

“吊脖”锻炼意外身亡

## 这些健身误区你了解吗

近日,重庆一居民在小区健身器材上锻炼时意外身亡引关注。目击者称,出事男子是学习网络视频,将脖子挂在健身器材绳索上锻炼,结果发生意外。当地有关部门负责人在接受媒体采访时表示,男子57岁,在小区健身器材锻炼时,不慎被绳索吊住离世,“本来应该是手吊在绳索上锻炼,但他是把绳索系在脖子上锻炼。”

“吊脖子”真的能健身吗?专家提醒,“吊颈健身”虽然参考的是临床上的牵引原理,但盲目操作并不可取。一些中老年人本身就有些颈椎疾患,而且人体是有一定生理曲度的,盲目“吊颈”不仅不能健身,还会给身体造成损伤。

值得注意的是,科学的运动方式可以起到强身健体、改善功能的作用。但老人们健身的一些“野路子”,不仅不科学,还可能对身体有害,比如吊脖、撞树、倒走、拍打、吊嗓子……让人看得“不明所以”。

老年人在健身时应注意些什么?这些常见误区你了解吗?

## 撞树

很多老年人喜欢用后背有节奏地撞树,借此刺激穴位和经络,缓解肌肉僵硬,促进血液循环。即便撞得后背红肿酸痛,他们依然乐此不疲。

**提醒:**撞树不是一项柔和的运动,老年人机体功能开始退化,易缺钙、骨质变脆等,与硬物碰撞易造成皮肤软组织挫伤甚至骨折,还可能损害内脏器官。因此,不建议老年人撞树健身。

## 倒走

倒走可锻炼腰背部肌肉,坚持锻炼可改善平衡力,预防脑萎缩。但老年人



吊脖锻炼方式。资料图

机体功能日趋衰退,协调能力减弱,反应比较迟钝,倒下时容易头晕、偏离方向、失衡绊倒,甚至跌伤、扭伤。因此,老年人切不可盲目练习倒走。

**提醒:**倒走训练时,选择平整、人少的路段,按照“直立、弯曲、蹬地、收回”四个动作要点进行练习,即双手扶住腰部,保持平衡,一条腿向后迈,下蹲,前脚蹬地后收回,每四五步回头一次,可防止头晕。倒下时动作一定要柔缓一些,且不易经常进行。

## 爬行

爬行是一种全身性运动,有益于促进血液循环,增加身体协调性和肌肉收缩能力,促进呼吸功能,益于脑部健康,减少骨质疏松。爬行主要分为跪爬(手膝爬)和手足爬两种姿势,是以两手和两膝或两脚着地、交替爬行的锻炼方式。



爬行锻炼方式。资料图

**提醒:**爬行运动并不适合所有老年人。患有肩周炎、肌肉劳损、颈椎或腰椎间盘突出以及眼部疾病的人,不宜爬行健身。心脑血管疾病患者最好也不进行爬行锻炼,以免引起脑部供血不足发生晕眩。

## 吊脖

“吊脖健身”方式,看起来有点像临床上的牵引治疗,但实际上并不可取。因为人颈椎能承受的重量为25公斤左右,这样的悬吊健身可能会直接损伤神经和脊髓,严重的甚至会导致高位截瘫。

**提醒:**临床上的牵引治疗,必须在专业医师指导下进行,不建议个人盲目进行悬吊锻炼。

## 拍打

拍打确实能刺激穴位、按摩经络,但拍打在用力上颇有讲究。正确的拍打手法是:五指并拢,指关节微屈,用力

适中,拍打后迅速提起,直至两手微微发热。

**提醒:**老年人有不同程度的骨关节问题,如果有疼痛、发炎等症状则不能随意拍打,以防力度把握不好加重病情。糖尿病患者神经末梢不发达,对“力度”感觉不灵敏,不建议进行拍打锻炼。

## 爬楼梯

爬楼梯过程中,膝关节的压力增大,膝关节反复撞击,周而复始的重复动作,会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。

可用快步走替代爬楼梯。如匀速步行,步速每分钟80步至90步,每次15分钟至20分钟。快速步行,步速每小时五六千米,每次步行30分钟。以上均可增加老人腿部肌力和改善心血管系统的功能。

**提醒:**广大的老年朋友,在日常生活要遵循科学锻炼的原则,要做到合理规划、量力而行、备好药物、及时补水以及选择适宜的锻炼时间和场所等,可选择慢跑、快走、打太极拳、练气功、做老年健身操、打乒乓球等,对场地要求不高、适合老年人的健身方式。

## 吊嗓子

经常有老年人通过“吊嗓子”锻炼提高肺活量。早晨是嗓子最放松也是最脆弱的时候,长期在早上“吊嗓子”,容易使喉部充血、水肿,产生声带小结或声带息肉,而且一口气喊到底还容易造成缺氧。

