

“刘畊宏女孩”跳操 15分钟不到黄体破裂

近日朋友圈最火热的话题恐怕就是“刘畊宏女孩”了。然而，并不是人人都适应高强度的健身锻炼。常州有一位24岁的姑娘小美(化名)首次跳网红毽子操不到15分钟，就导致黄体破裂进了医院。

“平时工作忙也不锻炼，看到身边的朋友都在跳毽子操，就心血来潮跟着练了。”小美说，其实自己跳操前前后后加起来也没有15分钟，就感到肚子痛了，以为休息一会儿就会没事，在家里忍耐了几小时后，她腹痛加剧，只能前往常州市第二人民医院就医。B超检查提示盆腹腔积液，结合月经周期及剧烈运动情况，医生诊断为卵巢黄体破裂。

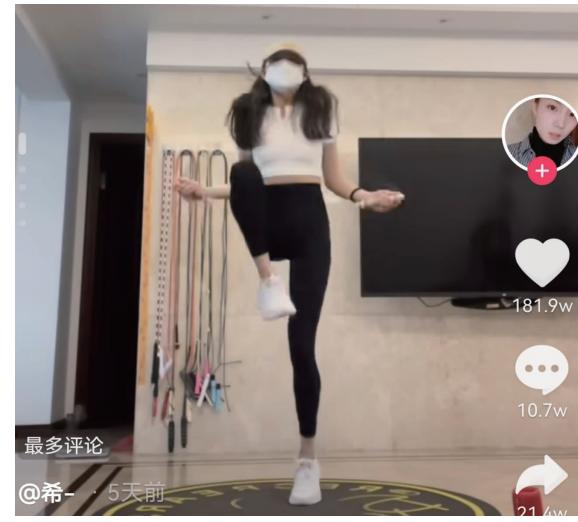
常州二院妇科副主任医师郑亚峰介绍，“女

性每个月经周期卵巢都会有规律性的变化，卵泡排卵之后就会形成黄体。黄体破裂是妇科常见的急腹症之一，好发于14—30岁的年轻女性，正常的黄体内是有少量出血，但如果出血太多可能增加黄体内的压力，发生自发性的黄体破裂。另外外力作用比如下腹部受到撞击以及剧烈的跳跃、奔跑、性生活、用力咳嗽或者解大便的时候，腹腔内压力突然升高，可促使成熟的黄体发生破裂。黄体破裂，破口大，腹腔内大出血是有生命危险的，需要立即手术止血；如果裂口较小，出血量不多，则可以保守治疗。”幸运的是，小美就医还算及时，通过保守治疗病情好转，已回家休养。

通讯员 潘雯 孙镇江 现代快报+记者 陆文杰

跳绳版健身操火了 专家:不需要这么多花样

动作姿态不当还可能受伤



最多评论

@希一 5天前

跳绳版刘畊宏健身操

网络截图



最近，“健身顶流”刘畊宏带动一波全民健身热潮，简单魔性的动作配上周杰伦《本草纲目》的音乐，这款跳绳版的刘畊宏健身操十分酷炫，获得了不少网友点赞。但专家泼冷水说，对普通运动健身的人来说，不需要那么多花样，跳绳本身就是一项很好的运动。

随着刘畊宏的健身操走红，广大网友也各显身手，发挥自己的聪明才智，衍生出了各类升级版本。其中，有一款跳绳版健身操获得了不少网友点赞。酷炫的跳绳版健身操看起来有些难度，专业人士表示，其实不需要那么多花样，每次跳5—10分钟，可以达到不错的健身效果。

刘畊宏的健身操火爆全网，长沙一位女程序员创新了代码版的《本草纲目》健身操，而各地的消防员们带来了帅气的“蓝朋友版”。在众多升级版中，现代快报记者注意到，有一款跳绳版的刘畊宏健身操十分酷炫，获得了不少网友点赞。盘踢、吸腿跳、拐踢、斜插腿……不少爱健身的男孩女孩们都加入了挑战。长沙一所学校的师生也加入，练起了跳绳版《本草纲目》。

不少网友评论，“我甚至连不带绳的都还没学会”“这是进阶版，可能连刘畊宏都不会……”“人传人已经挡不住了，已经开始卷了么？”“这款跳绳版健身操太复杂，姿态不当还可能受伤。”

跳绳版刘畊宏健身操好学吗？南京市跳绳运动协会副会长兼秘书长王忆南已从事跳绳项目服务11年，他曾获得世界跳绳锦标赛交互绳

团体赛和表演赛的冠军，还曾执导多所学校单位获得国际跳绳比赛冠军。对于跳绳版的刘畊宏健身操，王忆南表示，对跳绳新人以及不经常运动的人来说，学起来还是需要花较长时间的。

跳绳“小白”该如何快速上手呢？王忆南说，对跳绳新人来说，动作姿态是最关键的。“首先，跳绳前要先把绳子调整到合适的长度，把右脚踩在身子中间，双手往上把绳子拉直，绳柄最上端在肩膀处即可，不过以后随着跳得越来越好，可以慢慢缩短绳子。”

