

# “网红”筋膜枪真能缓解酸痛、瘦腿纤体？

有没有发现？越来越多的明星、职业运动员、健身、跳舞人群身边，出现了一个“神器”——筋膜枪。而不少购物平台也在大卖这些筋膜枪，标榜“小而强悍”。一些对筋膜枪的介绍写道，其是利用内部特制的高速电机来带动“枪头”，产生高频的震动作用到肌肉深层，达到减少局部组织张力、缓解疼痛、促进血液循环等作用，甚至还称能瘦腿、瘦身。真有那么神？

■新快报记者 梁瑜 通讯员 游华玲

## 筋膜枪或对运动后肌肉放松有一定作用

筋膜枪也称深层肌筋膜冲击仪，是一种软组织康复工具，通过高频率冲击放松深层筋膜进而起到放松身体软组织的作用。据了解，筋膜枪最早由专业治疗师为美国职业联赛的团队服务，后2017年开始进入中国市场。

南方医科大学第三附属医院运动医学科谢登辉副主任医师对新快报记者表示，运动过后肌肉紧张、乳酸堆积、缺氧，尤其是过度运动后，肌肉很僵硬，很难靠自己恢复。他介绍，人体肌肉外层会有一层筋膜包裹，使肌肉纤维能在有序的方向上产生收缩，达到较好的功能状态。过度运动后，肌肉筋膜就会被膨胀或挤压，产生酸痛不适。筋膜枪是通过外在的物理方式解决肌肉紧张等问题，类似以前专业运动员结束训练后韧带拉伸、肌肉牵拉、辅助手法按摩的作用。“确实有不少体育明星在用筋膜枪。”他称，自己也用过一段时间的筋膜枪，用与不用还是有区别的，在筋膜枪或私教的帮助下，运动后恢复的时间和效率都会有所提高。合理、正确使用筋膜枪，的确能帮助缓解运动后的肌肉酸痛。



■廖木兴/图

## 前提是合理正确使用

谢登辉副主任医师表示，使用筋膜枪能帮助缓解运动后的肌肉酸痛，但前提是要“合理、正确使用”。

筋膜枪的使用必然有适用范围，并非什么情况都可以用。

首先，无论用的是哪种运动康复手段，所有运动前后都应进行运动康复，如马拉松、足球、篮球等。运动康复过程中需要一些手段和辅助设备，筋膜枪可以作为其中一种选择合理使用。

其次，筋膜枪只是一个运动后放松肌肉的工具，由于它通过高频震动起作用，不同档位转速不同、不同按摩头适用

部位不同，乱用反而会造成损伤，因此须在健身教练、运动医学康复医生的指导下使用，不宜自己摸索乱用，使用时长也应有所控制。

再次，很多对筋膜枪的宣传强调“燃脂”“瘦身”甚至“美容”，有夸大成分。谢登辉副主任医师认为，筋膜枪是通过高频率冲击放松肌肉深层筋膜，与脂肪燃烧完全两回事，因此无法达到瘦身、燃脂、美容效果，不能盲目夸大它的使用范围。

最后，每次使用5-10分钟就够。如果操作不当或时间太久，有可能增加疲劳感。

## 关节痛、非肌肉筋膜的酸痛不能乱用

“一些特殊情况是不能用筋膜枪的。”谢登辉副主任医师称，主要有两种情况：

首先，不是肌肉筋膜问题产生的疼痛，不能盲目使用筋膜枪。肌肉痛的起因或许并不一样，可能是细菌引起的肌肉感染性疼痛，或其他问题导致的肌肉不适，这都是不能用筋膜枪试图缓解的，建议先找运动康复医生或运动医学医生来排除相关疾病，无异常才考虑使用筋膜枪。

其次，筋膜枪不能作用于关节、骨骼，如老年人骨质疏松、老年退行性关节炎、膝关节、髋关节等大关节及肩关节、脊椎等的疼痛。这些情况用筋膜枪就是火上浇油，不但不缓解，反而可能加重。出现关节痛，建议先就诊。

“与运动相关的涉及到软组织、肌肉或筋膜酸痛不适，可以尝试用筋膜枪；涉及大关节或与运动无关的疼痛，或者当肌肉发热发烫时，就不适合使用筋膜枪。”谢登辉副主任医师总结。

