

伤胃又伤肝,有人还因此丧失行动能力 网红束腰带,你真的了解吗?

见习记者 李笑笑



古有“楚王好细腰”,今有“女性好束腰”。在以细腰为美的需求下,许多女孩子听到“不用运动、不用节食就能瘦”时难免心动。然而,束腰或许能在短时间内使女性腰肢纤细,身材苗条,但这种通过挤压身体而达到理想曲线的方式却暗藏“杀机”——不少人因为长期佩戴束腰带竟然出现了骨骼变形、下肢疼痛浮肿等情况。普通人究竟适不适合束腰?

束腰掀起潮流 背后是不为人知的心酸

在各种社交平台上,不少时尚博主的细腰惹人艳羡,然而控制饮食、坚持锻炼养成细腰对多数人来说并不是一件容易的事,因此“一秒细腰”的束腰带成了许多女性的新宠。与此同时,从美国女星卡戴珊四姐妹发布的束腰带自拍,到韩国女星 Jennie 的舞台束腰装扮,时尚圈掀起了一场束腰带潮流。那么束腰带到底对瘦腰有没有用?德国的细腰狂热者 Michele 用实际行动向大家展示了

她佩戴三年束腰带的“成果”。她在社交平台以自己的“沙漏腰”出名,为了这个让他人惊叹,自己亦为之疯狂的腰,她除了洗澡随时佩戴束腰。

镜头前,她的细腰为人称赞,而镜头后,她的日常生活作息却让人们大跌眼镜。由于腹部长时间受到挤压,她无法像正常人一样一日三餐按时吃饭,只能少量多次,将三餐饭量分成十几顿进食,束腰三年,她的腰围减少了十

厘米,但同时也造成内脏挤压变形、皮肤松弛等问题。医生告诉她,如果再继续束腰,她可能会失去行动能力。“有很多人因为肚子上赘肉多,觉得难看所以佩戴束腰带,这是不可取的。长期如此,腹部的肌肉会因为长期受压而变得‘麻木’,个人的收腹能力会渐渐变弱,如果以后想要通过健身减肥,不易受控制的腹部将会成为一大难题。”杭州毅健身私教工作室资深教练陈霞说。

健身教练建议:勿要长期戴 束腰伤胃又伤肝

长期佩戴束腰对人体有什么伤害?陈霞表示,束腰带紧贴腹部,长期佩戴会对胃肠蠕动会造成一定阻碍,不利于人体正常消化,且可能对肝脏正常供血产生影响。由于肝脏是人体重要的代谢器官,一旦肝脏的功能受到损害,身体就将逐渐出现多种疾病。所以正常人一般是不建议使用束腰带,如果需要佩戴,也要把使用时间控制在2小时以内。若是长期佩戴,腹部和盆

腔都将受到压迫,容易造成骨头、内脏变形,而且可能会影响呼吸系统和正常血液循环,如果青春期女性长期佩戴,还将影响女性腺体发育。

然而,束腰带也并非一无是处。“对于自身腰部有损伤的人来说,束腰带能够减少腰部受到的压力,而且对腰部损伤的恢复也有一定促进作用;对产妇来说,在产后可以使用束腰带收腹,改善腹部皮肤松弛的症状,

但这类人群在使用束腰的时候也要注意合适的时间,最好控制在4个小时以内。”

陈霞提醒,如今女性好束腰,追求纤细腰肢和完美的腰臀比切记不可将自己的身体作为束腰带的试验品,想要完美的身材曲线,还是要靠有规律的健身和健康的饮食。不要为了一时之美对自己的身体不负责,只要能保持长期运动的习惯,好身材自然会随之而来。

当心“热射病” 夏季运动,请记好这些数字

本报综合报道



夏季运动小贴士

32℃、湿度超过60%不宜户外运动

在夏季,户外运动的另一个天敌就是高湿度。由于湿度和气温都高,运动时流出的汗

水覆盖在身体皮肤上难以蒸发,降低血液的流动性,容易损害心血管功能。

美国著名运动学家泰特斯建议,室外温度超过32摄氏度,湿度超过60%就不应该选择户外运动。如果低于这个双重警

戒线,那么不但需要每隔15分钟补水,还需要在降低15%的运动强度。

超过28℃强度降低20%

除了补水以外,运动强度也是安全地进行室外跑步、运动的核心。

室外温度超过28℃,身体的压力负荷至少会增加20%。因此在这种情况下,运动强度应该降低20%，“跑步的话,配速要适当降低20%,或者常规的户外运动时间减少20%。”泰特斯说。

夏夜跑步降低配速15%

根据科学家的研究发现,随着温度的提升,跑步的配速也会受到影响。

比如在16℃时,你的跑步配速可能会从原本的8分钟/公里,增加至8分12秒/公里;而当温度升高至27℃时,身体相同舒适度的情况下,一般配速会减慢12%至15%,变为9分06秒/公里。

如果你选择在闷热的夏夜里跑步,你也应该适当降低15%左右的配速,这样能够让你的身体和心脏更加舒适。