跳绳如何提升速度呢？王忆南介绍，并脚跳想提升速度可以上半身略往前倾斜，眼睛目视脚尖前一米处。“跳绳时要掌握好起跳和摇绳的时机，前脚掌落地后迅速反弹，膝盖略微弯曲，手腕以最小幅度上下抖动用力，上半身尽量保持不要晃动。”

王忆南说，不少人跳绳时都会出现错误动作，比如脚往前踢、脚往后踢等。“另外，也不需要跳太高或者手臂张得太开。”

现代快报+记者 杜雪迎

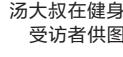
●专家提醒

王忆南特别提醒，对普通运动健身的人来说，不需要那么多花样，跳绳需要循序渐进地练习，速度和时间长度应根据个人情况来定。一开始每次运动时间5—10分钟即可，之后可以逐渐延长运动时间，跳时，呼吸要自然有节奏。

健身虽好 但要量力而行

●专家提醒

郑亚峰指出，网红健身操确实有非常好的燃脂效果，但非人人适应，运动要量力而行、循序渐进。同时提醒如果运动后出现身体不适，应尽早就医。



扫码看视频

无锡54岁肌肉大叔走红 不少网友想跟着练

他告诫，不要轻易模仿挑战高难度动作

近日，江苏无锡的硬核健身大叔火了，不少网友说“刘畊宏女孩”又有了新的跟练视频了。轻松跃上单杠，双杆上双臂有力支撑，健腹轮上活动自如……健身10年的汤大叔小有成果，54岁的他拥有8块腹肌，身材媲美健身教练。4月27日，他告诉现代快报记者，“我从健身中获益，也希望通过视频分享，让更多年轻人加入锻炼。但初学者一定要量力而行。”

今年4月，汤大叔发布了一条变装视频。视频中，从身穿棉服举着哑铃，到露满身肌肉，他的身材完美，短短几秒钟就圈粉无数。他满头白发，眼角也满是皱纹，岁月在他的脸上留下了痕迹。但是因为健身，他改变了身体的状态。

他说：“年纪大了随便练练，没想到，练了几年变成这个样子。”这条视频获赞超10万，评论2万，也让他成了网友口中的硬核健身大叔。“这哪是大叔，这是20岁的小伙子。”“妥妥90后。”“这年龄还有这肌肉？厉害，事实证明什么时候锻炼都能行。”甚至还有网友在他的视频下打卡健身。

4月25日的一条视频中，他赤裸上身，仅佩戴一对护腕，在单杠上上下翻飞。汤大叔轻松一跃攀上近两米高的单杠，他身轻如燕，双手一发力，手臂上肌肉隆起，毫不费力，一口气在单杠上做了十几个引体向上。3月份的一条视频中，他在院子里简单铺了两个垫子，做起了俯卧撑，并配文：“基础训练，没空去健身房一样练

成肌肉男，坚持就有你想要的身材。”

“2012年开始健身，2017年练街健动作，一直在努力，身高170厘米，体重128斤。”这是他在短视频平台的身份介绍。2019年他开始分享自己的健身视频，已经坚持更新快3年了，目前已有超14万粉丝。他说：“一开始不会拍视频、剪视频，遇到身边的人就问他们怎么做，后来学会了用支架拍摄，用手机剪视频。网上的视频都是我自己做的。”

汤大叔全名叫汤家勇，老家在安徽滁州，来无锡打工已经20年了，租住在滨湖区。他和妻子在这个城市找到了谋生之道和生活的圈子。“我在机械厂做电焊工，电焊工要一直蹲着，肚子上肉多，都挂到裤腰带上了，干活也不方便。所以一开始我想减肚子上的肉。”

2012年，汤大叔走上了健身的道路，一开始只是坚持爬山、跑步，时不时练习俯卧撑。慢慢地，他开始接触健身器械。因为工作的便利，他自制了不少健身器材，有单杆、双杆、哑铃、杠铃、健腹轮。“在厂里有合适的材料，我会做一点。”

院子、小区、草地上都有汤大叔锻炼的身影，“因为这些器械是量身定做的，符合我的身体特点，也不需要太大的空间，用起来很顺手。”最初，工友们得知他在健身，也会和他一起约着爬山锻炼，但都很难坚持。

坚持健身10年间，汤大叔从135斤减到了127斤，身材上的变化有目共睹。如今，他的分享欲都在拍短视频上体现了。“年轻人都喜欢玩手机、刷视频。我也把自己锻炼的视频发在网上。面对突然走红，我很意外。他说：“我没有想到能收获这么多粉丝，我是健身的受益者，分享视频的初衷就是希望能感染年轻人。”

现在，汤大叔每天根据身体状况安排健身计划，偶尔也会有受伤的情况，“有次我练习倒立，手腕扭伤了，休息了大半年。”

现代快报+记者 徐梦云 蔡梦莹

●提醒

在评论区，不少网友留言要跟练。汤大叔坦言，并不建议健身初学者和他一样挑战高难度动作。“我因为练得时间长了，对自己的身体很了解，有些动作都是自己琢磨出来的，不适合所有人。健身不是比赛，每个人身体状态都不一样，要选择适合自己的运动。初学者一定要量力而行。”