

关注

入夏后,不少人开启突击健身模式,想在暴汗中练出好身材。然而,急于求成却不小心被健身器材所伤的现象时有发生。日前,国家标准委发布了《室内固定式健身器材10项国家标准》(以下简称新国标),为健身装上“安全锁”。新国标主要回应哪些健身安全隐患?普通大众又该如何练得安全又高效?海南日报全媒体记者就此进行了采访。

新国标发布 健身器材有了“安全带”

在海南大学体育馆的健身房里,跑步机、椭圆机、综合训练器等器材摆放整齐。海南大学体育学院教师冯蕾告诉海南日报全媒体记者,每次在健身房上课,他都要反复提醒学生注意器材的正确使用方法。

这样的担心并非多余。健身器材使用不当造成的人身伤害,在各大健身房并不少见。“比如哑铃虽然小,但是不小心脱手砸到脚非常危险;做杠铃卧推也有因力竭被压的隐患。”冯蕾介绍。

不久前,国家标准委发布了《室内固定式健身器材安全要求》强制性国家标准,以及《室内固定式健身器材 第6部分:跑步机 附加的特殊安全要求和试验方法》等9项配套推荐性国家标准。该系列标准针对14岁及以上人群使用的室内固定式健身器材,从结构安全、有害物质限量、电气安全、可靠性与易用性等方面提出全面要求,并细化跑步机、划船器等主流器材的专项安全规范。

海南日报全媒体记者注意到,新国标重点强化了结构和机械安全,明确了器材设计制造应满足整体稳定性、无尖角棱边、防滑防脱、承受足够载荷等11项安全要求,从源头避免结构缺陷导致的人体伤害。

《室内固定式健身器材安全要求》国家标准第三起草人刘佳欢指出,不少健身房中常见的双滑轮综合训练器,使用者手指容易被卷入活动部件,新国标要求对此类“卷入点”进行专门安全防护。

同时,考虑到有些健身人士在用大重量器材健身时无人保护,导致压伤、窒息等情况时有发生,新国标要求相关器械必须要有跌落限位件。其作用在于,当健身者在做卧推或深蹲时感到力竭、无法继续时,跌落限位件可以帮助其安全脱困。

值得一提的是,新国标还增加了有害物质限量要求。健身器材与人体皮肤经常接触的握把、座位、躺板等部位,其表面使用的塑料、橡胶等材料中,铅、镉等有害物质将被严格限制。

10项国家标准将于2027年10月1日正式实施,为室内健身器材产品质量与安全性能提升提供生产和评测依据。

10项国家标准公布 给健身器材戴“安全帽”

海南日报全媒体记者 刘阳秀



AI绘图/许丽

选购家用健身器材要“避坑”

如今,新式健身器材层出不穷,不少健身爱好者选择自购器材居家健身,但安全意识的提升同样重要。

专业人士建议,健身人士选购家用健身器材时,尽量选择有正规品牌和国际认证的产品。家用跑步机、椭圆机等大功率设备,购买时要注意“最大承重”“安全锁扣”“电源要求”等关键说明。

“价格和质量成正比关系,健身器材不能图便宜买劣质产品。”冯蕾表示,买到手后还要注意器械是否有刺鼻气味,“劣质产品往往味道比较大”。

网红健身神器更要警惕。近几年,以“免打孔不伤墙”“超强承重”“助力儿童长高”为卖点的家用单杠销量火爆,但其便捷背后也隐藏着不小的安全隐患。

海口龙卷风健身教练龙羊提醒:“在家使用免打孔单杠看似方便,但有些产品稳定性欠佳。健身者在做引体向上时,单杠可能突然脱落,导致摔伤。”目前家用免打孔单杠暂无强制性国家标准约束,产品质量良莠不齐,部分产品承重虚标、防滑性能严重不足。

此外,海南气候潮湿,器材长期不用时,金属部件容易生锈,电线绝缘层容易老化。消费者选购时应优先考虑经过防锈处理的材质,并养成定期检查的习惯。如果买二手器材,更要仔细检查结构稳定性和电路安全状况。

安全无小事 收好健身小贴士

即使有了符合标准的器材,自身的安全意识依然非常重要。无论是健身“小白”还是运动达人,都应牢记自己才是自身安全第一责任人,健身中的每一个细节都不能大意。

健身者在运动前应根据自身情况选择合适的器材,认真阅读使用说明,调整配重和座椅高度,检查带电设备的电路安全。跑步机、椭圆机等器械在开机前要确认跑带无松动;使用杠铃训练需安装保险杠,且不能单边卸片。

开展力量训练时最好有同伴陪护,以防意外发生时自己无法脱身。用完器械后需要整齐归位,以免造成意外磕碰或滑倒。使用带电器材时,如发现设备出现故障,要立即停止使用并告知现场工作人员及时维修;使用完毕应及时按下停止按钮或断电。

器械的消毒同样不可忽视。冯蕾介绍,不论是校内还是市场上的健身房,用完器械后应喷洒酒精消毒并用毛巾擦拭,以方便他人使用,“这都是默认的规则”。

夏天来了,好身材可以慢慢练。新国标能守住器材的底线,但剩下那条红线,画在每个人的安全意识里。

数据说

截至2025年12月 全国广义健身类场馆总数 约12万家

2025年全国健身会员总数 达8451.8万人

活跃会员月均到店次数 达7.56次, 同比大幅增长 42.1%;

全部会员月均到店次数 为2.63次, 整体保持稳步增长

来源:《2025中国运动健身行业数据报告》



制图 许丽

医改先锋

治乳腺癌 先“读”基因!

