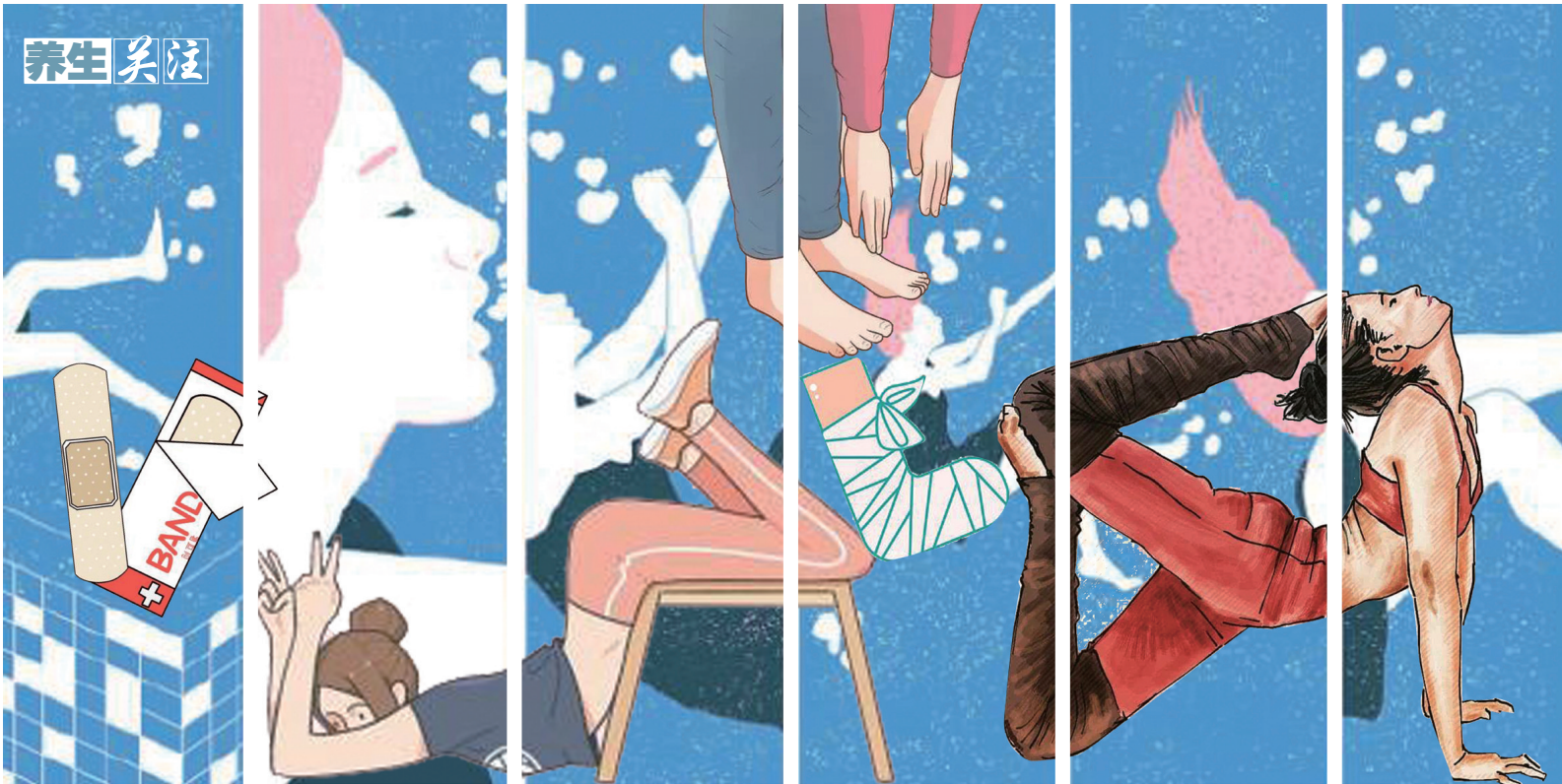


伤韧带伤腰背易骨折，“网红”运动应量力而行

“漫画腰”，女性不要轻易挑战



中国妇女报全媒体记者 陈姝

杨幕前不久在网上晒出模仿动作照片，称“举手参与‘漫画腰挑战’，有点难”，下方获得点赞超过90万。最近，“漫画腰挑战”在各网络平台大火，其中不乏一些女明星参与，在网上掀起一股模仿风潮，很多女生纷纷加入挑战，晒出自己的照片。

记者看到，“漫画腰挑战”参与者需要模仿漫画中人物的动作：大腿平放在椅子上，上半身趴在地板上，腰腹垂直向下。身体呈现两个90度：腰髋部弯曲近90度；胸部贴于地面，腰与胸弯曲近90度。还有一些视频介绍这一动作为瑜伽动作之一，是“驼背杀手”，号称“每天三分钟等于跑步一小时”。许多女生尝试后直呼，“太吃力了，废腰。”更有不少网友挑战失败，吐槽“人直接从椅子上滑下来，闪到了腰……”还有不少人质疑：“这么拧巴的动作，真的不会把人送进骨科吗？”

