

康复训练器械被误读

爆火的呼吸哑铃吹不出小蛮腰

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 杨正强

“每天10分钟，躺着就能瘦！”看到这样的宣传口号，你会不会心动？近日，一款名为“呼吸哑铃”的产品成了新“减肥神器”，在电商平台上创造了多个“10万+”的销量，直播间里，带货主播打出“呼吸就能锻炼”的标语，声称可以“塑造马甲线”“提升下颌线”“只需10分钟，就能看上去比同龄人年轻”，且小到7岁大到70岁的人群都可使用，这让不少人看到了“躺着也能轻松减肥”的捷径。

那么，“呼吸哑铃”真的可以瘦身减肥吗？



“呼吸哑铃”席卷全网

“健身教练都在用的练腹方法”“每天坚持100下，分离的腹直肌关闭了”“吹了三周，腰围掉了10厘米”……8月5日，今日女报/凤网记者在社交平台上搜索“呼吸哑铃”时，看到了不少好评。很多网友现身说法，称呼吸哑铃真的可以瘦腹，甚至还有健身教练出了呼吸哑铃的跟练视频。还有些网友虽然担心是智商税，但抱着“也就十几块二十几块钱，买来试一试也不亏”的心态下了单。

今日女报/凤网记者登录一些电商平台发现，呼吸哑铃很受欢迎，其价格显示低的才十几元，高的达上百元。在抖音平台上，月销量最高的某款呼吸哑铃超过了10万，而

在淘宝电商平台，也有不少呼吸哑铃月销量过万。在这些产品的商品详情页面，充斥着“瘦腹减肚”“告别大肚腩”“呼出小蛮腰”“修复盆底肌”“练出下颌线”等标语。

记者发现，不同品牌的呼吸哑铃外观基本相似，多为粉、蓝两色，一般有五档砝码可调节，有的增加了智能计数功能，还有的把塑料材质升级为电镀工艺，由此卖出了更高的价格。

在评论区里，很多人晒出照片和视频，给出了好评，称“吹了几下就感觉腹部酸痛”“随时随地锻炼肺活量，已经开始期待马甲线了”。

今日女报/凤网记者随机点进一个卖家的直播间，主

播演示了呼吸哑铃的不同用法，称不同的用法可以锻炼到不同的部位，每天100下，长期坚持就可以“练出马甲线”“告别双下巴，吹出下颌线”。

今日女报/凤网记者购买了一款呼吸哑铃进行测试。该产品的设计并不复杂，在呼吸哑铃管体中配了五个呼吸砝码，一个砝码重量为25克，可以自己增减砝码数量，调节气压强度。

记者在尝试之后发现，吹气时确实感受到腹部肌肉在发力，身体健康的普通人可以轻松吹起一个砝码，但当砝码增加时，所需要的力量也就越大，非常考验肺活量，一旦用力过猛，不仅会腮帮疼痛，还会出现缺氧头晕的症状。

单靠“呼吸”不能减肥



记者在体验呼吸哑铃。

那么，这样的锻炼方法是否真能达到瘦身效果呢？

8月5日，湖南省胸科医院康复医学科康复技师马烨链向今日女报/凤网记者介绍，“呼吸哑铃”其实是一款康复训练器械，并不是现在才横空出世。在临床中，呼吸哑铃、呼吸训练器以及气球的功能是差不多的，都是给慢行呼吸系统疾病（慢阻肺患者）和一些术后患者提供康复训练用的。

比如，在重症医学科（ICU）病房内，医护人员就经常会要患者通过呼吸训练器或吹气球来进行康复训练，呼吸哑铃的本质也是一样的，只是

外观不同而已。“呼吸训练器这类器械能增强呼吸肌力量，普通人或者对健身要求比较高的人群科学使用，可以提高肺活量，增强核心稳定性，让呼吸回归健康本质。”

针对进行腹式呼吸锻炼能不能减肥这个问题，马烨链强调：“呼吸肌肉锻炼与脂肪消耗是两条不同的生理路径。”他解释，单纯练习腹式呼吸，主要锻炼膈肌的吸气功能，而非燃烧脂肪，也无法替代全身性运动带来的代谢提升。仅靠使用呼吸哑铃并不能快速瘦肚子，更别谈能紧致脸部，还能练出马甲线、修复盆底肌了。“因此，想要

单靠呼吸运动来实现减肥目的，这个方法并不靠谱。如果想要减肥，还是需要结合全身运动，控制饮食来进行。”

“医学上的呼吸训练器基本上不会用于身体健康人群，更多的用于病人康复训练，而且有专业医护人员现场指导训练强度和监护身体各项指标。”该院康复医学科康复技师崔国浩表示，普通人群并不需要使用呼吸训练器进行锻炼。健康人群购买呼吸哑铃进行呼吸训练时，要注意控制呼吸困难程度，阻力需循序渐进，新手应避免直接使用高阻力训练，避免呼吸肌疲劳。

