人身手矫健，在网上现身说法，发布日常锻炼视频，吸引大批同龄人跟练。

不少屏幕前的老年人认为，既然跟不上年轻教练，那么，跟着同龄老人练总该没问题了吧。

记者在网发现，这类视频热度不低。比如，一位自称“80+女生”的老人发布公园锻炼视频，只见她双手握住杠铃片，时而“跳起平推”，时而“箭步蹲侧转”，时而“单腿平衡推肩”，一会儿“绕颈蹲举”，动作干脆利落，看着毫不费力。

在另一则视频中，一位80多岁的老人正在进行“防摔倒”训练，项目竟是打羽毛球。只见老人前后腾挪、跨步弓步，腿脚格外灵活有力。而打羽毛球只是热身，随后老人又用弹力带做高位下拉、俯身划船、站姿髋外展等抗阻训练。视频字幕和解说写道：“老年人更需要增肌。”

“人家八十多岁都能练，我照样能行！”年过七旬的李爷爷看罢这些“别人家老人”的视频，就带着孙女拿上羽毛球拍下楼“比划比划”。虽然老人年轻时爱踢球、会游泳，但多年未锻炼，身体早已不如往昔。打了一会儿，李爷爷就觉得肌肉酸胀，挥不动拍子。“可能就是太久没练，以后天天打上一会儿，很快就能适应。”他这样安慰自己。没想到，第二天早晨起床，整条胳膊酸痛，连端杯子喝水都费劲。

此外，记者注意到，一些“健身老达人”的锻炼视频中，暗藏“带货”链接。

03

「运动外卖」风行网络 视频数据难甄别

盲目跟着网络视频锻炼易受伤，若有人指导训练是否就安全了？

近期，网上出现“上门带老人锻炼”的新型服务。一些健身教练自称可提供“运动外卖”，到老人家中开展增肌训练，帮助抗衰老、防摔倒、防肌肉流失。

记者看到，在短视频平台上，有专门为中老年人提供上门健身服务的教练称，利用老人客厅、小区楼下或公园广场，即可开展训练。

其中，一位上门教练发布多段视频，自称自带器械，上门带练每次1小时。然而，记者翻看这位博主发布的全部22段视频后，发现蹊跷之处——视频中老人的年龄，无一例外都是85岁，而且老人们均做一周三次抗阻训练，就连锻炼效果也惊人一致，全是“两个月体重下降5斤”“膝盖不疼了，腿有劲了”“医院体检全绿灯”……如此雷同的数据，让人对锻炼效果真实性打个问号。

还有些“运动外卖”教练，在视频中打“感情牌”“苦情牌”。有的教练开头就喊“爸爸妈妈你们好”，称自己“没后台、没背景、无人际关系，独自打拼，早7点出门，晚10点才回家”，求大家鼓励支持。然而，视频里却见不到带老人锻炼的画面，只有教练背着红十字图案背包，深夜独坐街边的镜头。

专家支招

老年人健身要因因人而异

如今，不少老年人爱刷短视频，跟着“教练”“达人”健身。这样做真的安全吗？航天中心医院第二门诊部副主任、骨科大夫王德财接诊发现，因锻炼不当受伤的老人不在少数。

王德财表示，短视频里的“网络教练”多为二三十岁的年轻人，身体素质与老年人迥然不同；部分博主虽已年过古稀，但他们可能从十几二十岁起坚持锻炼，远超多数无运动习惯的老人。“有些老人从小练易筋经，七八十岁还能劈叉，这种状态不能当作普通人标准。”他说。

老年人锻炼，需先认清自身身体状况，再选择方式方法。开始前最好到医院做全面评估，避免受伤。比如，心脏病、高血压老人需主动避开部分项目。此外，锻炼并非越多越好，要“悠着点”。

对于网上流行“老年人肌肉老化、力量流失，需要增肌”的说法，王德财指出，老人增肌不是为了健美比赛练“死肌肉”，而是要具有灵活、有耐力、有韧性的肌肉。这可以通过适当小幅运动达到目的。如果一上来就盲目做大幅度扭转，久了就像使劲拧毛巾，易导致肌肉撕裂，甚至让骨头扭转、错缝。“老人锻炼要因而异，循序渐进，切勿急于求成。跟着短视频照搬有风险，先了解自身，再科学运动才是关键。”王德财说。