

# “倒立机”治疗功能并不靠谱

## 专家建议中老年人不要轻易尝试

□记者 林诗舟 通讯员 刘扬 周佳

近日随着电视剧《离婚律师》的热播,一款名为“倒立机”的运动器材也火了起来。但是我市多位专家表示,倒立机的治疗功能并不靠谱,反而还会引起二次伤害。

### 热播剧带火倒立机

在《离婚律师》中,吴秀波饰演的男主角有一款黑色的倒立机,人平躺上去后,双脚夹住固定板,一按控制键,就能迅速呈倒立状态。这款机子的出现,让不少不会倒立却想要倒立的人眼前一亮。从女主角姚晨的口中,大家记住了这机器的名字——倒立机。

电视剧的热播,也带动了市民追捧的热度和网络的销售。江东区中山东路一家体育器材用品商店的经理倪先生告诉记者,倒立机原本不是主打产品,一般的体育运动器材商店都不会轻易进货销售,只有大型卖场可能会有此类产品。“但是最近的确有不少老顾客特意打

电话向我咨询。”倪先生说,“其实一般健身房里的仰卧起坐器也可以倒立,只不过不能达到360度倒立而已。”

虽然倒立机一般的实体店仍不常见,但是网络销售却异常火爆。记者在某购物网站上输入“倒立机”一搜,就跳出来1220件产品,价格也从五六百元到四五千元不等。其中不少产品的关键词中,都添加了“离婚律师同款”、“吴秀波同款”等等。按销量排序,第一名的店铺最近一月卖出了1989台。



与电视剧中类似的倒立机。网络截图

### 号称效果神奇,专家称并不靠谱

“缓解颈椎、腰椎、手臂、腿部酸痛”、“轻松让全身肌肉变紧实”、“消除脑部疲劳,增强记忆力”……看售卖倒立机的网店广告都分外诱人,更有甚者打出了“倒立5分钟,补充睡眠2小时”的标语,以至于被很多网友奉为“神器”。细看该产品主要针对的是有脊椎疾病、睡眠质量差、记忆力减退、长期便秘等状况的人群。

倒立机是否真的有这些神奇功效?市第二医院疼痛

科主任楼尉告诉记者,这些功效都是夸大其词的。无论是借助于倒立机还是依靠人体自身倒立,无非就是形成一股向下牵引的力量。通俗来说,针对脊椎疾病患者,就好比倒立牵引后,使得骨头间原本变矮的海绵垫暂时维持在合适距离,令神经从脊髓穿出去的同时减少神经根的受压,所以部分使用者或有缓解酸痛的感觉。

市中医院骨伤科副主任医师龙树明表示,这种倒立无法根本上纠正颈椎或腰椎等脊椎疾病,所以也就无法根本上改善诸如颈椎、腰椎、手臂、腿部酸痛等。市中医院疼痛科主任医师岳中舜也指出,哪怕这种暂时缓解,也仅限于稳定期而非急性期。

对于消除脑部疲劳、增强记忆力等说法,市第二医院心内科主任医师江隆福也给出了否定的答案。“这些说法都可谓伪科学,没有相关科学研究支撑和论证。倒立5分钟等于补充2小时,更是无稽之谈。如果说单纯是促进血液循环、增强脑部供血等效果,很多运动都可供市民选择。”

### 二次损伤风险很高

倒立机的功能不仅没有宣传的那么神奇,而且专家还建议市民,尤其是中老年人不要轻易尝试。市第二医院和市中医院骨伤科和疼痛科等门诊中,虽然因为倒立导致的损伤病例比较少见,但是因为倒走而导致摔伤或骨折的中老年患者却十分频繁。

楼尉告诉记者,其实倒立和倒走锻炼是一样的。人体直立行走以及向前行走,都是由人体的生理结构决定的,倒立或倒走会改变人体生理弯曲承受的力量。这种中轴的偏离,不仅会加剧原有关节损伤,还有可能造成椎体的错位位移,使得其他脊柱关节损伤。所以往往一不留神,就可能造成了二次伤害。而且很多中老年人的颈椎疾病都是退行性病变,诸如骨关节炎、增生性颈椎病、颈神经根综合征等,这些疾病通过倒立只会适得其反。

