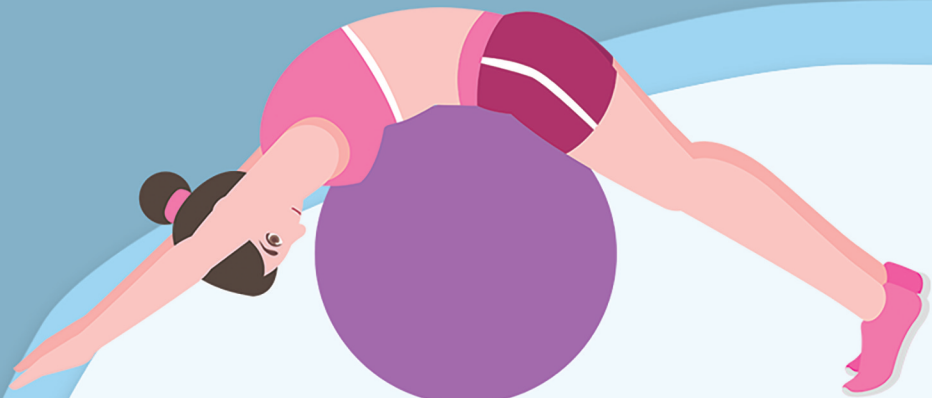




每天转10分钟弹簧软呼啦圈就能瘦腰？趴在瑜伽球上揉一揉就能抹平小肚腩？在指压板上“龟速”跑步，瘦身效果更佳？随着各类居家瘦身教程在社交平台刷屏，弹簧软呼啦圈、瑜伽球揉腹成了不少市民居家瘦身塑形的热门选择。这些网红瘦身方式是否真的安全有效？对此，记者进行了采访。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 温颖 曹昆恒

转呼啦圈能瘦腰，瑜伽球揉腹能抹平小肚腩？ “躺瘦”不靠谱 减重要科学

A 弹簧软呼啦圈：消耗的热量并不高

相较于硬呼啦圈，弹簧软呼啦圈因操作简单、体感温和而受到不少女性青睐。江门市五邑中医院治未病科主任崔威介绍，转呼啦圈门槛较低，运动过程中对膝盖无冲击力，轻微的摆动按摩还能促进局部血液循环，但网传“每天10分钟就能瘦腰”的说法并不科学。

“有效燃脂的运动核心，是将心率提升至最大心率（最大心率=220-年龄）的60%至70%，并维持30分钟以上的中等强度有氧运动。”崔威表示，弹簧软呼啦圈依靠腰部及髋部侧向摆动发力，属于小肌群、低强度运动模式，连续摇动30分钟仅消耗160—200大卡，热量消耗相当于慢跑20分钟，消耗的热量并不高。同时，减脂是全身性代谢过程，不存在“练哪瘦哪”的定向减脂效果，摇呼啦圈更多是刺激腰方肌、腹横肌收缩，起到紧致腰部线条、提升肌肉耐力的作用。

崔威提醒，不当使用呼啦圈存在多重安全隐患：持续撞击腹腔会反复顶压肠道、肾脏、子宫等脏器，长时间高强度使用易引发腹痛、肠胃痉挛，女性生理期使用还会加重痛经与盆腔充血；新手若发力错误，仅靠腰部扭转代偿，易造成腰肌劳损，腰间盘突出人群使用还会加重椎间盘压迫；重量过大的呼啦圈长期撞击腰侧，还会造成皮下



指压板上超慢跑对运动新手友好，但瘦身效果被网络夸大了。

淤血。她建议，新手优先选择轻软呼啦圈，单次转动控制在15分钟左右，分时段练习；饭后1.5小时内以及经期、孕期、产后盆底肌未恢复人群及腰椎疾病患者严禁使用；练习时注意收紧核心，用胯部画圈带动呼啦圈转动，避免生硬拧腰。

B 瑜伽球俯卧揉腹：不属于减脂运动范畴

除了呼啦圈，号称“无痛高效瘦腹”的瑜伽球俯卧揉腹法也在近期出圈，教程宣称俯卧在瑜伽球上滚动揉搓，可利用球体压力挤压腹部脂肪、抹平小肚腩，还能改善骨盆前倾。对此，崔威明确表示，这种方法完全达不到有效的减脂。

