

健身达人刘畊宏： 让身体在锻炼中保持活力

■中国城市报记者 王楠

近年来，随着大健康理念的普及，人们的健康意识逐渐提高，越来越多的人选择多种多样的方式，随时随地健身强体。这中间，网络视频及直播起到了显著作用，如视频跳操等形式，帮助不少人收获健身锻炼新方式。一批健身主播也因此崭露头角，受到人们的关注和喜爱。说到这，就不得不提起“全民健身教练”刘畊宏。

日前，中国城市报记者采访刘畊宏，了解他的健身理念。同时，刘畊宏也向大家分享了一些减肥健身的要点和重点。

短期减重方法存在风险

2022年，刘畊宏以自创的《本草纲目》版“毽子操”进入网友视野——他拉上妻子与丈母娘，每周五天网络直播带“粉丝”90分钟“暴汗燃脂”。提起那段时间的火爆“出圈”，刘畊宏笑称自己进入健身直播圈实属误打误撞。他原本学的是音乐、戏剧和舞蹈，在演艺界里既是演员又是歌手，甚至还涉足电影制作，担任制片人。而健身，则是他长期坚持的一个爱好。

刘畊宏认为，作为演艺界的公众人物，有责任用自己的行动去影响他人。由于经常被人称赞“人到中年却还保持着20多岁的体态”，使刘畊宏意识到，可以从健身锻炼出发，去激励和带动更多人。然而，经过一段时间的尝试后，他发现，单纯地讲述健身知识，并不能有效地激发别人的健身热情。

“健身并不是单纯教出来的，而是一个需要共同参与、一起享受的过程。”于是，他选择通过跳操这种方式，带动身边的朋友跟着跳。随后，他又将这种健身方式拓展到了网络平台，让更多人加入到健康、快乐的锻炼行列中来。

随着线上健身直播赛道趋于细分化，刘畊宏也在这个过程中，对健身直播有了更加深入的理解和思考。他意识到，重量并不是衡量身体健康程度和体重管理成效的标准，很多人可能会因为短期的减重效果而误入歧途。“我也帮很多演艺明星实现过短期内的减重目标。但我认为，这些短期减重的方法只是权宜之计，并不能长期依赖。真正的健康减重需要长期的生活方式调整，包括合理的饮食、规律的运动和良好的作息习惯。”刘畊宏说，“特别是对普通人来说，极度减重的方法并不适用，因为受伤风险会更高，所需的专业度也更强。若想拥有真正的健康好身材，需构建良好的生活方式，其中包括养成适合自己的运动习惯，让身体在锻炼中保持活力；遵循合理膳食原则，为身体提供均衡营养；维持正常作息，确保身体充分休息。”

调整好心态以减少焦虑

自2024年6月，国家卫生健康委会同多部门联合启动为期三年的“体重管理年”行动后，“体重管理”迅速成为全民关注的热点话题。年底，国家卫生健康委发布了《体重管理指导原则（2024年版）》，其中

提到，若成人、儿童体重递增趋势得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%，农村地区成人超重率和肥胖率将超过城市地区。

国家层面敲响警钟，让刘畊宏深感作为健身行业从业者的责任，担子也随之增加。他告诉中国城市报记者，其实早在2013年参与央视《超级减肥王》节目时，他就开始思考大众在健康方面存在的认识误区，不仅是行为方法上，更在观念意识上。一些误区导致大家在减肥过程中充满焦虑，而社交环境又很容易放大这种负面情绪。

“如果减肥人士认真查阅国家卫生健康委发布的各项政策文件，或者咨询医务人员及专业健身教练就会知道，体重管理的核心是培养良好健康的生活方式，要注重身体的整体状况。”刘畊宏建议，“大众在进行体重管理的过程中，不应该一直盯着体重秤上的数字，那只是一个参考指标。身体健康包括很多种因素，比如肌肉含量、体脂肪含量，还有身体水分的含量等。此外，最重要就是培养正确的减肥心态及观念。”