如果日常生活中深受脊椎疾病影响的患者,楼尉建议,一方面可以通过功能性枕头改善日常睡眠,另一方面也可以通过专业的理疗按摩改善日常酸痛,严重者则需要通过手术进行根本解决。江隆福也表示,倒立造成的压迫,可能会令患者出现头晕眼花等情况,严重者甚至可能造成脑出血等严重风险。尤其是本身就有高血压病史、心脑血管疾病以及静脉曲张等患者,更不应该尝试,反之可以适当进行一些诸如快走、游泳等有氧运动。

浦发银行 3+3 BANK 轻松理财 KCCFO BANK

**普发宝** 一元理财 | 天天复利  
随时购买 | 快速赎回

产品专线: 87268751 87369082 95528

基金有风险,投资需谨慎。 网上报 ebank.spdb.com.cn

光大星期二 中秋星祥月 理财庆团圆

产品名称	期限	认购起点	预期年化收益率	募集时间
中秋理财	171天	10万元	5.7%	9月3日-9月9日
宁波分行理财	207天	5万元	5.6%	8月27日-9月5日
高端客户理财	205天	100/300万元	5.9%/6.0%	8月29日起发行
	41天		5.0%/5.1%/5.2%	
	86天	5/30/100万元	5.2%/5.3%/5.4%	
T计划	119天		5.3%/5.4%/5.5%	8月26日-9月3日
	1年	8000美元	3.0%	
	6个月	6000欧元	2.5%	
外币理财	6个月		2.3%	8月27日-9月9日
	1年	7万港币	3.3%	
	1年	8000澳元	5.5%	

温馨提示:  
1、理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。2、全国联网发售,额度有限,售完为止。  
理财热线: 87327466 87296111

苏宁炫目开业,光大折上再折——9月4日-5日,在苏宁中山东路旗舰店、天一广场旗舰店利光大银行信用卡享**优惠价后5000元内95折**,单笔最高优惠250元,单卡最高优惠1000元。 详询: 87191449

牵手光大 天翼有礼 ——即日起开通电信翼支付加油卡功能,并预约报名中国光大银行加油优惠活动的,即有机会实现在80家中石化加油站加油享**油价降降降**四重礼优惠!最高可享**8折加油**优惠。 详询: 87231783

光大银行出国金融优惠再升级!——持我行出国+卡购汇即享**20个点差优惠**!办理境外电汇免电报费!大额汇款客户办理购汇可享**最高200个点差优惠**!(例:购1万美元优惠200元) 详询: 87317446

Eank 中国光大银行  
共享阳光·创新生活

## smart city EXPO 探营智博会

# 智慧城市信息基础建设加快 市民上网实现高速宽带化

本报讯(记者 陈胜男 实习生 黄雅静 通讯员 屠炯) 日前记者从宁波市智慧办了解到,宁波已实现乡镇以上城镇区域的4G网络全覆盖。截至目前,全市4G用户已达34万户。“iNingbo”政府免费wifi热点范围已扩大至公交车站及车内,海曙、江东、江北三区已超额完成网络覆盖任务。

信息基础建设是宁波智慧城市建设的基础环节。今年宁波实施“宽带中国”专项行动,提高城市宽带网络质量和覆盖范围。截至目前,全市光网覆盖能力达334万户,已覆盖所有行政村以上住宅区域;城区平均接入能力达30兆,农村平均接入能力达6M;完成全市宽带接入免费升级,在保持原有费用不变基础上,能够实现4M以上接入。全市3G用户达439万户,4G用户达34万户,互联网宽带接入用户达272万户,互联网城域网出口带宽2100G,市民上网已实现高速宽带化。

到2013年底,我市已完成TD-LTE 4G一期试点工程,实现乡镇以上城镇区域的4G网络全覆盖。截至目前,我市开通TD-LTE 4G宏站6400个,全市4G商业用户已达34万户,已占移动电话用户的2%。

“iNingbo”政府免费wifi热点范围也在进一步扩大。市民免费上网项目已在我市六区等地全面启动,免费上网的公共场所从原来的行政服务中心、医疗机构、图书馆等场所,逐步扩大到公交车站和公交车内。截至今年5月底,全市已累计建设AP59000个,免费wifi热点300个,免费AP数3000个。目前,海曙、江东、江北三区已超额完成网络覆盖任务。

此外,老小区光纤到户改造将得到进一步完善,用户驻地网共建共享、三网融合基础设施共享、驻地网第三方维护管理机制也在积极探索中。