

无须预约场地、不用付费报课、不受时间限制,打开手机直播间,跟着主播跳操、拉伸、塑形,这已成为当下最火热的全民健身方式之一。随着短视频直播行业蓬勃发展,居家直播健身凭借便捷、免费、碎片化的特点,迅速渗透市民日常生活,成为上班族解压、青少年锻炼、中老年康养的主流选择。

但这类直播课程强度参差不齐、动作讲解笼统,适配人群定位模糊,绝大多数直播健身内容缺乏专业分层指导。普通群众仅凭直观感受跟风速练、突击锻炼、盲目追求速成,忽视个人体能差异与运动科学规律,导致轻微肌肉劳损不断累积,最终演变为关节损伤、骨骼病变、慢性疼痛等重度运动损伤。

跟着直播健身 警惕运动损伤来“敲门”

本报记者 刘惠媛 张涛 文/图

2

跟着主播也会踩坑

目前网络健身内容鱼龙混杂,大量养生博主、流量博主并无正规运动资质,仅凭剪辑话术博取流量、带货变现。深耕宁夏本土肌骨运动康复领域多年的宁夏嘉护运动康复中心负责人蒋楠介绍,普通市民可通过两点快速甄别专业博主与营销型博主,一是查看从业资质与专业履历,优先选择体育、运动康复、运动医学专业持证从业者;二是观察授课逻辑,真正的专业科普聚焦运动原理、发力细节、风险规避、人群禁忌等,纯粹以普及科学健身知识为目的。而营销型博主内容零散、专业性薄弱,最终落脚点多为售卖课程、器械、保健品,商业化属性远大于科普属性。

运动流程不规范,是普通市民健身受伤的核心诱因。宁夏运动诊疗康复中心门诊部副主任李华结合本地市民锻炼习惯分析,宁夏昼夜温差较大,多数市民习惯早晚时段居家或户外锻炼,常常从温暖室内直接外出骤然开练,完全省略热身激活环节,这也是本地肌肉拉伤、关节突发扭伤高发的主要原因。运动前必须通过开合跳、关节环绕、动态拉伸等方式充分激活目标肌群,依靠肌肉缓冲保护骨骼,坚决杜绝无预热、高强度的骤然开练。

相较于短暂的热身缺失,隐形的动作变形危害更持久、更严重。经了解,网红直播课程一般不拆解动作细节,不纠正错误发力,普通人自主模仿极易出现代偿发力。跑步跳跃时骨盆前倾、膝盖超脚尖、落地过重,会持续磨损髌腱与踝关节;球类、拉伸动作单纯依靠手肘、腰部局部发力,舍弃核心传导力量,是网球肘、腰肌劳损久治不愈的重要原因。

很多市民只重视运动过程的出汗效果,忽视运动后放松修复,运动结束后立刻休息,导致肌肉乳酸大量堆积、软组织持续粘连、肌肉弹性逐步退化,日积月累形成顽固性颈肩腰腿痛。专家建议,无论居家跟练还是户外锻炼,每次运动结束后,都需预留10至15分钟进行针对性拉伸训练肌群,彻底放松肌肉、修复体态,从源头规避慢性劳损。

不同人群体质差异显著,健身锻炼需精准适配、分层进行,切忌盲目跟风模仿。尚小可结合多年临床经验,针对性给出建议。30岁至40岁久坐的上班族是运

动损伤高发群体,这类人群平日久坐不动,体能薄弱、骨骼轻度脱钙,切记不要在周末集中开展高强度透支式锻炼,极易诱发疲劳性骨折、韧带撕裂。对于超重超标、处于围绝经期的女性群体,骨骼钙质流失较快,关节承压能力弱,需坚决规避高频跳绳、快跑等高冲击运动,避免诱发胫骨疲劳性骨折,优先选择游泳、骑行等温和运动保护关节。青少年肥胖群体不建议直接通过跑跳这类高强度运动减脂,需从快走、骑行等低强度有氧训练中循序渐进提升体能,同时青少年女生需重点警惕髌骨脱位隐患,避免反复跑跳、急停发力造成关节软骨磨损、关节提前退变。全身多发韧带松弛的特殊人群,需坚决规避瑜伽、普拉提等大幅度拉伸项目,防止韧带松弛加剧,诱发习惯性崴脚、肩关节脱位。

