

跟着手机软件锻炼“健身神器”靠谱吗？

邻声

话题

不多花钱、不上健身房，只要下载一款手机软件，就能利用碎片化的时间接受专业的健身指导。手机健身软件到底有多火？只要刷一遍朋友圈就知道了：每晚都有大批健身者“晒战果”。那么，跟着手机软件健身靠谱吗？使用过程中有什么注意事项呢？

市民健身热情高涨

石小姐是银行职员，平时工作繁忙，但她还是能保持运动习惯，这得益于一款手机健身软件。“我通过手机软件的指导，每天晚上做半小时瑜伽，已经坚持了2个多月。”石小姐说，她每天把运动成果晒到朋友圈，很多朋友点赞。大家一起互相监督，运动起来更有动力。

郑先生也是手机健身软件的忠实粉丝。“因为我很胖，去健身房总是受打击，又不能坚持，体重老是反弹。现在我用手机记录跑步和平板支撑数据，越来越有劲，心态也好了。”

不过，市民吴先生却对健身软件给出了不一样的评价，他认为除了计算跑步的距离、燃烧的热量外，其他类型软件对他一点帮助都没有，照上面所说的练习腹肌，根本就弄不明白到底如何用力、在哪个部位用力。“如果看看手机就能练

出很好的效果，那么多体育项目就不需要教练了。”

数据打分只能参考

手机健身软件越来越流行，因为操作简单，能看到自己的运动量，既能保持运动的私密性，又可以分享给好友，已经成了不少市民的健身“神器”。记者调查发现，各类健身软件已达上千款，其中最热门的是跑步类、肌肉训练类和趣味闯关类软件。但是，由于受到统计方式、定位误差、信号强弱等原因干扰，很多健身数据并不精确。

时下，跟着手机视频做力量训练受到追捧，专业健身教练张明认为，“软件对大众培养健身观念很有帮助，对于初学者、普通市民来说有辅助性作用。”然而，这些软件类似菜谱，它教给你每道菜的做法，但是效果还是因人而异的，菜谱不能保证你能够做出一桌大餐。一些专业性较强的动作，难以把握动作的力度与发力点，盲目做容易对自身造成伤害。

另一位健身教练徐建国指出，“跟着软件学动作，不规范的动作难以刺激肌肉，很难达到锻炼目的。”此外，锻炼效果的取得，需要一个时间量的保证，每天至

少1个小时，但是目前大多数的健身软件都难以做到这个时间限制。

不可忽视运动损伤

“锻炼一定要循序渐进、量力而行，不能盲目依赖手机软件，否则反而会造成运动损伤。”上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科副主任、主任医师龚利告诉记者，最近一段时间，他接诊了多名由于不当运动而造成身体损伤的患者。“有跑步导致关节损伤的，有做腹肌训练导致腰椎损伤的，还有做平板支撑导致棘上韧带损伤的。”

龚利认为，运动本身就是一把双刃剑，每个人身体状况不同，年龄不同，适宜的运动肯定存在差异。因此，完全按照手机软件来制定运动计划本身就不科学。哪怕是完全健康的人，若运动强度过大，同样会有危害。对于普通市民来说，运动更多是为了缓解压力、促进健康，在选择运动项目时，要根据自己的实际情况出发，遵循“由慢到快、少到多、短到长、简单到复杂”的原则。健身前一定要充分做好准备活动，同时注意运动间歇的放松，防止局部负担过重而引起运动损伤。

本报记者 左妍

欢迎读者扫描右上角二维码下载新民邻声 APP，进入话题板块对本文进行评论互动，部分优秀点评将刊登于明日本版。



传达民情 汇聚民意

邻声

网评

注重日常点滴就是最好谢师

昨日,《教师节如何“送礼”表达心意有何新招?》一文在新民邻声 APP 话题板块呈现后,引发热议,以下为部分网友评论:

@曹静:每年教师节我都发祝福信息给我的恩师。今年是我中学毕业的第19年,但恩师们对我的培养依旧历历在目!在教师节来临之际,衷心祝愿我的恩师节日快乐,身体健康!——致曹杨二中附属江桥实验中学王建梅老师和张娣老师。