值得注意的是，呼吸哑铃使用不当还会带来健康风险。“比如练习方法不正确，会出现胸痛、头晕、腮帮痛，引起呼吸肌的代偿。”崔国浩提醒，消费者在使用呼吸哑铃时，若出现不适应立即停止。此外，患有肺大疱、气胸、心肺功能不全、急性呼吸道疾病以及高血压等疾病的人群不宜使用呼吸哑铃进行呼吸锻炼。

■资讯

零辐射！医生用“绿色手术”为孕妇取石

今日女报/凤网讯（记者 唐天喜）近日，湖南省人民医院消化内科成功为怀孕4个多月的涂女士实施零射线内镜逆行胰胆管造影术（ERCP）+胆道子镜取石术，在避免辐射风险的同时解除了患者的胆道梗阻，为孕妇、儿童等特殊群体的治疗提供了新的安全方案。

家住长沙的33岁涂女士孕17周时因右上腹持续剧痛就医，被诊断为胆总管下段结石。常规ERCP作为胆胰疾病诊疗的“利器”，需在X线下进行，这对孕妇和胎儿存在辐射风险，而保守治疗可能加重病情，威胁母婴安全，治疗陷入两难。面对这一矛盾，吴明浩迅速组织多学科会诊。

最终，手术团队放弃X线引导，改用胆道子镜可视化操作，采用

左侧卧位避免子宫受压，全程未使用麻醉，依靠患者配合并实时进行胎心监测。在30分钟的手术中，团队精准完成乳头小切开、扩张、子镜探查取石等操作，全程零辐射、无造影剂。术后，涂女士腹痛缓解，感染得到控制，胎儿未受影响。7月30日，涂女士恢复状况良好，已顺利出院。

“对孕期患者的手术，每一步都需特别谨慎。”该院吴明浩医生介绍，常规ERCP作为胆胰疾病诊疗的重要手段，因依赖X线让孕妇、儿童等特殊群体难以受益。此次开展的无射线ERCP技术，通过胆道子镜实现全程可视化操作，不仅避免了造影剂的使用和辐射，还降低了术后胰腺炎的发生率，为胆胰疾病孕妇开辟了安全治疗新路径。

湘雅医院青少年暑期减重义诊活动来啦

今日女报/凤网讯（记者 唐天喜）你还在为孩子的“肉肉”发愁？担心体重影响其健康和未来？这个暑假，机会来啦！即日起至2025年8月31日，中南大学湘雅医院内分泌科将送出100个青少年暑期减重义诊名额，欢迎有需求的患者报名参加。

本次活动招募对象为6-18岁有体重困扰的青少年（BMI超标或

家长觉得孩子偏胖），对参加义诊的青少年提供免费挂号费、免费身体成分分析、免费营养问卷、专业建议以及专家一对一深度问诊。湘雅医院专家将通过科学检测告诉你，身上的脂肪、肌肉、水分到底是什么情况，了解孩子的饮食习惯，获得量身定制的营养指导，让孩子告别“体重焦虑”。

儿童指甲问题不可小觑：这家医院两月余接诊933例

今日女报/凤网讯（记者 罗雅洁 通讯员 王宋明）8月1日，湖南省儿童医院接诊了一名患有灰指甲的11岁男孩陌陌（化名）。两个月来，该科室已接诊有指甲问题的儿童933例。为什么有这么儿童患了指甲病？

陌陌妈妈自述，孩子双手指甲近半年来逐渐变白、变浑浊，部分指甲增厚变形，尝试多种方法无效，因此到医院就诊。通过医院详细的问诊和相关检查，陌陌最终被确诊为甲癣（俗称“灰指甲”）。

“近两个月来，我们接诊了933例指甲患儿，其中甲营养不良占45%，真菌感染（甲癣）占25%，甲沟炎占比15%，其余为咬甲癖、外伤引起的甲损伤、甲软骨瘤等。”该院皮肤科副主任医师孙磊介绍，儿童指甲这个看似不起眼的身体小部件，却像一面“健康镜子”，悄悄反映着孩子的身体状况。家长要关注儿童指甲病早期信号以

免延误了治疗。

孙磊提醒，预防儿童指甲问题，日常护理是关键。比如，家长在帮儿童修剪指甲时，不要剪太短，避免损伤甲沟；不要剪成圆弧状，应剪成平直形状，防止指甲向甲沟内生长；要用专用工具，给孩子准备单独的指甲剪，定期消毒，避免与成人混用；要及时处理倒刺，发现倒刺时，用剪刀从根部剪掉，切勿直接撕扯。



图/AI

营业执照副本遗失声明

遗失凤凰阳光大姐家政服务有限责任公司营业执照副本2-1，统一社会信用代码：91433123MA4QA1N95K，声明作废。