

# 跟着网络教练减肥“累晕” 学着健身达人打球“练废” “健身老达人”短视频坑惨老年人

跟风短视频减肥，六旬阿姨空腹爬楼累“晕”了；跟着“健身老达人”练防摔，七旬老人打羽毛球胳膊练“废”了……

随着“体重管理年”被写入健康中国行动，“国家喊你来减肥”从口号变成全民行动。不仅很多年轻人每顿饭对着手机研究卡路里，就连老年人也闻风而动，紧跟潮流加入减肥健身大军。但是，老人跟着视频“云健身”，靠谱吗？



专家建议，锻炼并非越多越好，要“悠着点”，尤其是患有心脏病、高血压的老人需主动避开部分项目。

新华社发

## 按照“空腹爬楼攻略”减肥 六旬阿姨楼道里累晕

打开手机，网上以减肥为主题的短视频铺天盖地。大批“网络教练”纷纷变身“夕阳红减肥导师”，在视频中“金句频出”。

年过六旬的赵阿姨看到有短视频信誓旦旦宣称，“空腹爬楼是减脂之王，燃脂效率比跑步、跳绳高两三倍”“爬30层楼相当于跑1.2公里”……她不由得动了心。

第二天清晨，牢记“空腹爬楼法”的赵阿姨，连水都没喝一口，就信心满满地出了门。开始几层，她爬得还挺带劲。谁料，爬到十几层，赵阿姨就感到胸闷、气短，呼哧呼哧喘不上气。咬牙挣扎爬到21层，她觉得血往头上涌，心脏“扑通扑通”跳得厉害。赵阿姨掏出手机回看“爬楼攻略”。“网络教练”教导：新手要爬30分钟左右，才能达到减肥健身的效果。赵阿姨再次鼓起勇气，乘电梯下楼，再爬第二轮。这回，赵阿姨感觉体力已亮起红灯，衣服全被汗水浸湿，靠在楼梯扶手上喘气，结果眩晕不仅没缓解，还一阵阵恶心想吐。她用尽最后力气拨通儿子电话：“快来救我，我在楼道里晕了……”

## 跟着“防摔教程”打羽毛球 七旬老人练完抬不起胳膊

除了二三十岁的“网络教练”，短视频平台上还涌现出一批“健身老达人”。七八十岁的老人身手矫健，在网上现身说法，发布日常锻炼视频，吸引大批同龄人跟练。

不少屏幕前的老年人认为，既然跟不上年轻教练，那么，跟着同龄老人练总该没问题了吧。记者在网发现，这类视频热度不低。

“人家八十多岁都能练，我照样能行！”年过七旬的李爷爷看罢这些“别人家老人”的视频，就带着孙女拿上羽毛球拍下楼“比画比画”。虽然老人年轻时爱踢球、会游泳，但多年未锻炼，身体早已不如往昔。打了一会儿，李爷爷就觉得肌肉酸胀，挥不动拍子。“可能就是太久没练，以后天天打上一会儿，很快就能适应。”他这样安慰自己。没想到，第二天早晨起床，整条胳膊酸痛，连端杯子喝水都费劲。

视频中“健身老达人”的状态令人佩服，但他们的锻炼方式、动作幅度和强度，并不代表大多数同龄人也能照搬。

## “上门带老人锻炼”风行 “运动外卖”视频难甄别

盲目跟着网络视频锻炼易受伤，若有人指导训练是否就安全了？近期，网上出现“上门带老人锻炼”的新型服务。一些健身教练自称可提供“运动外卖”，到老人家中开展增肌训练，帮助防衰老、防摔倒、防肌肉流失。

记者看到，在短视频平台上，有专门为中老年人提供上门健身服务的教练，利用客厅、小区楼下或公园广场，即可开展训练。

然而，记者翻看这位博主发布的全部22段视频后，发现蹊跷之处——视频中老人的年龄，无一例外都是85岁，而且老人们均做一周三次抗阻训练，就连锻炼效果也惊人一致，全是“两个月体重下降5斤”“膝盖不疼了，腿有劲了”“医院体检全绿灯”……如此雷同的数据，让人对锻炼效果真实性打个问号。

有些“运动外卖”教练，在视频中打“感情牌”“苦情牌”。有的教练开头就喊“爸爸妈妈你们好”，称自己“没后台、没背景、无人际关系，独自打拼，早7时出门，晚10时才回家”，求大家鼓励支持。

## 老人健身要因人而异 照搬短视频存在风险

航天中心医院第二门诊部副主任、骨科大夫王德财接诊发现，因锻炼不当受伤的老人不在少数。他建议老年人锻炼需先认清自身身体状况，再选择方式方法，开始前最好到医院做全面评估，避免受伤。

