

# 不用打孔就能安装,想运动了在家就能完成 这个室内运动“神器” 能让孩子长高? 想多了

想健身又不想出门?除了家用跑步机,最近,家用室内单杠、吊环也火起来了。不用打孔就能安装,想运动了在家就能完成,吸引了不少消费者。还有商家打出了能帮孩子“拔高身高”的旗号,这也让许多家长心动。不过,专家表示,家用单杠主要是一种力量训练的器械,可以起到锻炼身体的目的,但在家使用安装不牢会有摔伤的风险。

## 家用单杠不打孔,网店月销过万

记者在电商平台搜索发现,这种免打孔的家用单杠卖得很火,有些店铺月销量已经过万。在商家的介绍页面,“家庭”“墙体”“免打孔”是出现最多的字眼。

记者点开一家销量较高的店铺,对于消费者最关心的承重问题,店家用了一张5个人一起撑在杆上的图片进行展示,画面上的这5人都是双脚悬空,看起来这根杆子的承重能力似乎较强。

安装的方法根据介绍也很简单,“安装只需30秒。”找到一处合适的走廊墙面或者门框,距离最大的在一米五左右,通过旋转的方式,直到转不动就代表安装好了。

那么,杆子会不会脱落?客服表示:“不会。我们的杆子非常牢固,按照安装的方法操作就

没有问题。”安装好后,按照店家的说法,用户就可以在家轻松实现锻炼。俯卧撑、压腿运动、仰卧起坐、引体向上……客服告诉记者,他们所售卖的单杠质检报告承重是360斤左右,但是经过他们实测,最大的承重可以达到700斤左右。

浏览多家店铺后记者发现,这种家用单杠还被描述成有助力长高、缓解腰椎问题等功能。

对于这个产品,很多购买者评价方便简单,大人和小孩都能在家锻炼身体。不过评论中不乏一些给出差评的用户。“直接摔地上了”“今天刚装上,就把我摔了个四脚朝天”……3月23日,还有消费者评价说这种家用单杠很危险,用了十几天后做了引体向上就直接摔下来,家人在地上躺了好几分钟都没有缓过来。

## 有家长为了能长身高“种草” 200斤的人单杠挂不住

在社交媒体上,有许多家长晒出自家娃使用家用单杠和吊环玩耍的视频。更有不少人给家用单杠打上有助长高的旗号,吸引家长的眼球。

市民李女士就是在社交媒体上“种草”了家用单杠。“我平常经常练瑜伽,看到这个东西挺稀奇的,大人小孩都能用,价格也不贵,就买回来试试。”李女士四岁的儿子平日也很喜欢玩这个单杠,每天都要上去吊一吊。李女士将家用单杠安装在家里过道的两面墙之间,从安装之后还没发生移动、脱落的现象。“感觉还是蛮牢固的,大人小孩用都没掉下来。”

市民江女士听说小孩经常吊一吊有助于长高,于是买了这个“神器”。“到底能不能长高也不知道,抱着能锻炼锻炼的心态就入手了。”

但市民张先生对家用单杠的体验感就不太好。张先生告诉记者,他体重200斤,家用单杠卖家宣称最高称重能达到七八百斤,但他上去之后单杠却撑不住。张先生打趣,“200斤的胖子有点自卑了。”张先生把单杠安装在门框上,固定时拧得门框板材都快开裂了,然而吊上去之后,单杠还是开始下滑。“安装家用单杠不仅杆子本身要结实,门框也得够硬。另外对自己的体重也要掂量掂量,成年人太重的话还是不要尝试。”

## 多吃绿叶菜有助于增强肌肉力量

澳大利亚一项新研究发现,每天摄入约128克绿叶菜有助于增强肌肉力量,避免肌肉功能退化。研究人员建议均衡饮食,多吃绿叶菜,同时定期进行适量运动。

这项研究由澳大利亚伊迪斯考恩大学主导,相关论文已发表在美国《营养与营养学会杂志》上。

研究人员对3759名受试者在12年间

的饮食和整体健康数据进行了分析。研究发现,经常食用生菜、菠菜、羽衣甘蓝等富含硝酸盐绿叶菜的受试者下肢力量更强,步行速度也更快。

论文第一作者、伊迪斯考恩大学营养学研究所的博士马克·西姆表示,肌肉功能对于保持身体健康和骨骼强度至关重要。老年人年龄越大,因跌倒而受伤或死亡的风险越高,因此有效的预防很重要。



