

缓解肌肉痛或有效，可燃脂塑身是噱头

“网红”筋膜枪，孕妇儿童要慎用

养生关注

中国妇女报全媒体记者 彭芸

“筋膜枪虽可适度缓解运动后的疼痛，但能减肥塑形是过分夸大的说法。筋膜枪使用更多还是要依赖治疗师、康复师的手感和经验。”近日，北京大学第三医院运动医学科康复师苗欣在接受中国妇女报全媒体记者采访时这样提醒说。

“放进口袋里的按摩器”筋膜枪，因其能够消除运动疲劳与肌肉酸痛，近年来颇受追捧。许多商家还宣称筋膜枪能燃脂瘦身和治疗颈椎病，将其视为健身中的“黑科技”。苗欣表示，作为一种快速肌肉按摩手法，筋膜枪的科学使用尤其重要，盲目使用或有风险。而且，筋膜枪并非人人适用，孕妇和儿童等特殊人群最好不用。

筋膜枪使用合理，确能缓解肌肉酸痛

经常运动的人都知道，在进行长跑、球赛等一系列激烈运动后会出现肌肉酸痛现象，甚至导致肌筋膜痉挛，运动医学上称之为延迟性肌肉酸痛(DOMS)，也就是筋膜炎。一般来说，这种酸疼会持续2~3天，严重的话会影响正常运动和生活。

筋膜枪，全称肌肉筋膜放松按摩枪，其功能是通过高频振动捶打让肌肉和神经达到放松作用。苗欣告诉记者，筋膜就是肌肉里的白色丝状部分，遍布在全身的肌肉和腱性组织里，筋膜枪针对的主要是肌筋膜。她说：“筋膜枪对于缓解肌肉酸痛确有一定效果，它通过机械振动刺激局部血液循环，带来血管的收缩和充盈，让血液循环、新陈代谢局部变好，一些僵硬劳损类的肌肉酸痛通过它可适度缓解。”相对人工按摩而言，筋膜枪振动频率分为三档，按摩力道及深入程度上都具有优势，可以满足这类人群的按摩需求。

筋膜枪缓解肩颈不适有条件，不要私自盲目使用

武汉一家媒体曾报道，58岁的张老师颈椎病复发，他用儿子买的“网红”筋膜枪放松颈肩肌肉，不料竟“打”出了耳石症，头晕头疼连路都走不稳……对于这类应用时间很短、尚属比较新的产品，苗欣认为针对其进行的严谨科学研究很有限，因此建议尽量不要私自盲目使用，最好在专业人员指导下使用。

苗欣提醒说，如果颈椎病是肌肉僵硬带来的，使用筋膜枪可能会达到一些缓解疼痛的效果，但很多颈椎病不仅仅是肌肉僵硬引起的，还有其他原因，这时就不能乱用筋膜枪。同时，使用筋膜枪绝对不能振动到神经。对于肌肉含量较低、神经及血管丰富的部位，如颈部、腹股沟、腋窝周围不能使用，否则可能带来附加的损伤；更要注意避开脸部、头部、胸口等部位，以及骨骼、关节处，特别是脊椎两侧、腰椎；有伤口、淤青或肌肉正处于发炎状态红肿、热痛时，也应避免使用。

按摩不能代替主动运动，筋膜枪减肥塑身缺乏科学依据

“减肥塑身”功效是商家给筋膜枪贴

上的一个诱人标签，事实如何呢？苗欣表示：“这种观点完全没有科学性，都是商业行为，过分夸大了筋膜枪的功效”。她表示，主动运动才能消耗脂肪。脂肪的消耗方式是通过有氧运动，将脂肪转化为能量，是一个内部代谢过程。人体只有通过跑步、游泳等运动，才能促进有氧转化，健康地消耗脂肪。筋膜枪不消耗能量和脂肪，因而起不到减肥作用。

国家体育总局运动医学研究所就筋膜枪能否减肥塑形专门做了相关实验。专家设计了两组简易对照实验，实验首先对两名志愿者的双侧小腿围度进行测量；第一名志愿者做有氧运动后对其右小腿进行筋膜枪按摩，第二名志愿者不作任何运动同样对其右腿进行筋膜枪按摩，研究显示二者没有发生围度上的变化，并没有达到预期的减肥效果。

中国康复医学会康复治疗专委会主任委员陈文华表示，想通过筋膜枪的振动来减肥是不可能的，几乎所有筋膜枪减肥的说法以及网上疯传的甩肉（脂）机，通过局部振动或按摩都不能减肥。因为从运动学、人体代谢原理上这都讲不通，公认的科学减肥方法就是“管住嘴，迈开腿”。