运动损伤发生后,错误的处置方式往往会加重伤情、拖延病程。针对市民普遍存在的静养、贴膏药、揉搓药酒等错误习惯,李华表示,运动受伤后需第一时间停练、保护患处,杜绝二次伤害;损伤48小时内为急性期,受伤6小时是冰敷黄金时段,需隔毛巾间断冰敷消肿,全程严禁热敷、揉搓、贴活血膏药、涂抹药酒,避免出血,加重肿胀。休养1—2周后,关节仍存在持续肿痛、活动受限等问题,必须及时前往专业运动医学科室就诊,切勿依靠静养硬扛,避免急性损伤被拖延为不可逆的慢性伤病。

“健身新手无需盲目购置高端家用器械,优先利用社区公共健身器材进行线下体验,养成稳定运动习惯、确定自身运动喜好后,再按需求添置基础装备。”尚小可说,保健品更无需跟风囤积,药用氨糖仅适用于确诊软骨损伤的患者,健康人群无需额外进补;抽脂减重不等于补钙,盲目补钙收效甚微,需通过专业骨密度、维生素D检测精准判断身体状况,杜绝无效进补、过度进补。健身从来没有捷径,速成锻炼、跟风模仿、盲目透支,最终都会以伤病的方式回馈身体。市民需摒弃网传“局部减脂、万能动作、快速根治病痛”的虚假误区,以身体体感为唯一标准,运动后轻微疲累属于正常范畴,一旦出现关节刺痛、持续肿胀、活动受限等不适,就是身体发出的损伤预警,必须立刻停止运动,并及时调整锻炼方式。

3

解锁身边场地,科学练起来

告别盲目跟风的直播跟练,科学健身无需依赖昂贵课程、高端器械、网红教程。当下银川持续完善普惠性全民健身公共服务体系,盘活社区场地资源,创新便民体育服务、配齐基层专业指导,开展常态化公益科普义诊,让普通群众在家门口就能享受安全、专业、适配的健身服务,推动全民健身从盲目跟风走向规范普惠,让群众真正实现省心健身、安全健身、科学健身。

“堵点”等课太耗时间,孩子累我也累。”曾是金凤区贺兰山路街道阅海万家社区众多家长的共同困扰。线下体育培训机构距离远、费用高、排队久,家长来回奔波耗费大量时间和精力,而线上网红直播课程专业性不足、没有分层指导,孩子跟着练极易练错受伤,青少年科学体能训练一度陷入两难困境。为精准破解居民健身痛点,补齐青少年科学锻炼短板,阅海万家社区创新基层治理服务模式,联动社区合伙人推出“体育外卖”上门便民体育服务,打造“手机下单、教练上门、器材到户、精准适配”的家门口健身新模式,一经推出便迅速走红社区,收获了居民的广泛好评。

相较于网红直播无差别、流水线式的教学模式,社区“体育外卖”主打个性化、精细化、安全可靠的专业服务,规避了居家盲目跟练的隐患。居民线上一键预约后,专业持证教练可携带跳绳、体能训练等专业器材上门授课,也可依托社区活动室开展小班化教学。正式授课前,教练会主动了解孩子的年龄、体能状态、身体状况及既往运动情况,精准筛查运动风险,根据个体差异定制训练强度和训练内容,严格把控运动节奏,杜绝运动过量、错误发力。课程结束后,教练会及时整理当日训练要点,录制标准动作示范视频,同步发给家长,方便家长陪同孩子居家复盘巩固,让每一次训练都科学有效、安全可靠。