@邻声用户:作为一名老教师,我觉得尊敬老师表现在日常生活中的点滴:课堂上一道坚定的目光,一个轻轻的点头,证明你在全身心投入学习;下课后遇到老师,一抹淡淡的微笑,一声甜甜的“老师好”……这就是给老师最好的礼物,也是老师最大的欣慰。

@戴晓岚:每逢佳节,一个电话一句问候。常去看看恩师,和他们聊聊过去的事情,不忘他们的培育之恩。

社区全媒体 盛燕丹

邻声

活动推荐

免费展览将展示魔都“最美空间”

9月9日,“市民眼中的100个上海最美城市空间”、“100个上海城市空间塑造案例”展将在市群众艺术馆一楼展厅隆重展出。展览将举办至10月7日,观众可于每日9:00-17:00免费参观。展览集中展示“最美城市空间”和“城市空间塑造案例”,通过生动地展示图片、文字、视频、图纸、宣传册、衍生产品等形式,充分呈现上海城市空间之美和城市建设者的智慧之作。

想了解魔都这些“最美空间”都散布在哪些角落吗?快来现场吧!

社区全媒体 刘丹枫



邻声

街拍

如此“学生专车”

2016年5月的一天下午,上海城乡结合部地区的一所公办幼儿园即将放学,门口车水马龙,一辆“学生专车”更是肆无忌惮地停在马路正中央。如此专车要来接幼儿回家,也真是让人提心吊胆。

沈培 摄影报道



投稿:xmsyb@xmwb.com.cn

邻声

社区新发现

北石路540弄樱花苑是普陀区真如镇街道辖区内面积最小的小区,60岁以上的老年人占到70%,小区设施陈旧,租客众多,环境脏乱。自从小区开展“小微公益”活动后,居民自我管理,许多老大难问题迎刃而解,小区的面貌发生了大变样。

3年前,真西二居社区书记徐培英因为小区治理问题,每天喊到嗓子哑掉,居民区一有什么事,她就得赶去“灭火”。2013年,樱花苑开始以“小微公益”项目为抓手,以打造环保家园为号召,积极促进社区自治机制的有机生长。

对实施垃圾分类,一开始不少居民不屑一顾:“要弄点有腔调的,垃圾分类没花头。”有的居民不良习惯一时难改,垃圾袋口不扎好,一路“天女散花”。

“小微公益”让樱花苑小区面貌大变样——

居民自我管理 老大难问题迎刃而解

真西二居党支部带领党员、志愿者、老年读报组的成员通力配合,在垃圾桶上方树起“温馨提示”,用废旧铁皮做成清洁钩,居民志愿者组成8人环保小分队接力巡逻,居民还编排了《樱花苑之歌》:“我们都有一个家,名字叫樱花……”带领大家都来爱护环境。

这触动了很多居民的心,原来对此不以为然的人,主动加入到志愿者队伍里,小区垃圾分类的知晓率,在短短半年内达到了90%,而参与垃圾分类的居民户数也达到了75%,志愿者队伍扩大到200多名。

去年3月,樱花苑“小微公益”项目成

立了绿色种植学习组。最初的12户家庭每户都种植了豆苗、豌豆等,拿到樱花节现场展示,引起广大居民的兴趣。真西二居党支部因势利导,积极争取到公益组织的项目资助金3000元,用于购买托盘和种子等物品,绿色种植小组越来越壮大,后来发展到70多户家庭。

按照居民自治的原则,这支队伍全部由居民自己管理,推选了组长、副组长,管理从资金运用到物品发放的所有事务。现在,每周三下午,组长潘阿姨会组织组员集中活动,交流种植心得和经验,并且把种植好的绿色蔬菜汇集到一起展示,每到

蔬菜成熟时,大家还会采摘下来,送给小区的孤老。

种种公益活动既交流了经验,又增进了邻里之间的感情。有一个困难居民因为帮困款的多少而吵闹,邻居们一边教育他“你已经按照制度多次拿到了帮困款,再要就是贪心了。”一边也纷纷想法帮助他。一场场纠纷,就此化解。

如今,在小微公益项目一步步带动下,樱花苑形成了良好的自治风气,小区环境变得美好,居委会干部也觉得“管理”负担减了很多。

社区版记者 傅佩文 本报记者 江跃中