

想健身又不想出门?除了家用跑步机,最近,家用室内单杠、吊环也火起来了。不用打孔就能安装,想运动了在家就能完成,吸引了不少消费者。还有商家打出了能帮孩子“拔高身高”的旗号,这也让许多家长心动。不过,专家表示,家用单杠主要是一种力量训练的器械,可以起到锻炼身体的目的,但在家使用安装不牢会有摔伤的风险。

现代快报+/ZAKER南京记者 陈彦琳 马壮壮

在家装单杠健身 孩子还能长身高?

专家:可以锻炼身体,能促进长高没太多依据

足不出户在家锻炼
强身健体 全家适用
门框、走廊水泥墙面都可以安装,无需去健身房
在家即可练出好身材

男士&女士
打造型男/女身材
锻炼臂肌/腹肌/背肌

中老年人
经常手拉单杠
缓解颈部和腰部的不适感

儿童
有助于拉伸骨骼
可促进长高增强体质

青少年
引体向上已经入中考
锻炼身体改善弯腰驼背

超强承重 不止于5人!

家用单杠不打孔承重700斤,网店月销过万

现代快报记者在电商平台搜索发现,这种免打孔的家用单杠卖得很火,有些店铺月销量已经过万。在商家的介绍页面,“家庭”“墙体”“免打孔”是出现最多的字眼。

记者点开一家销量较高的店铺,对于消费者最关心的承重问题,店家用了一张5个人一起撑在杆上的图片进行展示,画面上的这5人都是双脚悬空,看起来这根杆子的承重能力确实较强。

安装的方法根据介绍也很简单,“安装只需30秒。”找到一处合适的走廊墙面或者门框,距离最大的在一米五左右,通过旋转的方式,直到转不动就代表安装好了。

那么,杆子会不会脱落?客服表示:“不会。我们的杆子非常牢固,按照安装的方法操作就没有问题。”安装好后,按照店家的说法,用户就可以在家轻松实现锻炼。俯卧撑、压腿运动、仰卧起坐、引体向上……客服告诉记者,他们所售卖的单杠质检报告承重是360斤左右,但是经过他们实测,最大的承重可以达到700斤左右。

浏览多家店铺后记者发现,这种家用单杠还被描述成有助于长高、缓解腰椎问题等功能。

对于这个产品,很多购买者评价方便简单,大人和小孩都能在家锻炼身体。不过评论中不乏一些给出差评的用户。“直接摔地上了”“今天刚装上,就把我摔了个四脚朝天”……3月23日,还有消费

者评价说这种家用单杠很危险,用了十几天后做了引体向上就直接摔下来,家人在地上躺了好几分钟都没有缓过来。

有市民体验感不好:200斤的人,单杠撑不住

在社交媒体上,有许多家长晒出自家娃使用家用单杠和吊环玩耍的视频。更有不少人给家用单杠打上有助长高的旗号,吸引家长的眼球。

市民李女士就是在社交媒体上“种草”了家用单杠。“我平常经常练瑜伽,看到这个东西挺稀奇的,大人小孩都能用,价格也不贵,就买回来试试。”李女士4岁的儿子平日也很喜欢玩这个单杠,每天都要上去吊一吊。李女士将家用单杠安装在家里过道的两面墙之间,从安装之后还没发生移动、脱落的现象。“感觉还是蛮牢固的,大人小孩用都没掉下来。”

市民江女士则是听说小孩经常吊一吊有助于长高,才买了这个“神器”。“到底能不能长高也不知道,抱着能锻炼锻炼的心态就入手了。”

但市民张先生对家用单杠的体验感就不太好。张先生告诉现代快报记者,他体重200斤,家用单杠卖家宣称最高承重能达到七八百斤,但他上去之后单杠却撑不住。张先生打趣:“200斤的胖子有点自卑了。”张先生把单杠安装在门框上,固定时拧得门框板材都快开裂了,然而吊上去之后,单杠还是开始下滑。“安装家用单杠不仅杆子本身要结实,门框也得够硬。另外对自己的体重也要掂量掂量,成年人太重的话还是不要尝试。”

玩玩可以促进长高没有太多依据

现代快报记者咨询了一名健身教练,该教练表示,类似网上售卖的这种家用单杠,看起来使用方便,但安装过程也有一定的专业性,仅靠客服指导可能达不到标准,从而会导致一些消费者在使用时发生意外。“另外对于健身小白来说,在家锻炼可能动作不规范,还是建议市民在专业人士指导下进行锻炼。”

南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松认为,用家用单杠进行力量训练、锻炼是可以的,但是家用单杠能不能卡得紧又是另一个问题了。“如果这个东西卡不住,就可能存在安全风险。固定不好的话,不管大人、小孩还是老人,都有可能摔伤。”

那么,使用家用单杠锻炼,有助于小朋友长高吗?对此,戴剑松表示,家用单杠是一种力量训练,能够锻炼到身体背部、肩部、腹部和手臂的肌肉,能促进长高没有太多依据。对于一些更小的小朋友,使用的是家装的吊环,玩一玩是可以的,但家长一定要注意做好看护,防止孩子摔伤。

“现在,家庭健身场景越来越受到关注,很多人都开始在家里进行锻炼,这是很好的。”戴剑松表示,哑铃、弹力带、瑜伽球、游戏健身手环等家用健身器材都是推荐的家用健身“神器”。市民在选择这些器材的时候,应该量力而行,针对适合自己 and 家人的进行选择。

在户外戴上鼻罩 吃饭防疫两不误?

