

原地动一动就能一个月瘦十公斤？

“指压板超慢跑”火了？且慢试

今日女报 / 凤网记者 徐珂 通讯员 盛丽娟

指压板(又称趾压板)近年来一直被各类综艺节目青睐,被当作游戏挑战或惩罚手段,最近,它却摇身一变成为健身界的“网红”,“指压板超慢跑”的健身方式更是火遍全网,那一句“原地动一动就能月瘦二十斤”的宣传语,击中了不少网友的心。

那么,“指压板超慢跑”真的能让人在短时间内达到显著的减肥效果吗?它适合所有人吗?



“指压板超慢跑”方兴未艾。图/AI制图

指压板成为健身热门器材

“不限年龄、不限场地,随时随地就可以踩起来……”11月30日,某平台直播间的一名主播正热情地推荐着手中的指压板。

自一名博主分享其使用指压板进行“超慢跑”训练的经历后,“指压板超慢跑”便迅速在网络走红。

“在短视频平台总刷到别人分享‘指压板超慢跑’视频,有些博主甚至因此瘦了近15公斤,我特别心动,毫不犹豫下单了。”12月1日,家住长沙市雨花区的女子玲玲(化名)笑着对今日女报/凤网记者说,“我几乎每天晚上都会在指压板上慢跑一会儿,现在已经坚持了半个月,说实话减肥效果不太明显,但睡眠质量倒是变好了一些,也算意外之喜吧。”

无独有偶,长沙的胡女士也为久坐办公室的丈夫购置了指压板。“他工作很忙,根本没时间去健身房,这个指压板就很方便了,随时随地就可以站在上面运动,还不耽误看电视呢。”胡女士告诉今日女报/凤网记者,“拆快递的时候发现,商家还贴心地附赠了脚底穴位示意图。”

“指压板超慢跑”在网络上引发了广泛讨论,在某社交平台,相关讨论笔记达15万篇。不少网友认为它带来了独特的健身体验和显著的减肥效果。有网友分享道:“我坚持‘指压板超慢跑’已经有两个月了,感觉脚底穴位得到了充分的刺激,整个人都变得更有活力了。再加上控制饮食,我现在已经成功瘦了近5公斤。”还有一些长期受便秘困扰的网友说,通过“指压板超慢跑”,便秘情况得到了缓解。

不过,对“指压板超慢跑”的质疑声和抱怨声也不绝于耳。有网友认为它的效果被过分夸大了,“所谓的刺激穴位、全身调理,我并没有太明显的感觉,只是觉得脚疼,可能并不适合我”。还有网友吐槽称:“这简直就是一种自虐式的锻炼,每次在指压板上走几分钟,脚底就疼得受不了,根本坚持不下来。”更有网友担心在指压板上超慢跑会加重膝盖和脚踝的负担。

减肥效果并不迅速显著

12月1日,今日女报/凤网记者在某购物平台上搜索“指压板”,弹出的相关产品琳琅满目,价格从几元到几十元不等,销量排名靠前的几款指压板月销量均超过了数万件。其中,一款价格较为亲民、评价数量较多的指压板月销量更是突破了10万件。

今日女报/凤网记者此前下单了一份销量较高的指压板,收到产品后,发现是普通的硅胶材质,没有什么异味。

随后,记者穿上厚袜子开始尝试效果。踏上指压板时,能感受到脚底传来的强烈刺痛,在尝试走动后,每一步都像是在“踩钉子”,记者需要克服脚底的疼痛,保持身体的平衡和走路的节奏,仅仅走了几分钟就已经气喘吁吁,不仅是因为运动本身的强度,更是因为脚底的疼痛分散了大量的注意力。

这样痛苦的锻炼方式真的能如其宣传那般带来诸多益处吗?

“‘指压板超慢跑’主要是利用特制指压板上的小凸点模拟自然环境中的鹅卵石效果,通过足底和指压板的接触刺激足底穴位和反射区,从而达到类似足底按摩的效果。”12月1日,中南大学湘雅二医院中西医结合科主治医师杨美告诉今日女报/凤网记者,这种运动确实有助于提高心肺耐力、促进血液循环和新陈代谢,帮助消耗体内多余脂肪,达到一定的减肥效果。

“不过,其减肥效果并非像宣传那样显著,更多是作为一种辅助性的健身手段。”杨美表示,除了运动本身,还需要注意有规律的生活作息、饮食习惯以及整体的健康管理,才能达到更好的减肥效果。

过度锻炼可能导致关节和骨骼损伤

“‘指压板超慢跑’具有一定的趣味性和挑战性,尤其适合喜欢宅在家的人群进行锻炼。”杨美介绍,“指压板超慢跑”在普通慢跑的基础上增加了对足底穴位的刺激,如涌泉穴等,能够有效改善关节和肌肉灵活性,减轻跑步对膝盖的冲击,“在门诊时,问及患者近期的健身方式,不少人都提到了‘指压板超慢跑’”。

然而,任何健身方式都并非毫无风险。“对于正常情况下的穴位酸胀感,采用‘指压板超慢跑’方式反复训练确实有益于身体健康。”杨美表示,如果疼痛剧烈,应考虑是否存在足底筋膜炎、糖尿病足或其他潜在疾病,需谨慎尝试。必要时,可以寻求专业的医师帮助。