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

近日,海南省人民医院肿瘤分子及遗传基因门诊揭牌开诊。以往,乳腺问题诊疗中诸多难题让患者困扰:有家族史者担忧遗传风险却不知如何筛查;晚期患者耐药复发,急需新方案延长生存期;拿到基因报告却看不懂,不知后续如何治疗……如今,乳腺精准门诊可一站式解决这些问题。

乳腺癌是女性高发恶性肿瘤,传统诊疗多依赖影像与病理,存在“重形态、轻基因”的局限,易漏诊微小病灶、误判复发风险。而精准诊疗的核心,就是通过基因检测“读懂”肿瘤密码,实现早预警、早干预、个性化治疗。海口53岁陈女士(化名)成为该门诊第一位精准诊疗受益者。陈女士体检发现3个乳腺结节,传统方案仅建议切除较大两个。家人坚持做基因检测后发现,那个不足1厘米的小结节竟是恶性病灶。若按传统方案处理,极可能漏诊,错失最佳治疗时机。

“这就是精准诊疗的价值——不漏微小病灶,不错判高危风险。”海南省人民医院病理科副主任刘富金表示,基因突变不等于癌症,但结合基因检测、B超、影像、病理穿刺等综合手段,能在症状出现前更早预警、更早干预,守住早期治疗的黄金窗口。

海南省人民医院乳腺外科主任陈茹介绍,门诊重点覆盖四类患者:一是早期乳腺癌患者,困惑疾病分型与靶向药选择;二是晚期耐药、复发患者,需重新筛查靶点、调整方案;三是具有家族史的高风险人群,需遗传咨询与早期防癌筛查;四是持有各类检测报告却不懂如何解读,需要后续诊疗方向的患者。

“治疗要精准,前提是检测精准、解读精准、用药精准。”刘富金坦言,过去精准诊疗落地难,存在多重堵点:患者花费不菲做基因检测,却读不懂报告;未做分子分型盲目化疗,疗效差还承受痛苦;部分患者有明确治疗靶点,却因无人指点错失良机。这些问题的根源,在于检测—解读—治疗—随访链条脱节。

“正是着眼于此,医院把分散的资源拧成一股绳,让精准诊疗成为普通患者触手可及的民生服务。”海南省人民医院门诊部部长吴斌谈及门诊设立初衷时说道。精准门诊打破传统科室壁垒,由病理科专家坐诊,让患者清晰了解自身癌症的生物学特征、复发风险,以及适合内分泌、靶向还是免疫治疗,消解信息不对称带来的焦虑,提升治疗依从性。在用药环节,精准门诊以分子诊断为依据,明确疾病分型与遗传风险,筛选靶向药物、测算复发风险。低危患者可避免化疗;高危患者经精准强化治疗,显著提升疗效、延长生存期。

未来,精准门诊不仅服务乳腺癌患者,后续将逐步拓展至肺癌、肠癌、肝癌、血液肿瘤等实体瘤患者,打造覆盖常见恶性肿瘤的综合精准诊疗平台。

医线速递

中南大学湘雅医学院 海口研究院揭牌

本报讯(海南日报全媒体记者张期望)近日,中南大学与海口市人民政府共建的“中南大学湘雅医学院海口研究院”在海口市人民医院揭牌成立。这标志着双方合作从临床基地建设迈向医学创新高地建设。

中南大学与海口的合作始于2003年共建海口市人民医院。23年来,双方走出了一条“名校+名院”协同发展的特色路径,为研究院学科建设奠定了坚实基础。海口市人民医院已建成全省首个国家临床重点专科,拥有3个国家临床重点专科、11个省级重点学科,累计培养硕士406名、博士41名,形成了“临床有优势、教学有体系、科研有平台”的良好格局。

当天揭牌成立的中南大学湘雅医学院海口研究院将重点打造七大器官系统疾病中心及四大医学中心。未来,将立足热带疾病防治、老年健康、生物医药产业发展需求,做强老年医学、代谢性疾病等优势学科,培育生物医学新技术、精准医学、医工交叉等新兴交叉学科方向,同时补齐基础医学、科研创新转化等短板领域,形成“优势突出、特色鲜明、交叉融合”的学科生态。

在人才队伍与平台建设方面,该研究院将依托湘雅本硕博一体化培养体系,完善“引育并举”人才机制,精准引进国家级学科带头人,培育本土学科骨干。依托中南大学国家级学科平台及海口市人民医院生物医学新技术临床研究与转化中心,打通“基础研究—临床验证—产业转化”全链条。