专家:意义不大,张口时更容易感染病菌

新冠肺炎疫情发生以来,在公共场所佩戴口罩早已成为市民生活中的常态。不过近日,墨西哥推出了一款只遮住鼻子的新型“口罩”,研究人员称,这种口罩是为了降低人们在吃饭时感染新冠病毒的风险。只遮住鼻子,防疫吃饭两不误?

现代快报记者发现,这种防护用品名叫鼻罩,国内早就有类似外形的东西售卖,不过主要是用来日常防尘或者工业防尘。专家表示,口腔也是一个可以呼吸的途径,如果环境中存在病毒,即使戴上鼻罩吃东西,也起不到防护作用。

现代快报+/ZAKER南京记者 陈彦琳 马壮壮

墨西哥推出只遮住鼻子的“口罩”,吃饭时佩戴

出门戴口罩,已经成为大家的习惯。近日,墨西哥推出了一款新型“口罩”,它最大的特点就是不会把面部的下半部分全都遮住,只能盖住鼻子,嘴巴是没有遮挡的。在媒体转发的视频中,记者观察到,在户外佩戴口罩的一男一女准备摘下口罩用餐,外层的口罩取下后,鼻子上还有一个小的,覆盖的面积小,只能遮住鼻子和周围一圈。

根据开发者的说法,这种口罩就是为了方便大家在吃喝东西时也能遮住鼻子,从而降低被感染的风险。不过根据世界卫生组织佩戴口罩的建议,要预防感染新冠病毒,需要遮盖鼻子、嘴和下巴。

看到这个口罩,网友坐不住了。“戴这种口罩有用吗?不是自欺欺人吗?”“鼻子虽然挡住了,但是嘴巴和下巴还露在外面啊,同样可以被传染。”除了质疑的网友外,也有声音表示,在外面吃饭,口罩肯定是要摘掉的。“吃饭时戴上遮住鼻子,可能会少接触点病毒吧”……

国内市场也有卖,不过是用来防尘的

墨西哥的这则新闻传到国内,有网友表示,类似的东西在六七年前就有交警试过,是一种防霾鼻用空气净化器。

现代快报记者搜索了多家购物平台,发现这种只遮住鼻子的防护用品其实叫鼻罩。不像普通口罩通过口罩带挂在耳朵上进行固定,这种鼻罩是通过绑带的方式系在后脑勺,小小的一只从鼻梁处覆盖到鼻孔,起到防尘作用。

商家宣传的功能基本上是“防灰尘”“防花粉”“防雾霾”等。除了日常生活中的防尘,据商家介绍,这种鼻罩也可以使用在部分工业环境中,比如工地、电焊、打磨、喷漆场所等。

能用作疫情防护吗?现代快报记者向多家店铺进行询问,得到的答案大多数是不能。不过其中一家客服表示可以,这家店铺月销超过100。在记者的追问下,该客服仍然表示“可以”。也有消费者评论,戴了鼻罩呼吸有些费劲,全程都是用嘴在呼吸。

通过鼻罩降低病毒感染风险?意义不大

据疾控专家介绍,新冠病毒的主要传播途径就是飞沫传播,正规的医用口罩不仅可以防止病人喷射飞沫,降低飞沫量和喷射速度,还可以阻挡含病毒的飞沫核,防止佩戴者吸入。采访时,有店家告诉记者,这种鼻罩使用的是过滤棉,不含熔喷布。而医用口罩中的熔喷布则是防御病毒的主要材料,不光靠结构阻挡病毒,它的结构中间有静电力,可以通过静电来捕获病毒颗粒。

一名呼吸与危重症医学科专家告诉现代快报记者,想通过鼻罩来降低病毒感染风险,意义不大,这并不能有效防护。“口腔也是一个可以呼吸的途径,张开口腔的时候,其实更危险,更容易感染病菌。”

专家表示,如果环境中是有病毒的,即使戴上鼻罩吃东西,也起不到防护作用。至于有部分店家表示鼻罩可以防病毒,专家建议市民不要轻信,要通过正规渠道购买合格的医用口罩。

防护神器

只货的进lai

新工艺款/超透气/不捂脸
鼻子防尘口罩透气鼻罩
防尘雾霾|装饰|无纺布
¥17 532人付款 淮南

新工艺款/超透气/不捂脸
电焊鼻罩雾霾PM2.5灰
粉尘油烟花粉煤矿夏透
防雾霾|防晒|无纺布
¥16 205人付款 洛阳

新工艺款/超透气/不捂脸
鼻子口罩
¥16 205人付款 洛阳

本版图片均为网页截图