服务精准覆盖全年龄段青少年,根据不同年龄段成长特点分层设计课程内容,兼顾趣味性与实效性。针对低龄儿童,摒弃高强度枯燥训练,以趣味体能游戏为载体,通过平衡训练、开合跳小游戏、肢体协调练习,在玩乐中培养孩子运动兴趣,提升肢体协调性与基础体能,帮助孩子远离电子产品依赖。针对中小学生学习群体,精准对标中考体育考试项目,规范化训练跳绳、耐力、力量等核心项目,科学纠正错误体态与发力习惯,在提升成绩的同时,也规避盲目高强度训练带来的体态损伤、关节劳损等问题。

家门口的专业体育指导,让辖区孩子的身心状态发生了明显改变。“儿子以前总爱宅家玩手机,现在每周都盼着教练上课。”社区居民王昕真切感受到了孩子的变化,坚持一段时间的专业训练后,孩子的肢体协调性明显

提升,精神状态更好,睡眠质量明显改善。这种省心、高效、安全的便民服务,既解决了家长接送难、陪练累、不会教的现实难题,也为青少年科学健康成长保驾护航。

阅海万家社区副主任李娟介绍,目前社区里的“体育外卖”特色服务口碑持续提升,群众享受安全、专业、适配的健身服务,推动全民健身从盲目跟风走向规范普惠,让群众真正实现省心健身、安全健身、科学健身。

除了特色上门体育服务,全区普惠科学健身资源也持续向基层下沉,覆盖全年龄段市民,为普通群众提供专业、免费、便捷的健身支撑。李华介绍,全区体育部门常态化开展免费国民体质监测服务,区别于常规医院体检,国民体质监测专门针对身体柔韧性、爆发力、心肺功能等形态和机能指标开展全方位筛查,精准找出个人体能短板与运动风险,依据检测结果,给予科学健身指导。同时,各市县街道社区、健身场馆、体育协会均配备持证社会体育指导员,扎根基层提供公益指导,免费为群众规范运动动作,规划锻炼频次、解答健身困惑,有效弥补直播健身无指导、无适配、不专业的短板。

在健康科普与行业赋能层面,本土医疗资源持续发力,补齐全民科学健身认知短板。尚小可表示,自治区人民医院运动医学学科综合实力稳居西北前列,具备成熟的伤病诊疗、运动评估、康复指导能力。目前学科正全力推进科普前置化、常态化,后续将联合主流媒体开设系列健康科普专栏,分专题解读肩袖损伤、踝关节扭伤、青少年髌骨脱位等大众高发运动问题,破除“肩膀痛就是肩周炎,泡脚静养即可、甩臂能治肩痛”等顽固健身误区。同时依托全国爱足日、爱肩日等节点,常态化开展进校园、进社区公益义诊与科普宣讲,重点筛查青少年运动隐患、普及中老年关节养护知识,从源头降低因盲目健身伤病发生率。

从跟风盲目的流量健身,到科学适配的普惠健身,是全民健身高质量发展的必然转变。运动的本质,是守护健康、愉悦身心、丰富生活,而非跟风打卡、速成焦虑、盲目透支身体。未来,随着社区便民体育服务不断升级、运动康复科普持续普及、行业规范逐步完善,越来越多市民将跳出直播健身的认知误区,主动依托家门口的普惠资源,贴合自身体质循序渐进、适度科学锻炼,真正让运动为健康赋能,让全民健身既有全民参与的热度,更有科学安全的温度与品质。



引导孩子科学运动。



康复运动。

1

别让跟风变伤痛

连日来,记者沉浸式体验多款全网热门居家健身直播,内容涵盖零基础燃脂、高强度塑形、居家体态矫正等品类。记者在体验过程中发现,多数主播以“暴汗燃脂、七天速成、零基础无痛瘦身”等极具诱惑力的话术吸引观众停留。

此外,课程节奏紧凑,动作衔接密集快速,全程开展高强度循环训练,却极少针对不同体质、不同基础的观众做出分层提示。整套训练中,主播仅做笼统的动作示范,简单提示核心收紧、膝盖微屈等基础要领,对落地发力方式、关节受力角度、错误动作的危害、禁忌人群范围等关键细节几乎不做讲解,全程依靠观众自主模仿,自行把控运动强度。

