

爬楼梯 20 天减肥 7.5 公斤 被称为“地表最强减脂运动”？

专家：膝盖“压力山大”，千万别跟风！

空腹爬楼梯 20 天减肥 7.5 公斤，飞跃期每天爬楼梯 180 层……在一些社交平台上，爬楼梯被称为“最强减脂运动”。各种爬楼前后的对比照和心得帖让网友们心动不已。

宁波大学附属第一医院骨科副主任医师任甜甜也关注到这一减肥方式。他提醒市民，千万不要跟风！



卡每天爬楼梯减肥。某社交平台上有多位博主主打

1 跟风爬楼梯减肥，肉没掉，膝关节肿了

“医生，我膝盖这里好像肿了，还很疼。”近日，26岁的刘女士来到任甜甜的诊室。她说，两侧膝盖都没有受外伤，可最近却不太对劲——看起来肿胀，时常觉得酸胀、疼痛。

问起最近有没有锻炼，她回答：“爬楼梯，医生，网上很流行爬楼梯减肥。”

刘女士身高 160 厘米，体重 70 公斤。她也尝试过很多减肥方

法，收效甚微。一个月前，刘女士看到小红书有博主推荐了“地表最强减脂法”——空腹爬楼梯。看到和自己身材相仿的博主用几个月时间，减掉了 15 公斤多，刘女士心动不已，决定跟风。

刘女士果断行动起来。一个月来，她再也没坐过电梯，家住 6 楼，以前觉得爬楼梯是苦差事，现在特意爬楼梯上去再下来，没事就多爬几趟；办公室在 4 楼，平时也特地给

自己创造机会，多爬楼梯……

遗憾的是，一个月下来，体重没减下来，膝关节却肿了、疼了。刘女士被诊断为膝关节有积液，膝关节损伤。

任甜甜叫停了刘女士爬楼梯的做法：“很危险，也很不适合你。还好这一个月你也没有严格按照那些博主说的来，自己降低了强度，就医也及时。不然，可能要付出更重的代价。”

2 体重越重，越难耐受类似高强度运动

在小红书平台，记者看到，虽然有一些网友晒出了令人羡慕的爬楼前后体重对比图，也有不少网友吐槽“快把自己交代在楼梯间”。

有网友留言“今天第一天，17 楼爬三趟，感觉自己要离开世界了”“爬楼，我感觉心脏要被撕开了”“昨天空腹爬楼，爬第二遍感觉人要交代在楼梯间了，浑身发冷喘不上气，路都走不动了，回家开门手哆哆嗦嗦，赶紧吃了两块黑巧才慢慢缓过来，第一次感觉死亡离自己很近”“昨天爬了 15 分钟，感觉要两眼一黑倒地了”……

“我也关注到这种爬楼梯减肥的方式，不少博主都在宣传。

因为动作简单，成本低，前后对比又很明显，在社交平台上有很多人关注、跟风。”任甜甜说，爬楼梯减脂，看起来简单易行，实际上危机四伏，不可取。

首先，爬楼梯减脂，对膝关节很不友好。“爬楼梯，尤其是下楼梯是负重运动，膝盖‘压力山大’。本来我们的膝盖可以用很久，这样高强度的损耗，会大大加速膝盖的折旧进程。”任甜甜表示，爬山这样的运动都不太适合体重大的人，更何况通过爬楼梯来减肥。

其次，容易诱发心脏疾病。他表示，运动时，既需要适当提高心率来帮助燃脂，但也要注意把

心率控制在一个合理水平，以免诱发心脏疾病。通常，心率应控制在 $(180 - \text{年龄}) \times 80\%$ 。爬楼梯减脂，运动强度太大，容易导致心率飙升，诱发心脏疾病。一般来说，体重越重的人越难耐受类似的高强度运动。