“脂肪分解的唯一途径是通过新陈代谢，不存在物理揉碎、挤压消耗的可能。”崔威解释，依靠瑜伽球按压腹部，通过挤压局部及内脏器官，无法消耗脂肪，若外力大到能破坏脂肪细胞，更脆弱的肠道毛细血管和内脏黏膜会首先受损。俯卧瑜伽球滚动仅能在一定程度上放松腰背紧张肌肉、轻度激活核心肌群，对轻微体态不良有一定改善作用，但无法根治由髂腰肌过度紧张、臀肌及腹肌无力导致的骨盆

前倾，更谈不上“躺瘦”。此外，该动作全程强度极低，热量消耗微乎其微，不属于减脂运动范畴，腹直肌分离人群过度按压还可能加重症状。

崔威提示，俯卧在瑜伽球上时，全身重量集中挤压腹部，易引发胃部不适、恶心反酸，有胃溃疡、内脏下垂问题的人群可能加重病情；瑜伽球稳定性差，滚动时身体失衡易扭伤腰椎、崴伤手腕，临床上已有错误使用瑜伽球导致腰椎小关节紊乱、骶髂关节炎的案例。她建议，市民可将瑜伽球作为腰背放松工具使用，避免空腹或饱腹状态下练习，滚动幅度放缓，不要用力碾压腹部；腰椎术后、内脏下垂、疝气、腹直肌分离及腰椎损伤等人群，不建议进行瑜伽球俯卧锻炼。

C 指压板上超慢跑：瘦身效果被夸大

在指压板上超慢跑也是近期的健身“爆款”。江门市中心医院蓬江分院康复医学科主任梁慧介绍，超慢跑本质是一种“龟速”跑步，速度与快走相近甚至更慢，步幅极小，运动状态类似带有轻微前移的原地踏步。由于全程几乎没有腾空动作，其对膝盖和关节的冲击力非常小，运动过程中不易气喘，对运动新手、大体重人群及中老年人都十分友好。

针对网传“指压板上超慢跑瘦身效果更佳”的说法，梁慧坦言其效果已被夸大。运动消耗热量的核心取决于时长和强度，与足底踩踏的接触面无关，在指压板上跑步和平地跑步的热量消耗相差无几。不少人跑完觉得小腿变细、更紧致，实际是足底受刺激后血液循环加快，暂时消退了部分水肿，属于“视觉变瘦”的错觉，并非真正减掉了脂肪。

梁慧特别提醒，进行指压板超慢跑要注意三大要点：一是控制时长，每次10分钟到15分钟即可，过长时间运动易使足底筋膜持续被挤压拉扯，诱发炎症；二是避免硬扛痛感，若脚底痛感明显，可穿厚袜子或薄底鞋起到缓冲作用，动作以轻缓踏步为主，切勿用力跺脚，防止冲击力损伤膝盖；三是禁忌人群切勿尝试，糖尿病患者足部感觉迟钝，受伤后难以及时察觉，感染风险高。足底筋膜炎、严重扁平足、足跟痛患者以及骨质疏松人群、孕妇，都不建议进行该项运动。

D “饮食+运动”才是科学减重的核心

“真正的‘躺瘦’不存在，科学减掉腰腹脂肪的核心是制造热量缺口，必须做到饮食与运动相结合。”崔威表示，全身减脂是瘦腰的前提，局部训练仅能紧致线条，控制饮食制造热量缺口搭配规律运动，才是唯一可持续的瘦身方式。

崔威给出具体建议：每周进行5次、每次30分钟的有氧运动，可选择开合跳、低冲击燃脂操、原地慢跑等，提升整体热量消耗，在减少全身脂肪的同时，腹部脂肪会同步下降；腰腹塑形可选择平板支撑、侧平板支撑、仰卧卷腹等核心训练，既能强化腰腹肌肉、收紧腰围，也没有撞击挤压的损伤风险。日常还要养成良好习惯，避免久坐，每小时起身活动5分钟；减少含糖饮料与精制碳水的摄入，降低内脏脂肪堆积；不要过分依赖被动挤压、震动类瘦身工具，这类产品大多仅有放松作用，无实质减脂功效。

“动起来总比不动好，但安全一定要放在第一位。”梁慧则提醒，无论是超慢跑还是网红呼啦圈，这类健身器材本身具备一定运动价值，但其宣传大多存在过度包装。在跟风网红健身方式前，应先了解正确的操作方法与潜在风险，结合自身身体状况选择适合的运动方式，科学健身才能守护健康。

全国睡眠障碍筛查基地落地江门市中心医院 守护市民“睡眠健康”

