



# 当健身房变“伤身房”

## 空气浑浊

伤身：有氧运动变“无氧”运动

大多数健身房都是较为封闭的空调房，封闭的空间、挥洒的汗水以及健身房口中呼呼冒出的热气，使得健身房里空气浑浊、令人窒息。

支招：选择通风好的健身房

专家分析，瑜伽、舞蹈、跑步等都属于有氧运动，有氧运动自然需要新鲜空气。如果健身房里没有良好的通风设备和对流装置，就会导致废气在有限的空间里不断循环，有氧运动不仅会变成“无氧”运动，而且还容易引起流行性疾病的传染。

## 健身不当

伤身：动作过猛导致损伤

健身房里“伤身”的不仅是空气浑浊、细菌超标、用品不卫生，健身者不恰当的健身方法更会直接伤害身体。首先是运动量太大，动作太过剧烈，速度太快。过度运动的后果是，容易导致肌肉和结缔组织的损伤。比如，跑步时如果心率超过150，持续20分钟，一不小心扭伤膝部，就很容

易造成膝关节半月板损伤和交叉韧带拉伤。

支招：每次健身别出汗太多

杨波认为，适当运动可以让椎间盘得到加强，但如果过度，就会带来损害。如果身体在耐力练习或力量练习之间没有得到充分休息，那么不但无法进步，还会损耗现有的健身成果。

他建议，将有氧运动和力量训练结合起来，一周运动3~5次、一次1小时左右即可。

## 细菌超标

伤身：健身回来惹上红眼病

某健身中心的会员杨嘉说起健身房里的卫生，大呼郁闷。“那天从健身房里回来，我就觉得眼睛不舒服。第二天去医院一检查，竟然是红眼病。”他说，到健身房健身的人多半都会选择器械进行练习，但是，健身房很难对这些器械进行“一客一消毒”。

支招：健身前后彻底清洗双手

“健身房里最容易滋生和传染的细菌是大肠杆菌、金黄色葡萄球菌，其次还有真菌。”专家介绍说，去健身房健身，

一定要记得在健身前后都要彻底清洗双手。

锻炼过程中不要用手接触自己的嘴、眼睛和脸，不要用手擦汗，而要用干净的毛巾；或者自带湿纸巾，擦擦双手与健身器械接触的地方，减少细菌感染。

## 用品不当

伤身：传染上了“香港脚”

“刚去健身时，觉得毛巾看上去很干净，可是，自从有一次用了健身房的毛巾全身过敏瘙痒之后，我再也不敢用他们的毛巾了。”在一家广告公司任职的张小帆说，有些健身房的拖鞋也不干净，“我的一个朋友便是穿了健身房提供的拖鞋，得了‘香港脚’。”

支招：别用健身房的拖鞋和毛巾

在不知道健身房的毛巾清洗和消毒过程时，最好尽量用自己带去的毛巾，不要用健身房配备的贴身用品。尤其是游泳后或者健身后洗澡时，不要光脚在浴室中走来走去；而且最好不要穿健身房的拖鞋，以免染上真菌。

(大洋)