看似简单易学的居家动作,实则暗藏诸多运动风险。一些课程多以连续开合跳、高抬腿、跨步跳跃为主,这种短时长、高频次、不间断的跳跃模式,对膝盖、脚踝、腰椎的承压能力要求极高。一套20分钟的训练结束后,即便是有运动基础的锻炼者,也会出现小腿酸胀、关节承压刺痛、心率居高不下等情况。对于长期久坐、体能偏弱、体重偏大的普通市民而言,长期无差别跟练,极易造成关节超负荷磨损,埋下劳损伤病隐患。还有一些课程打着疏通经络、缓解病痛的噱头吸引老年观众跟练,忽视了中老年人普遍存在的骨质疏松、肩袖退变、腰椎劳损等基础问题,一味追求动作幅度与直播视觉效果。

走访中,不少银川市民向记者讲述了自己的健身困扰与受伤经历。家住兴庆区的上班族刘敬常年伏案工作,肩颈僵硬酸痛,偶然刷到居家燃脂直播后,她便坚持每晚跟练。在她看来,免费居家锻炼既能出汗解压,又能强身健体,是性价比极高的健身方式。锻炼初期的舒展感让她认定这套课程安全有效,即便偶尔出现腰部酸胀、膝盖隐痛,她也只当作正常运动疲劳,选择继续坚持。短短两个月的盲目跟练,让她原本轻微的身体不适持续加重,最终确诊腰椎劳损、髌腱炎。本想健身养生,反倒落下了运动伤病。

市民张女士为提升孩子体能、冲刺中考体育成绩,每天带着孩子跟随网红体能直播课打卡训练。便捷的居家锻炼省去了接送奔波的麻烦,却暗藏专业缺失的隐患。长期不规范的跳跃发力和失衡的体态训练,让孩子出现单侧膝盖反复肿痛,经医生检查,已是早期髌骨磨损,必须立刻停训干预、专业康复。62岁的市民王建国坚持跟练养生直播锻炼大半年,本想通过拉伸缓解肩颈酸痛,可长期错误发力、过度拉扯,不仅没有缓解旧疾,还将轻微肩袖不适拉扯成持续性损伤,如今他日常抬手、活动都受到明显限制。

普通市民的健身困惑高度相似,绝大多数人没有专业运动基础,无法甄别课程适配性,看不懂动作细节差异,分不清自身体能短板,察觉不到错误发力带来的隐形伤害,更不懂身体疼痛是身体发出的预警信号,只能被动跟随主播节奏盲目跟练,最终陷入“看着简单、练着伤身、越练越伤”的恶性循环。

免费便捷的居家锻炼模式,让大家普遍认为简单居家动作强度有限,不会引发严重伤病,无需专业指导和科学规划,随意跟练无伤大雅。与此同时,身材焦虑、健康焦虑催生了强烈的速成功利心态,大众不愿循序渐进打磨体能、规范动作,一心追求快速瘦身、快速塑形、快速改善体态,被直播间“七天见效、零基础蜕变”的营销话术裹挟,盲目挑战高强度速成课程。而从众心理进一步放大了健身乱象,人人跟风打卡、全民参与锻炼的氛围,让普通市民默认网红课程安全通用,忽略了年龄、体重、骨骼条件、体能状态等个体差异,最终让跟风健身变成伤身健身。

自治区人民医院骨科中心运动医学科主任医师尚小可根据多年临床数据总结,目前运动医学门诊接诊量持续走高,普通市民盲目跟风直播健身引发的各类损伤,已成为门诊最主要的接诊类型。碎片化、娱乐化、无指导的跟风锻炼,正在悄然消耗全民健康根基。摒弃盲目跟练的误区,树立科学健身理念,已成为当下全民健身的迫切需求。



康复治疗。



(手绘由AI生成)