## 运动前后的拉伸不能被筋膜枪代替

“没有这种产品的辅助，我们仍然可以人为地去给肌肉做拉伸来获得改善。有这种产品的帮助，也不能完全替代我们主动地给肌肉的放松运动，这是需要注意的，筋膜枪等工具只是让这种肌肉舒缓的过程变得简单易行和方便一些。”谢登辉副主任医师称，“我认为它不能完全替代主动拉伸，但是可以起辅助作用。”他称，不少专业运动员使用筋膜枪并不是过多依赖它，而是在有肌肉拉伸的前提下，作为一个辅助手段。

**他建议，运动后康复可以这样做：**

一、冰敷、冷敷。针对运动后的肌肉发热等状况，可以用冰袋冰敷，专业运动员使用的可能是液氮。

二、主动性的拉伸。

三、康复治疗师有针对性的物理按摩推拿。

四、食物营养补充和休息。营养首先要有充足的水分、矿物质、维生素的摄入，然后就是保证肉类尤其是白肉的摄入。

# 第三批药品国采正式启动

**新快报讯 记者梁瑜报道** 日前，上海阳光医药采购网发布《关于开展部分药品相关基础信息采集工作的通知》的公告，就86个品规药品采集相关信息，为后续开展集采做准备。这意味着第三批药品集采目录的统计、报量工作已正式启动，约有187家药企需要参与报量，业内预计正式目录将于8月中下旬公布。

经梳理，这86个品规的药品涉及多款临床急需的知名品种和部分抗肿瘤、精神类药物。包括很多用量较大、年销售十亿级的重磅品种，如氯雷他定、枸橼酸西地那非、二甲双胍、拉夫米定、来曲唑、利奈唑胺、氯氮平，以及阿那曲唑、阿扎胞苷等用量较大品种，其中二甲双胍通过一致性评价的药企就多达20余家，竞争的激烈程度可见一斑。

业内人士表示，前两批国家带量采购共57个品种已经实现了平均降价50%的原则，第三批药品集采降幅可预见将会更猛烈。有数据显示，前两批国家带量采购药品费用从427亿元降低到83亿元，节约费用344亿元。其中降价效应180亿元，替代效应164亿元。

截至目前，带量采购已经历了“4+7”“4+7”扩围和第二批带量采购等3次试运行，并已取得阶段性成果。规则不断完善；集采区域不断扩大，由最初的11个城市（4+7），扩大到25个省（4+7扩围），再扩大到全国（第二批）；品类也不断丰富，由医保目录内品种，扩展到非医保品种，从药品扩展到耗材；剂型不断增多；允许中选的厂家数量也不断增多，由独家中选扩展到≤3家，又放大到≤6家中选；采购期限也不断延长，由1年延长到1-2年，再延长到2-3年。同时，还由国家集采扩展到地方同时进行带量采购，且分工明确，由国家负责对通过了一致性评价的化学药进行带量采购，而地方由过评化药扩展到非过评化药、中药及生物药等。

可见，随着带量采购常态化，中国万亿医药市场将全面进入洗牌阶段。

不过，此次《通知》明确，本次信息采集工作仅用于相关工作的摸排和研究，不作为药品集中采购企业申报依据，具体申报企业资格及申报品种资格以采购文件规定为准，即这86个品规的药品并非第三批药品集采的最终目录。

## “2019年度中国医药工业百强系列榜单”出炉

**新快报讯 记者梁瑜报道** “2019年度中国医药工业百强系列榜单”日前出炉。其中共设5个子榜单，涉及化药、中药、生物医药、CRO、医疗器械等领域，共260家上榜。

2019年度化药企业百强榜前10名，分别是恒瑞医药、中国生物制药、上海医药集团、石药集团、齐鲁制药集团、复星医药、豪森药业、科伦药业、健康元、华东医药。2019年度中药企业百强榜前10名，分别是广药集团、步长制药、华润三九、天士力、中国中药、云南白药、北京同仁堂、济川药业、康恩贝、以岭药业。2019年度生物医药企业百强榜前10名，分别是百济神州、长春高新、智飞生物、华兰生物、信达生物、康泰生物、沃森生物、三生制药、泰邦生物、天坛生物。2019年度医疗器械（含IVD）企业前10名，分别是迈瑞医疗、山东威高、乐普医疗、微创医疗、联影医疗、安图生物、新产业生物、华大基因、健帆生物、鱼跃医疗。

入选企业的总分由两部分构成，一是企业的创新驱动力，即2019年研发投入R&D综合指标得分，占40%权重；二是企业的专业推广力，即2019年临床医生和患者的最终选择需求所决定的终端定量数据来刚性定义，也就是结合米内网三大终端六大市场终端数据进行定量分析的得分，占60%权重。