**提醒:**老年人可以在散步时有意识地慢吸快呼,以此来提高肺活量。

据人民日报报道

## 水果馊了才肯扔?

## 茉酸奶致歉:涉事门店即刻闭店

5月27日,茉酸奶发布《致歉声明》,其表示针对被报道的“茉酸奶北京石景山万达店、北京伊藤洋华堂店、北京华宇时尚购物中心店、华熙 LIVE·五棵松店使用过期保质期原料,闻出馊味才废弃”等问题,公司已核实,所涉及的4家门店严重违背了茉酸奶所提倡的“食品安全”理念,在日常运营中均未严格执行茉酸奶总部的运营操作和培训标准,已经第一时间进行整改。

## 多家门店被曝使用过期原料

27日,“茉酸奶换标签续命水果馊了才肯扔”的消息引发网友热议。2024年2月至5月上旬,有媒体记者随机应聘进入北京市多家茉酸奶加盟店,发现诸多问题:使用过期40余天的原料;更换有效期标签,不按时报废原料,或根本不使用有效期标签;常温存放应冷藏的水果,水果变色、出水后,仍接着使用;偷工减料,不严格按照配料表足量放料;用工不需要工作人员提供国家强制要求的餐饮人员健康证明等。

茉酸奶是一家现制酸奶品牌,官方信息显示,该品牌成立于2014年,现全国门店数量已突破1600家,原创牛油果酸奶奶昔系列,年销售量超2100万杯。

据天眼查,茉酸奶所属公司为上海伯邑餐饮管理有限公司(下称上海伯邑),该公司成立于2014年,

注册资本50万元。目前,上海伯邑共有三名股东,分别为董事长顾豪、总经理赵伯华以及君乐宝,其中君乐宝持股30%,顾豪、赵伯华分别持股40%、30%。

2023年11月,君乐宝与茉酸奶达成战略合作,计划战略入股茉酸奶并持有其30%股份,双方还将在乳制品原料供应、新品研发及食品安全和经营管理等多个领域开展深度协同与合作。

## 与涉事加盟门店永久解除合约

此前,茉酸奶“新品问卷价格选最低68元”“喝5天胖6斤”等相关话题冲上热搜。今年3月13日,上海市消保委曾点名茉酸奶称,对照检测数据中蛋白质和乳糖含量发现,茉酸奶的芒果酸奶奶昔用的酸奶量并不多,但脂肪含量却高得很奇怪,是蛋白质含量的3.25倍,是乳糖含量的2.77倍。

之后,茉酸奶发布情况声明称,网上质疑公司产品中不含酸奶的言论为不实言论。根据其发表的声明,茉酸奶旗下产品主要有酸奶奶昔系列、酸奶代餐系列以及酸奶杯系列,每个系列产品中均含有酸奶,且全线产品不含任何人造反式脂肪酸,不添加植脂末,无氢化工艺,所有原料完全符合国家相关标准。

茉酸奶表示,针对涉事加盟门店,茉酸奶总部已经安排即刻闭店,并将永久与其解除合约。同时,茉酸奶总部“门店营运部”和“食品安全部”的人员及聘请第三方公司-SGS 通标标准技术服务有限公司,将对全国所有门店的“食材存储、食品有效期、水果保存”等问题再度进行全面细致的检查,实现线上周报和月报核查,并对所有员工定期进行培训和考核。

据《成都商报》报道



茉酸奶门店。资料图

31日凌晨  
“银河之眼”挂夜空

5月31日凌晨,天宇将上演奇特一幕:一轮下弦月运行至外形酷似一座拱桥的银河正下方,恰好组成一只深情的“大眼睛”。

北半球春夏交替时节的夜晚,在远离城市光污染的乡间、野外等场所,人们抬头仰望浩瀚的星空,一条银白色的光带会映入眼帘,宛若流淌在天空中的河流,它就是银河。自古以来银河就引发人们无尽的想象,成为不少文学作品的灵感来源。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍说,银河一年四季都可以看到,但不同季节,银河的形状也会有所不同,比如3月至6月,银河会以拱桥的形式展现在世人面前,横跨整个东方地平线。而赏拍“银河拱桥”又以4月和5月为最佳时节,一是银河会长时间保持拱桥形态,姿态也更加优美;二是拱桥姿态低,角度好,更容易结合地景拍照。

作为一种视觉现象,“银河之眼”指的是月亮运行至“银河拱桥”正下方恰巧组成一只“大眼睛”,拱桥是“眼眶”,月亮是“瞳孔”。

5月有两次“银河之眼”,一次是在4日的凌晨,另外一次是在31日的凌晨。修立鹏指出,因经度不同等原因,我国东部和西部的月升时间会不同,因此“银河之眼”出现的时间会略有不同。以北京地区为例,31日1时30分左右,“银河之眼”就会出现夜空之中,而在新疆等西部地区,则要错后2个小时左右。

修立鹏同时也表示,虽然6月还可以拍到“银河之眼”,但由于日落后银河高度太高,“银河之眼”的形态不如4月和5月的好看,因此,本次可以说是今年最后一次观测“银河之眼”的好机会,感兴趣的公众不要错过。

据新华社电