

“倒霉熊”的坎坷健身路：

从骨裂到肾损伤，我只想健康地活着

□记者 翁青青 整理

倾诉人：陈闵(化名)
倾诉时间：5月10日

朋友们都叫我“倒霉熊”，叫了好几年。以前觉得就是调侃，现在回头看这一路健身经历，这外号里藏着的全是荒诞和辛酸。我一个普通上班族，初衷不过想减减肥、降降血脂，结果硬把自己折腾进医院两次——一次胸口骨裂，一次差点肾衰竭。



AI制图

跑步机上的“隐形人”

2024年春天，单位组织体检。我拿到报告单的时候，心里咯噔一下——“血脂过高”“轻度脂肪肝”，几个字像针一样扎在眼睛上。我那一年38岁，正是上有老、下有小的年纪，老婆看到报告单，絮絮叨叨念了一晚上：“叫你少吃夜宵你不信，现在好了吧？”我被念得心烦意乱，一咬牙一跺脚：行，我去健身，我把身体搞回来！

第一次踏进普陀那家健身会所，是个工作日的晚上。我拎着新买的运动包，站在门口的时候，心里还挺激动，觉得自己的人生要翻开新篇章了。可一踏进去，我立刻就懵了。满屋子的人，有的在跑步机上挥汗如雨，有的在器械区发出低沉的嘶吼，墙上的大镜子映出一排排肌肉线条，我这个挺着微微肚腩的中年人站在中间，格格不入。

啥也不会，只敢在角落走跑步机，一走小半个月，隐形人一样。但日子久了，我不安分起来，发现器械区几个大哥天天练，慢慢也跟我点头打招呼。有一天，我终于凑过去，领头的李哥四十出头，热情招呼我：“光走没用，来练力量，减脂增肌来得快。”他教了我卧推、划船，还帮我调重量。我从此就跟着他们练，他们练啥我练啥。

胸口那块“乌青”，原来是骨裂

那天去健身房，李哥没来，我就一个人练。突然壶铃从手里一滑，直直砸下来，“砰”的一声闷响，砸在我的胸口正中央。

那一刻，我眼前一黑，一口气喘不上来，像是被人用石头砸穿了胸膛。我躺在凳子上好几分钟动弹不得，周围人看过来，我硬撑着摆了摆手说“没事”，然后灰溜溜地收拾东

西回了家。

到家对着镜子一看，胸口正中一块拳头大的乌青，青得发紫。我心想，砸了一下，只是外伤，问题不大。翻出家里的云南白药喷了几下，就没再当回事。那股隐隐的痛感，持续了好几个月。每次锻炼的时候，一用力，甚至打个喷嚏，胸口都会闷闷地疼一下。我竟然就这么一拖再拖，硬扛了过来。

直到大概半年后，因为咳嗽老不好，医生建议我加做个胸部CT。结果出来的时候，医生翻着片子，轻描淡写地说了一句：“你这儿有点陈旧性骨裂，已经愈合了，以前受过外伤吧？”

我当场愣住了。陈旧性骨裂？我什么时候骨裂了？然后猛然想起那次砸胸。那一刻，我后背嗖嗖地冒凉气。原来那次不只是砸出一个乌青，是生生把胸骨砸裂了。而我，就这么没当回事地扛了半年，让骨头自己长好了。

这是我第一次真正意识到，健身不是闹着玩的，那些我瞎琢磨着的动作，那些我看别人怎么练我就怎么练的器械，里面藏着我不见的风险。我必须有人教，必须系统地学。

私教与跑路的健身房

于是，在朋友的推荐下，我找了一位私教。三百块钱一节课，说实话有点贵，但我想着，花点钱把方法学到手，以后可以自己练一辈子，不亏。

教练姓王，年纪不大，但很专业，从发力要点到呼吸节奏，从动作轨迹到训练计划，一点点掰开了揉碎了教我。那段时间，我天天泡在健身房，雷打不动。

十几节课刚摸到门道，“倒霉熊”的第二幕开演了。那天我给教练发消息确认训练时间，没回。电话打

过去，关机。第二天跑到健身房，卷帘门紧锁，白纸上四个大字：“暂停营业。”健身群原地解散。

传说中的老板跑路，就这么砸到我头上。后来才知道教练的工资被拖了两个月，老板连夜搬空值钱东西跑了。我和学员、教练一起折腾了好久，勉强拿回一部分退款，但糟心的感觉几个月散不掉。

这事之后，朋友们正式叫我“倒霉熊”。我也死了心，网上买了哑铃、一张瑜伽垫，以后在家练，总不至于跑路。我就这样告别了健身房。

今年1月，一个冬日傍晚。我下班路过一家新开的健身房，“首周免费体验”几个字拨动了我心里埋了快两年的弦。没带毛巾，没带水杯，两手空空就进去了——现在回想，我这哪是去健身，分明是去走了一趟“鬼门关”。

十五分钟，差点毁掉我的肾

在健身房随意逛了一圈，我正想走，走廊尽头传来激烈音乐，那里是动感单车房。灯光炫目，里面的人疯狂踩踏，脸上全是多巴胺点燃的亢奋。鬼使神差，我推门而入。

音乐震天，教练嘶喊。我被狂热推着也加入了进去。到第三首歌，汗水像开闸一样往外冒，眼前阵阵发黑，双腿灌了铅。我想停，周围人都在奋力踩，那股气氛让我咬着牙又撑了好几分钟。十五分钟后，终于撑不住了，踉跄跳下单车，双腿一软差点跪下。没带水，连口水都喝不上，只能狼狈缩在角落里喘。

回家倒头就睡。第二天，浑身酸痛，下不了床，我查了查，说是“延迟性肌肉酸痛”，觉得过两天就好。可第三天、第四天，疼不但没减轻，反而加重了，双腿肿得硬邦邦，摁都摁不动。最可怕的是，尿液变成了浓茶一样的深褐色。我这才慌了，让家人连夜送去急诊。

医生看着化验单，表情瞬间严肃：“肌酸激酶超正常值几百倍，横纹肌溶解症，急性肾损伤，必须马上住院。”

他解释，我那十五分钟疯踩，腿部肌肉细胞承受不住，像气球一样“爆炸”坏死，释放大量肌红蛋白堵住了肾小管，肾脏直接“罢工”了。“再来晚几天就是不可逆的肾衰竭，这辈子得靠透析活着。”

于是，我住院躺了一周，每天输液、碱化尿液、严格卧床，各项指标才慢慢降下来。

别把无知当热血，别把蛮干当坚持

出院后，我把哑铃从床底翻出来擦干净，从最轻的重量开始一步步重新学。健身的观念也彻底变了。以前觉得消耗热量练完就行，现在知道那是消耗不是运动，真正的健身应该科学、系统、安全第一。

我打算等身体完全恢复后，找专业康复教练重新评估自己的身体状况。再也不信“大力出奇迹”，别跟我提“突破极限”，先学会保护自己再谈变好。

把故事讲出来，是因为有很多人跟当初的我一样。体检完被报告单吓一跳，心血来潮冲进健身房，办卡、买装备、疯狂自虐，最后不是练伤就是放弃。还有更多人压根不知道健身有风险，以为只要“动起来”就是好事。

我这只“倒霉熊”，用亲身经历和一堆教训想明白一个最朴素的道理：健身的终点不是杠铃多重、单车多快，而是你健康的身体和高质量的余生。别把无知当热血，别把蛮干当坚持。在打开健身房的那扇门前，请一定先学会敬畏自己的身体，不要意气用事，要用头脑去运动。

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线：

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址：

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑收

邮编：316021