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/陈世文 陈君）近日，江门市中心医院睡眠医学中心第一次学术会议暨全国睡眠障碍筛查基地启动会举行。活动现场，与会专家共同为全国睡眠障碍筛查基地揭牌，标志着这一国家级筛查平台正式落地江门。

江门市中心医院党委副书记、院长阮晓红表示，全国睡眠障碍筛查基地的落地，是医院睡眠医学学科发展的重要里程碑，既是对医院综合诊疗实力的认可，也赋予医院服务区域睡眠健康的新使命。该院睡眠医学中心汇聚心身医学科、呼吸与危重症医学科、耳鼻喉科、神经内科、麻醉科、内分泌科、中医科、儿科、电生理科、口腔颌面外科、妇科共11个科室的力量，未来将依托基地平台，常态化开展睡眠障碍筛查、高危人群干预、疑难病例会诊及基层技术帮扶，打造一站式、标准化睡眠诊疗服务体系。

在学术交流环节，南方医科大学教授冯嫒围绕《医疗机构睡眠门诊建设和管理专家共识（2025版）》进行深度解读，剖析诊疗难点与发展趋势，分享门诊运营、质量管控等先进经验。呼吸与危重症医学科黄炎明教授进行《多学科视角下的OSA治疗革新》专题授课，系统讲解阻塞性睡眠呼吸暂停的发病机制、个体化诊疗新理念及多学科联合管理策略，为参会人员拓宽诊疗思路。

随后，江门市中心医院多学科骨干医师分别开展专题分享：麻醉科专家解读星状神经节阻滞技术在难治性失眠中的应用；呼吸与危重症医学科、耳鼻喉科专家聚焦成人与儿童睡眠呼吸暂停的个体化治疗方案；内分泌科、妇科专家探讨内分泌紊乱、更年期综合征与睡眠障碍的关联及综合管理；神经内科、中医科、儿科、电生理科等专家也结合专科特色分享临床经验。

未来，该院睡眠医学中心将以全国筛查基地建设为抓手，常态化推进规范化睡眠筛查，深化多学科协作，开展学术交流与科普公益活动，辐射提升区域睡眠健康服务水平，让市民在家门口享受高质量睡眠健康管理服务。

广东江门中医药职业学院 走进社区学校开展健康科普 中医理疗暖人心 急救知识入童心



队员向学生讲解急救知识。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/邑科行）为进一步深化广东省“百县千镇万村高质量发展工程”突击队行动，近日，广东江门中医药职业学院医路暖阳突击队走进棠下镇华安社区与辖区学校，开展了一场融中医药特色义诊、少儿急救科普与侨乡文化研学于一体的健康科普系列活动，以专业所长服务基层群众。

在华安社区党群服务中心，突击队师生依托社区服务大厅，因地制宜搭建临时健康监测与理疗阵地，为居民送上“家门口”的中医药健康服务。在护理学院老师林秋兰、杨洁琼、梁雅玲的带领下，队员们各司其职，有序提供血压测量、健康咨询和中医适宜技术等服务。在健康监测区，队员们熟练操作血压测量仪，为居民逐一记录数据，并耐心讲解日常饮食调理与规律作息的重要性。在推拿理疗区，刮痧、穴位推拿等中医特色服务让居民切身感受传统医学的独特魅力。

此外，该突击队携手蓬江区范罗冈华盛小学和江门骏景湾·品峰幼儿园，开展“小手学急救，安全我知道”主题课程，将急救知识送进校园。队员们以生动有趣的话语讲解海姆立克急救法和心肺复苏技术，孩子们在提问互动中踊跃发言。在实操环节，队员们手把手指导孩子们在CPR（心肺复苏术）模拟假人和急救马甲上练习操作动作，把原本复杂的急救要领转化为可感、可练的游戏体验。

接下来，广东江门中医药职业学院将继续在服务基层中锤炼本领，在守护健康中彰显担当。

小陈皮有大学问 陈皮居家养生用法请收下

陈皮是广东人家喻户晓的药食同源食材，既是日常烹饪的调味佳品，也是中医经典理气良药，素有“百年陈皮，千年人参”的说法。下面，专业药师就从专业角度，带您认识这味地道药材。

首先，日常晒干的普通橘子皮不等同于陈皮。在《中国药典》中，陈皮是芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮，分为“陈皮”和“广陈皮”。而广陈皮中，品质最优的就是新会陈皮。

新会陈皮的优良品质，源于品种、水土与采摘时间。其采用的茶枝柑果皮富含挥发油、黄酮类物质，药用基础优越。同时，新会独特的水土环境造就了它独特的风味与药性。采收环节更是遵循“三时三式”原则，在每年10月、11月、冬至前分时段采收，分别制成青皮、二红皮、大红皮，可适配不同的使用场景。