长时间进行“指压板超慢跑”锻炼时,若操作不当或过度锻炼,可能会导致关节和骨骼损伤。“掌握正确的锻炼方法和适度的锻炼强度尤为重要。”杨美建议,对于想通过“指压板超慢跑”达到减肥效果的初学者来说,应选择合适的指压板,并在专业指导下逐渐适应锻炼,控制好锻炼强度和频率,保持正确的姿势和节奏,避免过度用力 and 长时间站立,锻炼前后还应进行适当的拉伸放松活动。

资讯 >>

真实惠!“家政促消费活动”走进衡阳、张家界、株洲

今日女报/凤网(记者 尹盛鹏)近一段时间,衡阳市妇联,张家界市商务局、市妇联,株洲市商务局、市妇联分别联合今日女报/凤网、湖南省家协,按照省商务厅、省妇联要求,深入社区、企业开展了家政服务促消费活动,省商务厅为有关活动发放了电子消费券。

11月28日上午,“惠家兴业”家政服务进社区活动在衡阳市石鼓区黄沙湾街道光明社区举行。这是衡阳市妇联第二次举办家政服务促消费活动,为惠及更多家庭与女性,活动与衡阳好女成长营、巾帼志愿者服务进行了有机结合。

11月28日,“惠家兴业”家政服务业态融合培训讲座、家政服务供需对接招聘季活动在张家界市举行。来自长沙、益阳、常德、怀化、张家界、湘西土家族苗族自治州、深圳等地的40余家家政企业参加了活动。

11月30日上午,“惠家兴业”家政服务进社区活动在株洲市泰山街道文家冲社区举行,这是株洲市第二次举办家政服务促消费活动。活动现场,“建宁巧姐”巾帼家政服务联盟成员单位进行了服务技能展示,受到了社区居民群众的一致好评。

科普 >>

前列腺彩超怎么做

文/薛蓉(湖南省人民医院天心阁院区超声科)

- 充盈膀胱/灌肠。经下腹部前列腺B超检查时,需要饮水使膀胱充盈,直到感觉到较明显尿意。通过充盈膀胱,可以有效定位前列腺位置,并区分解剖结构。如有必要,检查时部分患者可能需要剔除阴毛。
- 涂抹耦合剂/润滑油。在膀胱充盈到一定程度后,行经下腹部B超需在耻骨联合下方对应的体表皮肤涂抹超声耦合剂,以利于B超显影,能更清晰地观察组织结构影像;行经直肠B超时,需在肛门周围及B超探头上充分涂抹润滑油,减少探头进入肛门时摩擦皮肤、黏膜导致的不适,常用的润滑油为石蜡油。
- 经腹部或经直肠B超检查。此步骤是检查的主要步骤,B超医师会不断移动B超探头的位置和方向,全方位检查前列腺组织,观察前列腺的体积大小、组织密度是否均匀、是否有占位性病变等。
- 清洁擦拭。

冬天风寒感冒怎么办

文/彭微(长沙市中心医院呼吸与危重症医学科)

- 日常调理。冬天天气比较寒冷,如果没有做好保暖措施,可能会因受凉引起风寒感冒,风寒感冒主要表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛、发热等。建议患者做好保暖措施,适当增加衣物,避免受凉,多喝温水,促进体内新陈代谢,还可以适当吃新鲜的水果和蔬菜,比如苹果、橙子、油菜等。
- 针灸。患者也可去正规医院,通过针灸风池穴、风府穴、列缺穴、合谷穴等穴位进行改善,能够有效缓解头痛、发热等不适症状。
- 药物治疗。如果患者出现鼻塞、打喷嚏等症状,可遵医嘱口服感冒疏风颗粒、风寒感冒颗粒等药物进行治疗,也可以将风寒感冒颗粒、荆防颗粒等药物合理搭配进行治疗。此外,还要保持积极乐观心态,避免精神压力过大,三餐要规律,避免暴饮暴食。

子宫切除的五种手术方式

文/全利(湖南省妇幼保健院麻醉手术科)

- 经腹全子宫切除。这是最为传统的手术措施,适用于子宫肿瘤及其附件病变等病的治疗,手术时需要将子宫进行全面切除,手术期间避免损伤输尿管。
- 阴式子宫全切。阴式子宫全切属于微创手术,用于治疗较小和子宫肌瘤等症,但不如开腹手术的视野好,较大的肌瘤不宜采用该方法治疗。
- 开腹子宫次全切。如子宫有保留的价值,且患者的年龄较小,可以考虑开腹子宫次全切治疗,手术期间能够保留宫颈,术后疗效明显。
- 腹腔镜下全子宫切除。结合患者的身体状况可以考虑腹腔镜下全子宫切除治疗,这是一种微创手术措施,术后患者身体恢复较快。
- 广泛性子官切除术。如女性存在宫颈癌的症状,可以考虑广泛性子官切除术治疗,通过手术清除区域淋巴结。总之,患者应根据子宫受损情况,在医生指导下选择合适的手术方式,术后应定期去医院复诊检查。