

# “刘畊宏女孩”，你还在跳操吗？

## 医生提醒：并非人人适宜 健身需量力而行

### 民生头条

全媒体记者 程呈 通讯员 张冰

近期，明星刘畊宏自创的“毬子操”火遍全网。刘畊宏和妻子在直播间暴汗跳操，众多粉丝纷纷跟随直播一起锻炼。医生和健身教练均提醒，“毬子操”运动强度大，并非人人适宜，需循序渐进，量力而行，避免过度运动导致受伤。

### 网友竞相尝试 全网掀起健身热

“今天你本草纲目了吗？”在社交平台上，最近流行着这么一句问候语。自4月以来，刘畊宏直播间健身操火了，一场直播下来，观看人数最高破亿。线上的火爆延伸到了线下，饭后活动、工作闲暇、课间休息……都出现了跳“毬子操”的身影。人们竞相模仿和尝试，掀起一股健身热。

这股健身热有多热？从一大批“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的出现可见一斑。时间一到，他们便在家中铺上地毯，换上运动装，跟着刘畊宏一起跳操，挥汗如雨。

### 灰鹭“站桩”

5月13日，安庆市区菱湖公园水面上，一只只灰鹭站在伸出湖面的竹桩上。这一独特画面，吸引了不少市民驻足观赏、拍照。近年来，我市生态水网密布，吸引越来越多的鸟类前来栖息。

全媒体记者 储永志 摄

“在家健身，省钱又方便。”90后方馨告诉记者，她在健身房办过好几千元的会员卡，却难以坚持健身。“每天下班回到家将近6点，去健身房还要收拾一遭，一来一回很耽误时间。刘畊宏的直播间很欢乐，不仅教导动作很专业，而且夫妻俩热情满满，互动很有默契，不自觉地就被吸引着跟着一起动起来。”方馨说。

受疫情防控影响，为了减少人员聚集，一些健身房减少健身操课的上课频率，人们线上健身、居家健身需求量大增，这是全网掀起健身热的原因之一。

“孩子还小，离不了大人照顾。在家健身，这个问题就能很好被解决。”80后李女士也是一名“刘畊宏女孩”。她说，“春夏之交正是锻炼身材的好时机，为了天热的时候能穿上漂亮的裙子，居家健身是个不错的选择。”只要有时间，她都会跟着刘畊宏打卡锻炼。

### 跳前做好拉伸 盲目跟跳易受伤

不过，随着直播健身爆火，对于一些不适合健身的人群来说，盲目跟跳的副作用也慢慢浮出水面。

90后市民郭女士去年底生了宝宝，为了尽快恢复身材，她也随大流，成为了一名“刘畊宏女孩”。郭女士说，怀孕前她就喜爱运动，

对自己的身体素质很自信，却还是在跳毬子操上“摔了跟头”。

“头几天跟跳还相安无事，到了后面，大腿关节肌肉开始酸痛，下蹲很受影响，休息了一周才慢慢恢复正常。”就为这个事儿，郭女士还被同事们“嘲笑”了好一阵子。

如郭女士一样，有不少女性为恢复孕期走样的身材而尝试跳毬子操。对此，安庆市立医院妇产科医生潘珊珊表示，产后女性盆底肌正处于恢复期，并不适合进行高强度运动，容易造成身体损伤，可以选择产后瑜伽等较舒缓的运动方式。

除此此外，还有三类人群不适合跳“毬子操”。据安庆市立医院骨科医生蒋仁义介绍，“毬子操”由盘踢、磕踢、摸脚踢、抹踢四个基本动作构成，有膝关节、髌关节等基础疾病的人群，不适合这种猛烈、快速的运动；有半月板损伤、韧带损伤等人群，同样也不适合；刘畊宏跳操训练的时长高达90分钟，大体重人士、高龄人群等，不要盲目跟跳。

那么如何正确健身？健身教练黄伟表示，和其他有氧运动一样，跳健身操前要做好全身拉伸，用合适的强度，慢慢增加运动持续的时间，循序渐进，量力而行。如果急于求成，盲目加大运动强度，很容易造成肌肉拉伤，起到反效果。



### 严格遵守疫情防控规定

## 准新人“520”领证需预约

本报讯(全媒体记者 雷琳琳 通讯员 夏靖平)一年一度的“520”即将来临，不少准新人瞄准这个好日子登记结婚。记者从安庆市民政局获悉，当前疫情防控形势依然严峻复杂，为确保今年“520”婚姻登记工作安全、平稳、有序进行，我市各婚姻登记机关实行婚姻登记预约制，鼓励大家提前预约、提前审核材料，防止人员聚集。

据市民政局工作人员介绍，婚姻登记当事人可通过安徽省民政厅官网婚姻登记网上预约系统、“皖事通APP”手机预约或登记处电话预约。办理预约时，男女双方至少有一方的户口在安庆。同时，各婚姻登记机关支持资料审核“前置办”，婚姻登记当事人可提前携带双方证件到婚姻登记处，办理相关审核手续，填写《申请结婚登记声明书》，将相关材料

交由婚姻登记员审查通过后与证件复印件一同存档编号。这样一来，在5月20日当天，准新人便可直接签字领证，安全便捷又高效。

需要提醒的是，准新人要严格遵守疫情防控有关规定，服从现场工作人员的调度指挥，严格落实双码查验、测温、全程佩戴口罩等各项防控规定，不逗留、不扎堆，依次有序办理登记业务，办理结束后快速离开。

### 晴好天气“返场” 升温浪潮开启

本报讯(全媒体记者 程呈)上周阴雨天常驻安庆，太阳也一同“放了假”。迈入新一周后，据安庆市气象台预报，本周前期，安庆“守得云开见日出”，晴好天气“返场”，开启一波升温浪潮。

5月已来到中旬，回顾这上半旬天气，可谓好戏连台，反转不断。5月初，安庆坐上升温“快车道”，最高气温直逼“3”字头，人们提前感受了一回“夏日初体验”。进入立夏节气后，安庆却面临“五月寒”。据国家气候中心消息，今年在拉尼娜背景下，4月以来有6次冷空气频繁影响我国。安庆也多次受冷空气影响，气温最高下降幅度达10℃，秋衣秋裤再上岗，所以给人感觉这个暮春格外冷。

本周，晴天和阴雨天将轮流上线。本周前三天是晴天的舞台，最高气温快速回升，预计最高可达28℃、29℃上下。太阳“卖力”发光发热，需做好防晒和补水工作。到了本周中期，受一股冷空气影响，多云天气来短暂过渡。随着冷暖空气交汇，周五前后将有一场小量级降水过程，平均气温下降2到4℃，外出勿忘携带雨具。

本周六将迎来夏季的第二个节气——小满，其气候特点是降水频繁，雨水丰盈，往往会出现持续大范围的强降水。对此，安庆市气象台提醒，珍惜本周前期的好天气，晾晒工作抓紧进行。小满后气温明显升高，但早晚仍会较凉，气温温差较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服。尤其晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉感冒。同时要保证睡眠时间，以保持精力充沛。可多参与一些户外活动增强体质，但不宜过于剧烈，避免大汗淋漓。

**早说天气**

近日安庆天气情况：  
今日，晴天，14-25℃；  
明日，晴到多云，15-27℃。