



## “月瘦20斤”“解压神器”……指压板成网红健身器材 理性养生,别被“网红健身法”带偏

最近,上海一网友在社交平台发布视频称,自己踩指压板时,脚底突然“喷血”,之后紧急送医。她回忆,起初感觉“有效果”,但踩到第15分钟时痛感变得剧烈,仍咬牙坚持,结果脚底血泡被磨破,“血一下喷出来”。多位医生提醒:指压板并不适合所有人,千万不要随便跟风,更不要硬撑。

### 2 并非“越痛越有效”

很多人坚信所谓的“痛则不通,通则不痛”。多位中医专家表示,这一中医理论确实存在,但一部分公众在理解和使用上存在误区。

专家表示,经络不通导致的痛感,在揉按后会得到缓解,全身会有舒畅感。但如果因为使用指压板本身导致了剧烈疼痛,这往往是用意过猛、刺激过度的信号,而

非经络正在疏通的证明。

针对因经络不通而自然产生的酸胀痛点进行适度刺激,对于怕疼或觉得指压板刺激过强的人群,建议穿厚袜子或在指压板上垫毛巾等,形成有效缓冲;也可以根据个人情况选择不同硬度的指压板;同时,可以将指压板与热水泡脚结合,增强放松效果,促进血液循环。

### 3 理性养生,别被“网红健身法”带偏

社交媒体时代,一项“减肥法”“助眠术”常常只需几条短视频就能成为全民争相尝试的“灵丹妙药”。采访中,多位专家都提到一个共同的问题——盲从。

许多因健身受伤进院的患者,是盲目跟风网络“种草”所致。有人模仿视频做高强

度核心训练,结果腰肌劳损;也有人跟风练倒立、倒挂,结果颈椎脱位或血压骤升。

身体不是实验器材。尤其对于中老年人、慢性病患者来说,模仿短视频动作或使用器材前,最好咨询医生或康复师,了解是否适合自己。  
张菲垭

## 秋天胆囊疾病高发 如何识别异常信号

秋天,肝胆外科迎来就诊高峰。整体来看,有两种胆囊疾病喜欢在秋天发作,即胆结石和急性胆囊炎

### 4个信号是胆囊在求救

**右上腹疼痛** 这是胆囊炎和胆结石发作最典型的症状,可能是隐痛,也可能是剧烈绞痛。

**恶心呕吐** 胆囊发炎会影响消化功能,不少人会出现恶心,严重时还会呕吐,吐完后腹痛也不能缓解。

**皮肤眼睛发黄** 若结石堵住胆管,胆汁难以流入肠道,胆红素会进入血液,导致皮肤、眼睛巩膜发黄,尿液也会变深。

**发烧怕冷** 如果炎症比较严重,身体会启动“防御模式”,出现发烧,体温可能达38℃以上,还会怕冷。

### 5件事做好可保护胆囊

**饮食“三低一高”** 低油、低糖、低胆固醇和高膳食纤维,给胆囊“减负”。三餐要规律,尤其要吃早餐;烹饪方式上,多用蒸、煮、炖代替煎炸,避免高温油脂刺激胆囊收缩。

**不熬夜,戒烟酒** 避免熬夜,昼夜节律紊乱会干扰胆汁代谢,尽量23点之前入睡,保证7-8小时睡眠。戒烟戒酒,酒精可直接损伤肝细胞,影响胆汁分泌。别等

渴了才想起来喝水,每天喝1500-2000毫升温水,让胆汁“流动起来”。

**注意腹部保暖** 如果不小心受凉,可以喝杯温姜茶,或用热水袋敷腹部,缓解胆囊痉挛。

**科学减重,适度运动** 快速减肥易导致胆汁黏稠,建议每月减重不超过1.5千克。同时,每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑,促进胆汁流动。

**定期检查** 有胆结石、慢性胆囊炎或胆囊炎家族史的人,要定期做B超检查,建议每年至少做一次腹部超声。  
郑荣华

## 拍打腹股沟能健脾

腹股沟,即大腿根部和腹部的交界线。中医认为,腹股沟是人体的“十字路口”,足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经等多条重要经络从这里经过或始于此处。因此,腹股沟气血是否通畅,直接关系到肝、脾、肾三大脏腑的功能。拍打腹股沟,正是通过物理刺激来疏通这个关键枢纽,从而达到健脾目的。

此法尤其适合久坐办公室的上班族,以及容易消化不良、身体乏力、压力大的人群。

### 拍打方法

**姿势:** 站立,两脚分开与肩同宽,全身放松。手掌微微拱起,形成虚掌,用掌心部位拍打腹股沟处。

**力度:** 切忌用实掌(手掌平直)猛拍,以免损伤皮肤和内脏。拍打时要学会借用腕力,以感觉舒适、局部微微发热为宜。

**频率:** 每天拍打1-2次,每次5-10分钟。

**时间:** 7-11点脾经气血最旺盛,此时拍打效果更佳。  
张章

## 运动强度大 痛风找上门

适度运动能改善代谢功能,但过量运动反而会使尿酸水平急剧升高。运动时,肌肉中三磷酸腺苷大量分解成嘌呤代谢产物,导致尿酸生成增加,同时出汗脱水、乳酸积聚也会降低肾脏对尿酸的排泄。研究表明,单次高强度运动可使尿酸提升三成以上。

尿酸高在医学上被称为高尿酸血症,如果不及时控制,可能会导致痛风。因此,建议有健身习惯的人,要定期检测尿酸水平,做到早发现、早干预。处于痛风急性发作期的患者,应避免任何形式的运动,待症状完全缓解后再逐步恢复锻炼。

对于高尿酸血症人群来说,可选择中等强度有氧运动,如游泳、快走等;慢性痛风患者应当采取低强度、短时间、渐进式的运动模式,并密切观察身体反应。此外,高尿酸血症及痛风人群运动后及时补水尤为重要,日常生活中也要注意充足的水分摄入,有效降低尿酸水平。  
李洁