从中医角度来看，陈皮性温，味辛、苦，归脾、肺经，具有理气健脾、燥湿化痰的功效。

理气健脾是陈皮擅长的“功夫”。进食后肚子胀、胃里堵得慌、经常打嗝或暖气，都是“脾胃气滞”的症状。日常可取陈皮一瓣、瘦肉100克、生姜两片，炖煮1小时制成陈皮瘦肉汤，有健脾行气之效。

广东气候潮湿，易导致人体湿气积聚、久湿生痰。如果日常总感觉喉咙里有痰、舌苔厚腻，可取陈皮一瓣、茯苓10克，沸水冲泡代茶饮，能帮助身体排湿化痰，缓解咽喉黏腻不适。

陈皮虽为药食同源的养生佳品，但三类人群要谨慎食用。一是阴虚火旺者。如果经常口干舌燥、手心发热、夜间盗汗、舌红少津，说明体内津液不足。陈皮性偏温燥，食用后可能会加重症状；二是实热证者。存在高热、咽喉肿痛、咳黄稠痰的人群也不宜食用陈皮，否则会加重体内热象，如同“火上浇油”；三是胃酸过多者。陈皮会刺激胃酸分泌，有反酸、烧心等胃食管反流症状的人，需在医师指导下使用。

陈皮药性平和，搭配不同食材可适配多种养生需求，下面推荐3种安全有效的陈皮家常用法。

一是醒脾开胃方：适合食欲不振、口气重、舌苔白腻者。陈皮3克、山楂5克、炒麦芽10克，沸水冲泡，代茶饮。

二是行气解郁方：适合工作压力大、情绪郁闷伴有胸胁胀满者。陈皮一瓣、玫瑰花5朵、80℃热水冲泡。

三是化痰止咳方：适合感冒初愈后遗留的寒性咳嗽、痰多、色白、清稀。陈皮5克、生姜3片、紫苏叶3克，煮水5分钟后饮用。

（江门市新会区中医院 余佩君）

江门市人民医院呼吸与危重症医学科“搬家” 构建全周期诊疗链条

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/莫丽兰 陈家琪）近日，江门市人民医院呼吸与危重症医学科举行搬迁揭牌仪式，进一步优化医院专科布局，构建呼吸系统疾病预防、救治、康复全周期诊疗链条，提升呼吸危重症急救能力，改善群众住院就医体验。

该院呼吸与危重症医学科新病区位于外科大楼5楼，门诊地址在门诊楼1楼。据了解，新病区结合呼吸系统患者诊疗、康复需求科学规划布局，围绕诊疗效率、住院环境、人文服务三大维度实现全面升级：一是隐私与沟通空间升级。病房均配备隔帘保护患者隐私，单独设置医患沟通室，沟通环境安静私密；二是住院配套舒适完善。病区采光通风条件优越，所有病房配备独立卫生间、中心供氧、负压吸引、床头呼叫系统、冷暖空调。公共区域设置家属休息区、饮水区、健康宣教专区；三是专业分区优化急救流程。独立设

置RICU呼吸重症监护区、普通专科病房、肺功能检查室、支气管镜操作间、呼吸康复训练区，分区清晰、动线简短，大幅缩短重症患者抢救转运时间。

此外，该科组建阶梯式成熟医护团队，新病区配齐高端监护仪、有创/无创呼吸机、床旁血气分析仪、全套肺康复器械等专科设备，实现急救、慢病管理、检查与治疗、肺康复指导四大核心诊疗服务全覆盖。该科主任梁红卫表示：“迁入新病区后，我们将持续深耕各亚专业，优化危重症救治流程，为市民提供一站式呼吸疾病诊疗服务。”

该院党委副书记、院长曹克慎指出，新病区是医院补齐重症救治硬件短板、优化专科布局的关键举措。他还对科室发展提出四点要求：一是坚守医者初心，筑牢医疗安全底线，始终把患者生命健康放在首位；二是深耕学科建设，完善人才梯队，提升复杂呼吸疾病救治水平，打造区域标杆呼吸



该院呼吸与危重症医学科新病区实现全面升级。

专科；三是强化多学科协同，打通急危重症转诊通道，加强跨科室协作，凝聚诊疗合力；

四是扛起区域担当，提升重症快速处置能力，筑牢群众呼吸系统健康防线。