

红出圈的筋膜枪究竟是不是“智商税”？

专家表示：用好筋膜枪需注意这几点

本报记者 易龙吟

2017年NBA总决赛，还在骑士效力的明星后卫凯里·欧文在理疗师的帮助下，使用“筋膜枪”放松背部和大腿肌肉，快速返回球场。这一幕让许多篮球迷第一次见识到了这一高科技产品。

如今，筋膜枪这个高科技产物不再是高高在上，大有火出圈的趋势。办公室久坐腰酸背痛，筋膜枪打一下；低头玩手机肩颈不适，筋膜枪打一下；跑步、爬山、跳广场舞，筋膜枪打一下。

一夜之间，仿佛所有人都开始用起筋膜枪。这种早前只在专业运动员身上使用，随后进入大众健身领域的器具，甚至还有了减脂瘦身、把弯腿打成“女团”腿、助眠等功效。

在各大网购平台上，筋膜枪的售价从几百元到四五千元不等。口碑也是两极分化，喜欢的人相见恨晚，嫌弃的人则质疑又是一波“智商税”。

那么，筋膜枪到底好不好用？怎么用？本报记者邀请了康复医疗专家、健身教练来给大家讲一讲。



筋膜枪好不好用？专业医生认为确能起到辅助作用

要了解筋膜枪，首先要知道筋膜是什么：筋膜是一种致密的结缔组织，包绕着肌肉、肌群、血管和神经。它将肌肉和软组织联系在一起，起到一个中介作用，肌肉在筋膜的框架结构下进行收缩运动。筋膜一般可分为三大类：位于皮下组织的浅筋膜，包绕在肌肉表面的深筋膜（筋膜枪主要针对的是它），以及内脏筋膜。事实上，绝大多数人见过筋膜，只不过不是自己的。剥掉生鸡腿的皮，皮和肌肉中间那层薄薄的半透白膜，就是鸡的筋膜。

“在运动过程中，肌肉受到神经支配。运动后，有肌肉放松了，但神经仍处于兴奋状态，这就有可能导致肌肉持续紧张。在一些高强度运动或长期维持一种姿势的疲劳情况下，肌肉和筋膜也都有可能出现微小损伤。”运动康复师、原北医三院运动医学科物理治疗师黄涛曾在果壳网发布过一篇关于筋膜

枪的科普文，在网上广为传播。“筋膜枪作用于覆盖在肌肉表面的肌筋膜，在物理刺激与肌肉升温的双重作用下，肌筋膜的弹性延展性会增加，筋膜枪就是利用这一原理来放松身体肌肉。”

作为各种马拉松赛事上的常客、跑山达人，健身爱好者小朱从去年开始接触筋膜枪，“对于缓解跑步后的小腿酸胀确实有用。”最近，他还向一位同样热爱运动的朋友介绍了筋膜枪，朋友表示很受用。而浙大体育学系在读博士小林觉得，筋膜枪更像是个噱头：“大部分日常锻炼的人，实际达不到用它来放松的运动强度，更别提一些不运动的办公室久坐族。真正懂健身规律的人，也不一定需要它，因为运动后会主动进行有效拉伸。”在知乎和微博等社交平台上，也有不少网友晒出自己的使用体验，有明显分歧。

省人民医院康复医学科

医生朱迪，也是一名健身爱好者，他从专业角度肯定了筋膜枪的效果。在康复科有一种叫DMS仪器（深层肌肉刺激仪），一般用来刺激无力的肌肉和放松肌肉，筋膜枪就像这个仪器的简化版。朱迪说：“当然，DMS不同的频率分得比较细，医生在使用时会按照病人的情况，调整频率。

“筋膜是一种海绵组织，其自身特殊性决定了需要靠海绵轴或者筋膜枪来放松，单靠拉伸效果并不好，因此，筋膜枪对于一些健身爱好者来说，还是非常实用的。”朱迪告诉记者。

至于呼声很高的燃脂瘦身、把弯腿打成“女团”腿等功效，朱迪解释：“筋膜枪可以放松紧张的腿部肌肉，辅以牵拉使肌纤维增长，就能起到瘦腿的效果。”但是，朱迪提醒，如果没有辅助的运动和锻炼，单靠筋膜枪震动来瘦腿，姑娘们可能要失望了。

天热健身
这些事项要牢记

本报综合报道

夏天是展露身材的好时节，不过，夏天健身和其他时候还是有些区别的，下面这几条夏季锻炼的注意事项，一定要牢记心中。

时间不能过早

因为夏季空气潮湿的缘故，空气污染物在早6点前不易扩散，所以夏季晨练最好在6点半以后进行。还要尽量避免在阳光强烈的正午时分到下午两点期间锻炼，这个时间紫外线特别强烈，会灼伤皮肤。

强度要减半

“夏练”运动量的大小要取决于老人的适应能力。出汗多、身体虚的老人夏季可以把运动量减半，以免引发中暑或者心血管方面的风险。

喝水要足量

夏天温度很高，大量运动会使体内水分流失比较快，因此，建议运动前半小时喝800毫升水。如果户外运动时间超过30分钟，一定要带瓶水。

练完有禁忌

锻炼后不能立即喝冰饮料，它会对胃肠产生强烈的刺激，造成胃痛和消化不良；不宜立即洗冷水澡，皮肤受冷会让张开的毛孔关闭，体内热量无法散出，导致感冒。

此外，许多运动项目不适宜进行，老人可以攀登楼梯代替登山，早晚散步代替跑步；夏季最好的运动是游泳，锻炼的同时还有降温作用；尽量选择吸汗服装，不穿紧身运动服。如果做户外运动，最好戴运动墨镜，做好防晒措施。

筋膜枪需科学使用，禁忌还不少

那么，筋膜枪是不是像宣传中说的，除了一些特殊人群，老少皆宜呢？骨质疏松、太瘦弱、体虚的人最好别用。瘦弱的人使用筋膜枪，容易打在骨头上。朱迪表示：“人体很多部位其实并不适合用筋膜枪，像是头部、胸部、骨头突出的地方、颈部、腋窝、膝盖腘窝、大腿内侧、腹股沟、手指脚

趾等，尤其是血管和神经、淋巴密布的地方。”

哪些部位可以用？“肌肉比较饱满的部位相对安全，可以打，比如大腿前后侧、小腿后侧、臀部肌群等。”朱迪提醒，“要顺着人体肌肉纹理和筋膜走向打，最好能在医生建议下使用。”

此外，要选择合适的振动

频率、注意使用时长，同样很重要。“市面上有部分筋膜枪转速高于3000转，震动力量就过大了，反而容易产生伤害。”2000-3000转之间的筋膜枪才能产生比较好的效果。朱迪提醒，使用时还要注意时间，理论上同一个地方打1分钟就行，根据个人实际情况，在无痛感范围内使用。”