另外，不提倡空腹运动。博主们普遍宣传空腹爬楼梯，减脂效果事半功倍。任甜甜表示：空腹运动容易低血糖，又在楼梯上，风险加倍。

他提醒想减肥的市民，不要盲目跟风，选择适合自己的运动方式。“七分吃，三分练”，合理安排饮食、运动，循序渐进，科学减肥。记者 王颖 通讯员 庞赞

被玩具车边缘划伤 2 岁宝宝泪小管断裂

“我们是幸运的，能碰到这么好的医护团队，孩子现在恢复蛮好的。”9月27日一早，龙龙(化名)的父母带着孩子来到宁波市医疗中心李惠利医院眼科门诊做术后复查。这一次，平时害羞怕生的龙龙看见平易近人的孔医生，一点也没有胆怯，还露出了开心的笑容。

9月18日中午，家人带着龙龙在家里玩游戏。一个不小心，龙龙被一辆塑料玩具车锋利的边缘划伤了左眼，当时内眼角出血、泪流不止。家长见状赶紧带他前往李惠利医院就诊。医生检查发现龙龙眼睑肿胀、出血且有裂伤，结膜充血，泪小点可见少许渗血。

为排除是否有泪小管损伤，医生立马给予泪道冲洗探查，果然发现孩子的下泪小管断裂了。下泪小管断裂如果不予吻合，将留下终身流泪的后遗症，而且眼睛内眦部的形态也很难恢复至正常。

在取得家属同意后，经过充分的术前检查及准备，眼科孔巧主任医师对患儿实施了显微镜下泪小管吻合+人工泪管植入手术。

由于鼻侧端的泪小管埋藏较深，不易寻找，而且患儿年龄实在太小，难以配合，需在全麻下进行手术处理，这给医生寻找泪小管断端、放置泪道引流管等都增加了难度。

术中，在麻醉科医生的全程监护下，孔巧利用显微镜在肿胀组织中找到了直径不足 1 毫米的泪小管断端。为防止术后吻合口狭窄，医生将一根泪道引流管从泪小点插入，经过泪小管两个断端，再从鼻腔引出，最后用细小的显微缝线行泪小管断端吻合。手术很顺利，历时 1 小时，成功恢复泪道的引流排泄功能。

术后第二天，当医生拆开龙龙眼部的纱布，几乎看不出眼睛有外伤痕迹。“简直太神奇了，本以为孩子以后要留疤了，没想到手术效果这么好。”龙龙爸爸感慨。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

不法集资套路深，莫被贪念遮双眼

王先生是一位行事谨慎，处事低调的私营业主，也是银行里的私人银行客户。一天，王先生突然由警察陪同前来银行网点查询转账记录。与王先生熟悉的理财经理和网点负责人感到不解。

原来，在不久之前王先生身上发生了一起数额较大的集资诈骗事件。

王先生自述，除了放在银行中的钱，他手中仍有不少闲钱，为了追求财富不断增值，他接触到了除银行渠道以外的投资途径，并在受邀下加入了一个微信客户群。

在这个人数达 200 人的微信客户群

中，每天都有人热烈讨论高回报的投资事宜。王先生在其中很少发言，只是静静观望。

在群中“潜水”一年，王先生认为这个群是真实的投资群，并开始和群中的人接触起来，添加了群中陌生人的微信。

又过了一年，王先生和营销人熟络了，经过自己两年时间的观察和体验，确定群中投资事项的真实性，放下了戒备。

不久后，王先生向对方的个人账户转了 800 万元投资款。谁知，转完后，对方玩起了“消失”。王先生猛然意识到自己可能被“收割”了。无奈之下，他

拨打了 110 电话，警方对该案件进行立案调查。

中信银行宁波分行工作人员提醒：暴利诱惑，是所有非法集资者骗取公众的不二法门。为了吸引公众，非法集资者利用网站、博客、论坛等新媒体平台和 QQ、微信等即时通讯工具，聘请明星代言或制造伪名人效应，在 QQ 群、微信群中编造故事，设计各种营销模式，营造暴利回馈，众人获益的假象来吸引投资者的眼球，诱骗群众上当。请广大投资者千万不要被假象迷惑，被利益冲昏头脑，最终落入非法集资、传销犯罪的陷阱。

国家金融监督管理总局宁波监管局提醒：一般非法集资的套路都是“画饼—造势—吸金—跑路”，请广大投资者擦亮眼睛，识破犯罪分子的套路，守住自己的钱袋子。

记者 徐文燕
通讯员 周玉 顾盈瑜 赵振辉