足不出户在家锻炼

强身健体 全家适用

门框、走廊水泥墙面都可以安装,无需去健身房  
在家即可练出好身材



网络截图

专家

## 单杠主要用于力量训练 小孩用要注意看护

记者咨询了一名健身教练,该教练表示,类似网上售卖的这种家用单杠,看起来使用方便,但安装过程也有一定的专业性,仅靠客服指导可能达不到标准,从而会导致一些消费者在使用时发生意外。“另外对于健身小白来说,在家锻炼可能动作不规范,还是建议市民在专业人士指导下进行锻炼。”

南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松认为,用家用单杠进行力量训练,锻炼是可以的,但是家用单杠能不能卡得紧又是另一个问题了。“如果这个东西卡不住,就可能存在安全风险。固定不好的话,不管大人、小孩还是老人,都有可能摔伤。”

那么,使用家用单杠锻炼,有助于小朋友长高吗?对此,戴剑松表示,家用单杠是一种力量训练,能够锻炼到身体背部、肩部、腹部和手臂的肌肉,促进长高没有太多依据。对于一些更小的朋友,使用的是加装的吊环,玩一玩是可以的,但家长一定要注意做好看护,防止孩子摔伤。

“现在,家庭健身场景越来越受到关注,很多人都开始在家里进行锻炼,这是很好的。”戴剑松表示,哑铃、弹力带、瑜伽球、游戏健身手环等家用健身器材都是很推荐的家用健身“神器”。市民在选择这些器材的时候,应该量力而行,针对适合自己家人的进行挑选。

据新华社

## 听说茶叶有农药残留? 农残危害大吗? 爱茶人士莫要慌

又到春茶上市的季节了。有关茶叶农药残留的问题可以说从未消停,时不时就会有一些非常博眼球的帖子出来。茶叶农药残留的问题到底严不严重,喝茶真等于喝农药吗?

茶叶为何要用农药?

茶因其天然、健康的属性广受喜爱,甚至是不乏人每天必备的饮品。饮茶者自然希望喝下去的茶绿色无污染,没有农药或其他有害物质,但这是不现实的。

茶树通常生长在温暖潮湿的环境中,比较容易发生病虫害,其规模化种植过程中必然离不开农药的使用。据统计,目前茶树或茶叶上使用的农药有几十种,主要是杀虫剂、除草剂等。

茶叶主要用些什么农药?

我国从20世纪50年代初开始在茶叶生产中使用农药,至今已有60多年历史。最开始的20年间,茶叶中使用的主要是滴滴涕和六六六等高残留农药,因此那个阶段的茶叶中农残水平可以说是最高的。

后来人们逐渐认识到这些农药会长期残留在环境中不被降解,致使地球上几乎每个角落都能找到其踪影,给我们生存的环境带来了持久的伤痛,于是各国陆续禁止其生产和使用。

随着社会的发展,越来越多高残留或高毒农药被淘汰,转而被一些高效、低毒农药替代。茶叶也不例外,《中华人民共和国食品安全法》规定,禁止将剧毒、高毒农药用于蔬菜、瓜果、茶叶和中草药材等国家规定的农作物。

茶叶上的农残危害大吗?

茶叶既然施用农药,必然或多或少会有些残留,但有农药残留和农药残留超标是两回事。

国家允许在茶叶上使用的都是些低毒农药,而且《食品安全国家标准食品中最大农药残留限量》(GB2763-2016)规定了48种农药在茶叶中的限量要求,这些限量值都是根据科学的风险评估得到的,只要茶叶中的农药残留量不超过标准规定,对消费者而言就是安全的。

而且,茶叶上使用的多为拟除虫菊酯类等脂溶性农药,在泡茶过程中能浸出到茶水中的量很有限。

总之,有农残不等于有害。人体没那么“无能”,是可以代谢掉进入体内的少量农药或其他有害物质的,还是那句老生常谈:离开剂量谈毒性是要流氓!不只茶叶,其他农产品中的农药残留也是如此。

如何减少茶叶农药残留?

虽说符合标准规定的合格茶叶中农药残留量对消费者健康是安全的,但大家肯定希望摄入的农药越少越好。要想降低茶叶的农药残留,可以从以下方面入手:

1. 茶农按照国家规定使用低残留、容易降解的农药品种,并严格控制使用量。

2. 保证采茶的安全间隔期。茶叶作为一种植物,本身对农药有一定的代谢能力,喷洒农药后过一段时间(7—15天不等)再采摘茶叶,能使茶叶中残留的农药显著减少。

3. 利用生态控制措施防治病虫害,减少农药使用,也将大大降低茶叶中的农药残留。

4. 消费者应购买正规厂家生产的茶叶。

据新华社

据新华社