“薄肌”风刚刮起 反面教材就来了

医生：需科学训练、先重动作质量再求数量

岑宇示范卷腹动作最近“薄肌”风刮得有多猛？各大社交平台都在教你练出“穿衣显瘦、脱衣有线条”的薄肌身材，打卡群、挑战榜层出不穷。可热潮刚起，反面教材就来了：不少年轻人健身翻车进了医院。

医生提醒：真正的“薄肌”只有通过长期的科学训练+健康饮食，才能达到“穿衣显瘦、脱衣有肉”的效果。



AI制图

1 追求“薄肌”练到腰肌劳损

23岁的晓涵（化名）刚参加工作不久，刷到网上“7天练出薄肌腰线”的打卡挑战，想着趁下班时间练练身材。于是，她每天睡前雷打不动做100个卷腹，咬着牙跟练了整整一周。

刚开始她只是腰部发酸，她还以为是“练到位了”，结果到了第5天，腰疼突然加重，早上起床得扶着腰才能坐起来。上班后坐在办公室更是疼得直冒汗，打喷嚏时痛苦加倍，在同事的陪同下来到宁波明州医院就诊，最终确诊为急性腰肌劳损合并腰背肌筋膜炎。

“最近半个月，这样的患者明显多了，大多是20岁出头的年轻人。”该院疼痛诊疗中心副主任岑宇说，这些患者都是照着视频猛练卷腹，少则五六十个，多则上百个。动作要领没掌握，还一味拼数量，练个三五天就疼得直不起腰。

2 打好基础+正确卷腹是关键

为什么练肌肉，先受伤的是腰？因为绝大多数人都把卷腹做错了。

岑宇解释，很多人印象里的卷腹就是躺着坐起来，和仰卧起坐差不多。但真正的卷腹，核心是卷不是坐，要求下背部全程贴紧地面，只抬起上胸和肩背，靠腹部收缩完成动作。如果上半身直接坐起来，下背离地、靠腰部肌肉代偿发力，腰椎承受的压力会成倍增加，练得多了，腰肌劳损、椎间盘压力升高都会找上门。

更关键的是，很多新手深层核心肌群本来就弱，上来就猛练动态动作，脊柱稳不住，全靠腰硬扛。

“就像盖房子，地基还没打牢就急着往上盖楼，不塌才怪。”

作为过来人，岑宇也分享了自己的经验：新手练核心，别急着卷腹，先从平板支撑、四点支撑这类静态动作练起，先激活深层核心、稳住脊柱，再慢慢过渡到动态动作。把动作做对，比做一百个错误动作有用得多。

“练完肌肉疼，是不是就说明练到位了？”这是门诊里患者问得最多的问题。岑宇说，酸痛和损伤完全是两回事。

正常的延迟性肌肉酸痛，一般在训练后12小时~24小时出现，感觉是酸胀、僵硬、发力时发软，按揉一下会觉得舒服，休息1天~3天就能自行缓解，这是肌肉适应训练的正常反应。但如果是刺痛、撕裂痛、牵扯痛，休息两三天还不见好，甚至伴随腿麻、屁股疼、弯腰走路都受影响，那就不是正常酸痛了，很可能是软组织或者腰椎出现了损伤，别硬扛，越拖可能越严重。

3 理想“薄肌”不是想练就能练出来的

采访中岑宇强调，“薄肌”并不是运动医学里的专业概念，本质是当下大众审美的一种偏好。

低体脂、肌肉线条清晰但围度不大，追求轻盈精致的视觉感，介于纯瘦和传统健身型身材之间。

不过事实上，理想的“薄肌”不是想练就能练出来的，先天基因和后天训练都有影响。肩宽、骨架大小、肌肉天生形态，都会决定最终的视觉效果，大概是三分先天、七分后天。

“我常跟患者说，别盯着模特的身材死磕，人家的肩腰比例可能先天就有的。”岑宇开玩笑说，“健身要先摆正心态：是为了健康、为了舒服练，不是为了活成滤镜里的模板。强求自己达不到的状态，最后往往是身材没练出来，身体却先搞坏了。”