据了解,自去年8月启动综合改革试点工作以来,海口市人民医院智慧药房、床旁结算等便民举措成效显著,患者就医体验大幅提升。为更好地服务患者,按照海口市人民政府与中南大学的合作协议,医院将依托中南大学湘雅医学院的优质资源,实行“双主任制”与亚专科团队精准对接,力争2030年底实现4至5个学科全省领先,1至2个专科进入全国前20%。医院将深化临床研究与转化合作,建设区域医学创新高地,为海南自贸港建设作出更大贡献。

本刊指导单位 海南省卫生健康委员会

静音神器? 听力杀手? 佩戴降噪耳机切记“60—60法则”

医线热搜

也常用来上网课、听音乐。很多人疑惑,长期佩戴降噪耳机会不会损伤听力、伤害耳道? 谢伟伟表示,主动降噪技术本身不会损伤听力,其原理是通过耳机麦克风捕捉外界噪音,再发射反向声波抵消噪音,全程不损伤耳内听毛细胞与听觉神经。真正伤耳的是音量过大、佩戴时间过长这两大不当使用习惯。

而对耳道的伤害,长期佩戴确实存在隐患。谢伟伟解释,入耳式降噪耳塞会完全堵塞耳道,导致耳道透气性变差,汗液、分泌物无法正常蒸发,耳道内形成温暖潮湿的环境,极易滋生细菌、霉菌,长期下来容易诱发外耳道炎,出现耳朵瘙痒、疼痛、流脓等症状。同时,耳机还会阻碍耳垢自然排出,耳垢堆积后会吸附灰尘、细菌,进一步加重耳道感染风险。

日常佩戴降噪耳机,有没有明确的安全时长和音量标准? 谢伟伟表示,音量建议不超过最大音量的60%,即便在地铁、公交等嘈杂环境中,也尽量不超过70%。世界卫生组织提醒,85分贝以上的声音连续聆听,每天不能超过1小时。“最核心的是遵循60—60法则:音量不超过最大音量的60%,单次

佩戴不超过60分钟,要经常摘下耳机后休息5—10分钟,让耳朵放松。”谢伟伟强调,成年人每日佩戴总时长不超过3小时,青少年听力系统尚未发育成熟,每日总时长最好不要超过2小时。

除了控制音量和时长,养成良好的使用习惯也至关重要。谢伟伟建议,安静环境下无需开启主动降噪功能,减少耳内气压负担;耳机类型优先选择头戴式,其次是半入耳式,尽量减少入耳式耳机的长时间佩戴;走路、骑车、过马路时绝对不能戴降噪耳机,会隔绝车辆、行人的警示声音,存在极大安全隐患;不要戴着耳机睡觉,这样不仅会压迫耳道,整夜的声音刺激也会持续损伤听力。

不少人戴完降噪耳机后,会出现耳闷、耳鸣、头晕等不适,这是什么原因导致的? 谢伟伟解释了解了四大诱因。一是主动降噪产生的物理负压,降噪过程中反向声波抵消噪音时,会在耳内形成轻微气压差,敏感人群会立刻感到耳闷、发堵、头晕,原理和坐飞机时的耳压不适类似,空气无法流通,导致鼓膜内外压力失衡,引发耳闷、胀感。三是个体敏感度差异,部分人

对降噪产生的低频声波格外敏感,容易出现头晕、恶心、耳鸣加重等症状。四是基础疾病影响,本身患有耳鸣、中耳炎、咽鼓管功能不良等耳部疾病的人群,佩戴降噪耳机后会加重耳闷、耳鸣等不适感。

若长期佩戴耳机后出现轻微听力下降、频繁耳鸣,后期还能逆转恢复吗? 谢伟伟表示,短暂轻微耳鸣,暂时性听力下降,多是听神经疲劳、鼓膜受压导致,及时停用耳机后,大多可以逆转恢复。但如果耳鸣持续3个月以上,或出现明显听力下降,可能是部分频率听觉毛细胞发生不可逆性损伤,后期只能通过养护慢慢恢复。

针对如何预防听力损伤,谢伟伟给出了建议。首先,强制戒耳机一段时间,让听神经充分休息;其次,调整生活作息,避免熬夜、焦虑,保持规律饮食;第三,做好耳内护理,不要自行掏耳朵;第四,远离噪音刺激,保持日常环境安静。

若出现耳鸣持续不缓解、听音有异常、听不清小声音,或伴随心悸、耳流脓、眩晕等症状,一定要及时到正规医院耳鼻喉科就诊,避免延误治疗时机。



海南日报全媒体记者 侯赛

近日,“降噪耳机受害者”话题引发热议,不少年轻人和学生长期佩戴后出现耳闷、耳鸣甚至听力下降等问题。降噪耳机究竟是“静音神器”还是“听力杀手”? 海口市人民医院耳鼻喉头颈外科副主任医师谢伟伟,结合临床案例与专业研究,为大众解释降噪耳机的健康影响,科普科学护耳的方法。

当下,降噪耳机凭借隔绝噪音的优势,成为年轻人通勤、学习、娱乐的必需品,学生群体