

# “运动放松神器”筋膜枪火了

## 李冰冰、吴建豪都在用，医生提醒：网红产品使用也有误区

本报记者 王琼 李颖 通讯员 叶琛欣

“放松神器”筋膜枪在网上大火。在某电商网站上输入筋膜枪，一下子就跳出了100+页的产品信息，产品的价格从几百到几千不等，很多明星都在社交媒体上展示。那么，是不是用了它，就能让运动后的放松成为一件轻松的事。

记者采访了彩虹鱼康复医院的医生，他说，神器并不能完全代替运动后的按摩、放松，而且使用上也有一些误区。

### 比戈跑步学院运动康复师：我周围的跑步教练都在用

比戈跑步学院的跑步教练、运动康复师莫坤明说：“这个东西真的挺火的，我身边的教练几乎都在用。”因为火，他还一度做过这个产品的代理，“去年最火的时候，国外一个品牌的筋膜枪一度出现了断货，需要等上2~3周。”

为什么能在运动爱好者中火起来，莫坤明说，主要还是因为方便，“以前我们会用泡沫轴、网球来进行放松，但其实这些工具的使用都需要专业的教练或者有一定资历的康复师，筋膜枪让运动后的康复变得很方便。”

杭州的运动爱好者曹永元，家里就开了一家运动品牌的专卖店，主要做运动营养品，去年9月份开始，他也开始销售筋膜枪，“因为这个东西比较火，很多人想要买，都来问我们这边有没有卖。”

筋膜枪真有效吗？

曹永元说，这个东西自己也在用：“我自



己有好几个，进口的也有，国产的也有。高频振动，用起来对肌肉群确实有放松的效果，特别是运动强度比较大的时候，感觉用完确实比较舒服。”

曹永元也提醒说，这个产品用起来还是有讲究的：“我参加过筋膜枪使用的培训，筋膜枪有好几个头，不同形状的针对不同的区域，不能乱用。”

### 康复医院治疗医生张小波：网红产品也有误区

一提起这款突然爆红网络的“放松神器”，张小波医生就说，“其实筋膜枪在临床上使用已经很久了，在国外是一款很成熟的产品，我也会推荐一些病人购买回家使用。但我也关注到，就是从去年开始，这个东西突然在小红书上就火了起来，因为一些明星李冰



冰、吴建豪都在用。”

“筋膜枪的原理其实就是一个振动按摩的过程，虽然它使用起来很方便，但我还是建议在专业医生的指导下使用。目前会选购这款商品的，是一些运动爱好者以及有慢性肌肉疼痛的病人。一般来说，大运动量后产生的肌肉酸痛会在48小时到1周左右时间消失。超过1周时间的肌肉不适就应该到医院就诊，这种情况再使用筋膜枪，并不能解决根本问题。”

同时，张小波也说，筋膜枪的具体使用上，也存在一些误区。

筋膜枪虽然用于运动后放松阶段，“但你想要靠它完全代替放松是不现实的。运动后的按摩放松，拉伸依然是必备的。另外，使用筋膜枪的时候，一定要注意避开身体上骨头突出的地方，不然不仅起不到作用，还会引起不适感。”

左图：李冰冰也是筋膜枪粉丝。来自小红书截图

右图：网站上的“放松神器”筋膜枪。

栏目主持人：李颖 联系电话：0571-85311295

**浙江畅游** 武林门:85084557 87793830 81953616

地址:体育场路411号 地铁2号线武林门A1出口前行50米  
 武林门公交车站旁 13/28/78/209/102/K155/Y8路公交

萧山:22802599 富阳:63312726 住安:56950100 余杭:83396119 临安:88770276 三孝:87044571  
 丁桥:87322135 临西:88740025 下沙:88217056 半山:85280519 瓜沥:82539983 团队:85265163

内蒙双飞5日 1990	北戴河承德避暑山庄 1699
新疆喀纳斯 2890	山海关 乌兰布统草原 2480
甘青双飞8日 3680	北戴河避暑度假15天 998
青海双飞6日 2580	太平湖畔五星度假 1519
贵州双飞5日 2390	泰山台儿庄曲阜 2980
大西北专列18日 3799	抚仙湖避暑度假15日 2980
大东北专列14日 3199	厦门土楼双动5日 999

首尔5日 2699	地中海辉煌号邮轮5日 2899	泰国直飞7日 1999	大东北内蒙大环游 2670	贵州深度全景双卧11日 1980
清远5日 1999	新加坡泗水北巴黎8日 8666	印度臻享6日 4999	双卧13日 3270	贵州全景双动10日 1999
柬埔寨吴哥6日 2299	泰新马10日 3599	美国西海岸10日 10888	双卧16日 2880	贵州纯玩双卧12日 2480
民丹6日 699	俄罗斯8日 4999	西葡安道尔11日 8999	双卧14日 3280	湖北全景纯玩双动10日 2480
芽庄5日 1299	阿联酋5日 3999	埃及阿联酋10日 8199	新疆伊犁喀什双卧14日 3770	恩施武当山双动7日 1780
岷港4日 2999	尼泊尔6日 4999	德法意瑞12日 13600	东西南北全疆双卧20日 4970	恩施大峡谷清江双卧7日 1580
新马5日 7199	土耳其10日 9999	北欧俄五国14日 8999	穿越甘南全境双卧13日 3680	张家界全景双卧6日 1599
马可波罗号 长江三峡-重庆动卧5日 1980	山西全景双卧8日 1480	东欧五国12日 8999	甘肃青海环线双卧15日 5055	稻城亚丁双卧10日 2480
公主仙婷号 长江三峡-重庆7日 1780	陕西山西全景双卧9日 1880	晋陕纯玩双卧9日 2180	丝路甘青环游双卧12日 3060	四川全景双卧9日 1780
皇家星光号 涉外五星游轮7日 2280	内蒙山西全景双卧9日 1680	陕西全景双卧8日 1380	特别安排温泉 3060	四川全景双动8日 2899
西藏拉萨林芝纳木错 3599	河南全景双卧8日 1180	栾川避暑双卧6日 1680	西北五省环游三卧17日 5880	重庆乌江武陵山 999
广东全景双卧10日 2580	河南特惠双卧6日 498	南岳衡山双卧7日 1980	甘青宁全景游双卧14日 3280	
港珠澳大桥双卧8日 2699		福建霞浦 1880		
桂林大漓江 1298				