岑宇也给刚开始锻炼的普通人提了建议：

首先，要先练对，再练多。不管是卷腹还是深蹲，先把动作模式搞明白，别上来就拼数量、拼重量。掌握动作要领后，循序渐进地加数量。

其次，健康永远排在好看前面。别为了跟风的审美、朋友圈的打卡照，把自己练得一身伤。“薄肌”也好，马甲线也罢，都只是健身的附加品。先保证健康，再谈好看，才是正确的决定。

记者 陆麒雯
通讯员 姚璐璐 项宇

-78.5℃ 这玩笑开大了

11月2日晚上，宁波大学附属第一医院月湖院区急诊科来了一个小伙子小叶（化姓），他的嘴唇肿得几乎看不见轮廓，唇上布满水泡，左脸腮边也有一大片水泡。

一天前，小叶和朋友在饭店玩闹，问老板要了一块干冰，随手塞进嘴里。“就含十几秒，我以为吐出来应该没事。”但让小叶没想到的是，干冰入口的瞬间，嘴里像被砂纸刮过一样疼。他马上吐了出来，但嘴唇马上也肿了，疼痛一直不退。他以为扛一扛就过去，没有处理也没有就医。

第二天，左脸肿起来，水泡连成片，疼得张不开嘴，但他也是硬扛到晚上才匆匆跑来急诊。

肿胀、水泡，有窒息可能 “零下78.5℃”不是玩笑

“这不是普通冻疮，是干冰冻伤。”月湖院区急诊科主任王志宇查看后，立即请来宁大一院口腔科主任应彬彬会诊。应彬彬判断：小叶口腔黏膜、软组织被极低温灼伤，局部肿胀、水泡，后期可能出现黏膜与肌肉坏死，是否需要手术清创、整形修复，还得住院观察一周再定。

11月3日查房，王志宇发现小叶的肿稍微退了点，但损伤部位颜色反而更深了。“小叶暂时没有生命危险。”王志宇说，但他还是担心一件事：感染向下蔓延到咽喉，肿胀压迫上呼吸道。“这么肿的嘴脸，一旦喉头水肿，可能窒息。”因此小叶目前禁食，全靠输液维持生命。

这里需要科普的是，干冰不是水冻的冰，是固态二氧化碳，温度约-78.5℃。它接触人体会迅速升华吸热，几秒内让黏膜细胞结冰、脱水、微血管栓塞——和“冻僵”完全不同，是实打实的低温物理性灼伤。

更麻烦的是口腔位置特殊：黏膜薄、血管密，肿起来快；挨着咽喉，水肿会堵气道；还有面子问题——唇、脸软组织坏死后，即便后期整形，也难完全恢复原样。

口腔、面部如被冻伤 正确动作有三步

“他如果当场就含温水、马上来医院，不至于走到可能手术这步。”王志宇说，延误一天，坏死范围就多一分。

那口腔或面部被干冰或其他低温设备冻伤的话，该怎么处理呢？王志宇给出了三步动作：

立刻脱离低温源

吐掉干冰，别再碰，更别揉、搓创面，也别拿舌头去舔。

其次，温和复温

口腔冻伤：用40℃左右温水（不烫口）含漱，缓慢复温15分钟~30分钟；

脸唇外部：温湿毛巾敷，别浸烫水；水温别超42℃，过热会再把冻伤组织“烫熟”。

早去医院，别等肿

出现起水泡、发紫发黑、张嘴困难、吞咽疼、呼吸发紧等症状，直接去急诊。口腔冻伤看急诊或烧伤科，别自己挑泡，别涂牙膏酱油。

对于干冰使用，王志宇也特别提醒：取用戴厚手套，别放密封瓶（会炸），别给小孩当“烟雾玩具”，更别往嘴里塞。

记者 林伟 通讯员 庞赟