孕妇儿童使用筋膜枪，或影响孩子正常发育

首都医科大学附属北京妇产医院主任医师王琪认为，孕期使用筋膜枪可能会对孕妇及胎儿产生影响，不建议孕妇使用筋膜枪。由于筋膜枪力量较大，人体穴位又较多，如果孕妇使用按摩枪按摩某些穴位，可能会牵扯到腹部，使子宫受到刺激，甚至引发流产或影响宝宝的正常生长发育。孕妇如果使用筋膜枪出现身体不适，一定要及时就医；如无身体不适，之后也应避免使用筋膜枪，做好定期产检。

苗欣表示，筋膜枪是通过振动方式刺激肌肉达到放松作用，只要不是按摩禁忌人群，科学使用筋膜枪都是可以的。如果是孕妇或儿童，需要专业医生评估具体情况后再确定。因为儿童正处在身体骨骼发育期，用筋膜枪如果力道过猛会伤害正在发育中的骨骼、关节，影响孩子后续发育。而且一般孩子的身体劳累恢复很快，建议最好不用筋膜枪。

应对极端天气，家中需备好应急食物

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

最近北方多地暴雨频频，造成极大损失。台风“烟花”又在近期登陆，东南沿海地区也正在遭受大风暴雨的袭击。对于极端天气，我们应在食物方面做什么准备？

首先，暴雨时节要少出门。发布红色、橙色预警后，如果不是特别重要的工作，可以尽量在家里进行。最要紧的是：家里必须备好足够的食物和水，应备上至少能吃3天的蔬菜、水果、鱼肉、蛋奶等食物，尽量把冰箱填满。如果迫不得已必须出门，建议在包里放一些即食食品。

此外，还需要备一些可直接食用的方便食品。万一短时停电，停天然气不能做饭了，至少要有能充饥的食物，以便顶上一两天。其中需要有一点咸味的食品，因为夏天出汗多，需要补充盐分。比如常温下可储存的盒

装牛奶、豆浆和果汁，水果干（枣、葡萄干、杏干、苹果干之类），各种坚果炒货，室温下能存放两三天的水果（如苹果、西瓜、脆桃等），即食的复合麦片、早餐谷物片、奶粉、豆浆粉、杂粮糊粉、袋装蜜豆、袋装鹰嘴豆、牛肉干、卤蛋等。也可选择能量棒、蛋白棒等，或传统的方便面、压缩饼干、榨菜、各种罐头（比如各种肉罐头、豌豆罐头、番茄罐头、八宝粥罐头）等。这些应急食物，就不用那么严格要求营养质量了，毕竟几天营养不合理不会造成严重后果，便于常温储藏，能提供能量、维持血糖、保存体力才是最要紧的。

还要备一些干净的水。万一供水暂时中断，需要有水喝，也要有水洗菜、做饭、冲厕所。除了瓶装水，最好再备个水桶，提前装上清水。

随身备好应急食物、水和塑料袋。夏天出门旅游，特别是去山区、湖区等地，一旦遇到暴雨、山洪等情况，也有可能被困，所以随身自备应急食物和饮水也是必需的。出门

时可背个大一些的包，里面放一瓶水和一两盒可以常温储存的牛奶、豆浆等，既能补能量也能补水。还可以在包里放个小盒子，里面装上葡萄干、枣、早餐麦圈、豆子和坚果等。蛋白棒、能量棒、奶片、牛乳糖、小包装的饼干点心等高能量食物也可备一点。考虑到有时撕不开包装，包里也可带个微型剪刀。消毒纸巾和小包纸巾也是必备的。

随身的包里还一定要备几个塑料袋包括封口袋，装好你的手机以及出门时充满电的充电宝，装好你的证件，装好你的食品，避免被雨水浸泡。

因为风可能很大，走路又要注意脚下，旅游时带雨衣比雨伞更合用。考虑到降雨后可能气温下降，饿了之后人又容易怕冷，如果你身上穿的衣服太少，那么背包里放一件可以折叠的长袖速干衣非常明智。

关键时刻，有水有粮，保持体力，手机有电，心中就不那么慌乱了。

运动后如何缓解肌肉酸痛？

专家认为，筋膜枪按摩不能替代主动拉伸，而仅仅是作为一个肌肉放松的辅助手段。建议运动后除了食物营养补充和休息之外，以下这些物理方法也可以减轻运动后的疼痛。

冷敷或热敷。冷敷是常用的缓解手段，寒冷使血管收缩，减少血液流动。而热使血管扩张，增加血液流动，在此基础上从肌肉中清除废物，并带来新鲜血液。这种疗法比休息更能减轻运动后疼痛。

按摩。按摩可以减少肌肉酸痛，至少

是暂时缓解疼痛。实验发现，运动后24小时内按摩效果最好。按摩增加了流向肌肉的血液，通过去除乳酸而起作用。按摩需要在运动后两三个小时内进行，持续20~30分钟，可以采用器械按摩和人工按摩。