为何强调心态、观念的重要性？刘畊宏解释，减肥应该是追求健康的过程，而不仅仅是为了更加“好看”。在现实生活中，经常可以看到因为过度追求纤瘦而牺牲了健康的例子，这是得不偿失的。“我经常和肥胖人士说，如果你的减肥观念和出发点存在误区，那么努力变回正常身材后，很有可能会‘复胖’。因为你的内心仍

然被那个肥胖的自己所束缚，这种束缚影响着人格特质，导致难以释放自我。特别是有的女性认为自己肥胖不好看，从而焦虑甚至厌恶自己，这样的负面情绪只会让减肥变得更加困难。”他说。

线上线下融合 深入健康事业

对于健身直播如何响应国家号召，更好地开展健身推广工作，刘畊宏建议从业者可以结合线下开展延伸活动。

“之所以和前MCN机构解约，是因为我不想被定义为只会直播跳操的网红。接下来我将把重点放在线上与线下融合活动方面，比如继续举办全民健身嘉年华、健身演唱会等，或者联动健身连锁品牌，共同打造户外的‘群练空间’，把线上健身搬到线下。”刘畊宏谈道，参加线下培训以及在健身房、公园等实体场所锻炼的感觉和效率，是观看健身直播无法复制的。所以，他倡导一系列融合线上线下的健身模式，目的在于鼓励大众走出家门，投身大自然，将健身与户外生活紧密结合。

为了响应体重管理的号召，刘畊宏在行业内发起“畊练村卷王”减脂赛，通过丰富奖励激励大家参与。刘畊宏称，期待未来有更多的健身机构能够倡导策划同类型的活动。

“现在我们有多个账号都在不同时段跳操，像‘畊练团一give me five’‘畊练团一加练在家练’等。这些年来，还有许许多多分布在不同城市的年轻人

跟我们一同推广健康生活方式。”刘畊宏说，他希望能培养更多对运动健康有兴趣的非专业运动教练与健康博主，一起推广大健康产业，并当成事业持续做下去，在推广健康理念与方式的同时，自己也成为受益者。

运动AI产品和健康饮食服务的快速发展，给刘畊宏带来了不少启示。“科技的飞速进步和健康饮食理念的普及，正预示着这些领域将成为未来康养产业发展的热点。”他表示，“AI技术凭借其个性化、智能化的特点，能够为用户提供量身定制的健身方案，使健身变得更加精准、高效。特别是一些技术平台，通过全方位、全天候的健康监测和管理服务，帮助人们实时了解自己的身体状况，从而及时调整生活方式，保持最佳健康状态。”

健康提示

倾听身体的 “双重警报”

心脏疾病与心理健康看似相隔千里，实则“双心相连”。北京安贞医院双心医学中心主任刘梅颜介绍，我国双心疾病误诊率高达30%，许多患者因胸闷、心慌就诊，却因“检查正常”被忽视心理问题；另一些人确诊心脏病后，因焦虑、失眠加重病情，形成恶性循环。刘梅颜团队联合北京基层社区推出“三问筛查法”：“是否高兴得起来？对事物是否还有兴趣？睡眠是否充足？”简单问题可以帮助我们初步筛查。（健康时报记者韩金序）

肿瘤早筛 是低成本“自救”

中国医学科学院肿瘤医院内镜科主任王贵齐、中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛介绍，对于消化道肿瘤，早筛是成本最低的“自救”。消化道肿瘤的发生是遗传、年龄与不良生活方式共同作用的结果。家族遗传是“内忧”，抽烟、酗酒、高盐饮食、烫食等“外患”更需警惕。“管住嘴、迈开腿、心情好”是防癌基础，早诊早治可将食管癌、胃癌等患者的五年生存率提升至90%以上。（健康时报记者谭琪欣）

湖南常宁： “中医夜市”点亮居民社区

日前，夜幕降临，湖南省常宁市水口山铅锌矿社区服务中心老年健康中心，来自常宁市中医院等医院的医护人员为市民开展免费诊疗。常宁市卫生健康局去年以来举办“中医夜市”活动，医护人员变身“夜市摊主”，现场展示针灸、推拿、刮痧、耳贴、艾灸等传统技艺，免费为群众提供健康咨询和诊疗服务，受到一致好评。

中新社发 刘东华摄