对于网上流行“老年人肌肉老化、力量流失，需要增肌”的说法，王德财指出，老人增肌不是为了健美比赛练“死肌肉”，而是要具有灵活、有耐力、有韧性的肌肉。这可以通过适当小幅运动达到目的。如果一上来就盲目做大幅度扭转，久了就像使劲拧毛巾，易导致肌肉撕裂，甚至让骨头扭转、错缝。

康复锻炼也并非越久越好。王德财分享了一个病例：一位老人就诊时坐轮椅，无法自主行走。经过康复训练，能推轮椅走几步后，他激动得多走了一段，结果“累过劲”，肌肉当场罢工，又回到坐轮椅状态。“老人锻炼要因人而异，循序渐进，切勿急于求成。跟着短视频照搬有风险，先了解自身，再科学运动才是关键。”

据《北京晚报》报道

**寻人启事** 本人褚廷生，身份证号：420106196604231635，因离婚长期未与女儿褚旭婷联系。望见报后，速与我联系。联系电话18162555408。

**遗失声明** 武汉奥展五金有限公司(统一社会信用代码91420103551963604A)遗失公章，声明作废。

**《工伤认定申请举证告知书》公告**  
武汉市华航劳务服务部(法定代表人：华国球)：你单位职工钱小红2026年3月27日向我局提交工伤认定申请材料，我局于2026年4月1日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料，因无法联系收件人，无法送达于2026年4月20日被退回，现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

**《认定工伤决定书》公告**  
武汉市华航劳务服务部(法定代表人：华国球)：你单位职工徐东波申请工伤认定，我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》，并于2026年4月16日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达，因无法联系收件人，无法送达于2026年4月21日被退回，现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

**公告**  
武昌区世界一线城市电网电力通道(土建部分)一期工程一山中路(临江大道一和平大道)项目，工程建设因线路规划调整导致工期延期，因此该工程对中山路(临江大道一和平大道)实施交通管制延期至2026年12月31日，不便之处，敬请谅解，特此公告！  
武昌区世界一线城市电网电力通道(土建部分)一期工程项目经理部  
2026年4月22日

**注销公告** 武汉阳逻经济开发区综合执法服务中心，统一社会信用代码：2420117MB1M9992XW，申请注销，请债权债务方45天内办理相关手续。  
2026年4月23日

**遗失声明** 武汉汉创源科技有限公司(代码：91420111MA49M22N9U)遗失合同章一枚，声明作废。

**《认定工伤决定书》公告**  
武汉市山水餐饮有限公司(法定代表人：华国球)：你单位职工胡正顺申请工伤认定，我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》，并于2026年4月16日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达，因无法联系收件人，无法送达于2026年4月21日被退回，现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

**《认定工伤决定书》公告**  
青岛联合动力装备有限公司(法定代表人：苗雷)：你单位职工徐东波申请工伤认定，我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》，并于2026年4月16日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达，因无法联系收件人，无法送达于2026年4月21日被退回，现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

**公告**  
武昌区才汇巷82、95号东湖景园小区C区、B区房屋即将办理不动产权证，以下房屋存在交易过户(买卖)。现将相关信息予以公示，公示期为15天，如有异议，请自本公示之日起15日内携异议资料到武汉市东湖生态旅游风景区渔光村村民委员会提出异议。  
联系电话：86781951 地址：武汉市欢乐大道东湖景园C区33栋

序号	楼栋-单元-房号	房主姓名	身份证号码	房屋面积m <sup>2</sup>	序号	楼栋-单元-房号	房主姓名	身份证号码	房屋面积m <sup>2</sup>
1	37-1-406	孙栋	420106197708064477	120.78	7	32-1-1904	向以凯	420983199010214416	80.83
2	34-1-1102	黄继平	420700196408298217	79.83	8	35-1-1401	刘斌	422822197209190022	103.53
3	33-1-2003	唐天素	420106196306274469	80.93	9	34-1-2403	胡琼	420106196403272043	100.02
4	21-2-1602	肖婕	420106197303173309	101.41	10	32-1-1004	李阳	420106198209060812	80.83
5	23-1-1703	熊振梁	420703199211203753	100.3	11	23-1-1303	程菊珍	422129196309295923	100.3
6	36-1-2203	刘辉	420105194905040423	81.16					

**《认定工伤决定书》公告**  
武汉合胜互联机电设备有限公司(法定代表人：张泽华)：你单位职工徐东波申请工伤认定，我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》，并于2026年4月16日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达，因无法联系收件人，无法送达于2026年4月21日被退回，现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

**《认定工伤决定书》公告**  
青岛联合动力装备有限公司(法定代表人：苗雷)：你单位职工徐东波申请工伤认定，我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》，并于2026年4月16日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达，因无法联系收件人，无法送达于2026年4月21日被退回，现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。