喝樱桃汁。实验结果发现，喝樱桃汁的人比不喝果汁的人感到的疼痛要少，而且他们的疼痛达到顶峰后下降迅速。樱桃富含花青素，这种物质可以减轻炎症，其作用类似于止痛药，一般情况下喝两杯酸樱桃汁即可。（彭芸）

女性养生

中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科副主任医师 曾颖

炎热夏天，面部出油、出汗容易让脸上冒出小粉刺、小闭口。近年来，“刷酸”这种“午餐美容”项目（指治疗时间及美容后恢复时间短，不影响生活和工作），逐渐受到爱美女士的追捧。“午餐美容”靠谱吗？有哪些需要注意的地方？

“刷酸”正规操作不会使皮肤变薄。“刷酸”换肤一般指浅表剥脱，相对于中层和深层“换肤”而言，损伤小、恢复时间短、副作用少，不易引起色素异常。“刷酸”美容的原理是祛除过度堆积的老废角质，不是剥离表皮，反而可刺激表皮新生、让皮肤增厚，在正规的治疗操作下，“刷酸”不会使皮肤变薄。

“刷酸”最常使用的是果酸。果酸可以剥落老化角质层，纠正毛囊导管口角化异常，因此常常被用于对付轻度痤疮、痘印及毛孔粗大的皮肤问题。此外，黄褐斑、肤色不均、皮肤暗黄、脂溢性角化、炎症后色素沉着等问题也可使用果酸，还可用于增强皮肤水合能力，改善皱纹、松弛等光老化问题。

在其他医美项目如光电治疗、非剥脱性点阵和强脉冲光等项目进行期间，也可使用果酸辅助。如存在深层粉刺，进行“刷酸”后可能会出现粉刺增多的情况，这是正常现象，因为去除了毛囊导管堆积的角质，原先潜伏的问题被释放出来，通常可配合粉刺挤压，使得皮肤状况逐渐好转。

“刷酸”果酸不是越浓越好。一般“刷酸”每20天进行一次，一个疗程需要2个月到4个月，面部“刷酸”一般以20%为起始浓度，安全耐受至5分钟则可考虑更高浓度；四肢躯干则以50%为起始浓度，耐受至7分钟则可换用更高浓度。需要提醒，果酸浓度越高，副作用越大，因此一定要选择具备资质的正规医疗机构进行医学美容项目。

“刷酸”不是所有人都可以接受。皮肤炎症较重、患有痤疮伴敏感肌肤、瘢痕体质和孕妇应避免进行果酸换肤美容。在“刷酸”之前，应避免使用磨砂膏或外涂维A酸；在“刷酸”后可能会出现皮肤发红、结痂掉屑，需要加强修复保湿，避免暴晒，避免热水洗脸、温泉汗蒸等，一般24小时后可化妆。

养生新鲜报

女性睡不好 易患干眼症

近期，日本庆应大学医学院眼科和日本国立癌症研究中心的研究小组，发表在美国国家医学图书馆网站的一项横断面研究显示，有睡眠障碍的人，干眼症患病率高。

研究小组以40~74岁的10.6万余名居民为对象，采用调查问卷方式对睡眠时间和睡眠质量进行分析。结果显示，干眼症患病率男性为17.4%，女性为30.3%，女性更高。睡眠时间少于8小时的组，与睡眠时间为8小时的组相比，无论男女干眼症的患病率均明显升高；入睡不好、中途醒来、醒时疲劳者，无论男女干眼症的患病率均明显升高。

研究人员认为，该项研究表明，睡眠时间短或睡眠质量差的人干眼症的患病率高，或与睡眠障碍引起的泪液分泌减少、眼表炎症风险上升以及精神状态不佳有关。（宁蔚夏）

想运动瘦身 傍晚最有效

挪威科学技术大学的研究小组近期发表在《糖尿病》杂志网络版的一项研究显示，超重男性实施运动疗法，与早晨相比，在傍晚进行恢复代谢功能的效果更好。

研究小组在澳大利亚墨尔本大学招募了25名30~45岁、体重指数27.0~35.0、久坐不动的超重和肥胖男性，分为早晨（6:30）运动组（9人）、傍晚（18:30）运动组（8人）、不运动组（8人），进行三组平行随机试验。

结果表明，三组24小时后的葡萄糖值均无明显变化，但傍晚运动组与不运动组相比，夜间血糖值下降；与不运动组相比，早晨和傍晚运动组的最大摄氧量均有非常显著改善；而空腹血糖值、胰岛素、胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇值仅在傍晚运动组下降。这说明傍晚运动组各项指标改善效果最好，健康水平恢复和好转最快。（夏普）