

# 广场舞的健康隐患

日本易食研究所 大林惠运

广场舞在国内已是无处不有，甚至传到了世界其他地方，引起了不少的骚动。广场舞又被称为大妈广场舞，作为老年女性（当然也包括其他人）的一种健身运动方式，在中国备受欢迎和普及。

但任何事物都是有利也有弊的，也就是物是否有所值。我曾在各地观察过许多广场舞的状况，发现广场舞并非如想象的那样对健康很有利，有些广场舞的做法，甚至对健康有害。当然，这只是我的一己之见。

首先，我发现女性们在跳广场舞时，有些没完没了，连续几个小时不休息的跳，哪怕是汗流浹背都不管。这可不是健康运动了，而完全是在毁损自身的健康了。可能她们会说生命在于运动，但据医学统计，运动系出身的寿命比文理系的要短寿好多年。为什么呢？问题出在自由基上。

从所周知，自由基会攻击正常的细胞，许多疾病都是因自由基在人体内的大量发生而引起的。人在普通的呼吸时，要吸入氧气。在吸入的氧气中的 2% 会转化为自由基。但是，当长时间的运动或激烈运动时，人的呼吸会急促，这是需要大量的氧气的表现。而同时，这时吸入的氧，产生自由基的比例会猛增 3 倍到 5 倍。也就是说，人体被自由基攻击的程度同样会猛增数倍。这就是运动员短寿的原因之一。

第二，长时间的跳动，会对膝关节，踝关节甚至脊髓产生伤害。有好多患有膝关节痛的病人，认为跳广场舞是对膝关节的运动，会减轻，缓和膝关节的不适。岂不知恰恰相反。越是活动过度，膝关节的状况会变得越坏。这就是近年来膝关节出问题的女性大量涌现的原因之一。加上参加跳广场舞的女性，闭经后的女性不在少数，虽然站立，活动会对增加骨质强度有效，但如果在饮食上不加注意的话，由于闭经后雌激素的剧减，骨质强度受到影响，骨质不断流失，故在跳广场舞的同时，骨折的可能性也不小。

第三，许多女性认为通过运动能够减肥，于是踊跃参加跳广场舞。要知道，减肥的关键在于燃烧中性脂肪。而广场舞的跳动，并不会对燃烧脂肪产生效果。相反，只会使大腿越来越粗。如果，跳完后再去吃夜宵，那么，不但减不了肥，恐怕只会越来越肥了。

不要以为运动是万能的，在运动中猝死的人数并不少。广场舞中的健康隐患，千万不能忽视。

2016年6月8日