郑州市骨科医院中医张曾近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒，不提倡“漫画腰挑战”这种轻率的模仿行为，这个动作看似可展现腰肢柔软度，实质上可能导致软组织损伤，日后留下背痛后遗症，严重的还可能导致胸椎、腰椎损伤。

“漫画腰”易伤腰椎胸椎致肋骨外翻，专家不建议普通人模仿

漫画作为一种表现力灵活的绘画形式，虽可表现创作者天马行空的想象，但有些行为却违背常规。“人类脊柱的灵活度是有限的，‘漫画腰挑战’在某种程度上夸大了人体柔韧度，画中髋关节屈曲和胸椎背伸都成90度，其中髋关节屈曲90度正常人可以达到，但胸椎背伸90度就已超出身体正常生理极限。”张曾表示，胸椎本就活动度很

小，像这样强行反向拉扯，很容易导致软组织损伤。如果普通人一味追求还原“漫画腰”，使用蛮力，可能造成脊柱及周围软组织稳定结构的损伤；如果模仿者本身存在某些先天发育不良或有骨质疏松等高风险因素，甚至可能造成胸椎压缩性骨折以及引起神经损伤。

同济大学附属上海市东方医院创伤外科副主任医师刘林在接受媒体采访时解释，“‘漫画腰’这一动作是把人的骨盆和髋关节进行固定，形成腰骶部下垂状态，使颈胸部贴于地板，让腰椎后仰的角度达到人体的一个极限状态，这是典型的腰椎过伸状态。这样对腰部肌肉是一个持续拉伸的状态，可能会对腰椎的肌肉和韧带造成拉伤。”

张曾对记者表示，每阶段椎骨上下关节的骨性结构决定了这段脊柱的功能特点。颈椎关节面上下相对，且后部的骨性凸起较短，所以可以灵活地左右旋转及前后屈伸；胸椎上下关节面几乎前后相对，骨性凸起“棘突”较长并向后下方倾斜成叠瓦状排列，同时胸椎前面连接肋骨，更加限制了背伸活动；腰椎上下关节成左右相对，“棘突”宽而短，水平向后，所以有较好的前后屈伸功能。单个椎体间关节活动度很有限，但是多个椎间关节活动度叠加后，使脊柱整体可以达到前屈90度、背伸30度、左右侧屈20度~30度、左右旋转30度的活动度。因此，“漫画腰”的脊柱背伸运动是一般人不能完成的。

张曾向记者介绍说，腰椎间盘就像一个富有弹性的软垫，是重要的力量缓冲和平衡组织，可避免椎间盘、韧带、骨骼承受不平衡压力，避免它们过快老化。由于椎间盘在20岁左右便逐渐脱水失去良好弹性，如果腰部力量不均匀地集中于椎间盘的某一部位，就会引起腰椎间盘破裂突出，导致功能互动受限、疼痛、下肢麻痹等症状。

刘林也表示，“漫画腰挑战”这一动作对核心肌群要求很高，需要一定时间肌肉力量的训练和身体热身才能做到，不是每个人都能做得到。即使做到了，在做这个动作时也是靠棘间韧带、椎间盘关节凸的保护机制。如果反复做这个动作，还会造成结构性损伤，产生肌肉拉伤、肌腱韧带的损伤，甚至是腰椎后伸综合征。

刘林还指出，胸椎、腰椎等本就是一体的，这样不仅对腰椎有不良影响，胸椎的活动度相对较小，腰椎过伸也会带动胸椎外扩。在“漫画腰”这一姿势中，下端肋骨向外面翻出来，肋骨下缘超出人体的边缘，长期做会导致肋骨外翻，不建议模仿这类动作。

“所以，女性朋友切勿盲目追求还原‘漫画腰’，做一些违背生理极限的反关节活动。即使想练习也不要勉强，出现不适要及时就医。”张曾特别提醒，女性在平时进行腰部肌肉锻炼时要注意均衡，保持一个身体的平衡

相关链接

瑜伽非人人可做，三种不适需就医

瑜伽虽好，但是运动难免会有伤害，日常练习瑜伽时该如何避免？对此，同济大学附属上海市东方医院创伤外科副主任医师刘林建议，骨质疏松患者、有腰椎间盘突出、脊柱滑脱症的患者不要练习瑜伽。在瑜伽练习过程中出现以下几种症状，要提高警惕并及时就医：

一是手腕酸痛。因为瑜伽有很多支撑动作，可能对尺桡关节联合部位包括腕关节韧带等造成一定的负荷和损伤。如

果出现手腕部疼痛，特别是几天或者一周左右还没有明显缓解，需要及时就医。

二是腰部肌肉的拉伤。瑜伽的腰部动作很多，如果腰部肌肉明显感觉不舒服或出现拉伤，休息几天没有明显缓解，建议立即就医。

三是关注全身肌肉的酸痛。欲速则不达。任何运动前，都要做充分热身，如果已经身体不适，不要再坚持训练。（胡珍）

养生新鲜报

常喝含糖饮料 女性易患结直肠癌

一项美国的新研究发现，50岁以下女性饮用含糖饮料与患结肠直肠癌风险增加之间存在关联。研究结果表明，在青春（13至18岁）和成年期大量饮用含糖饮料会增加患此病风险。

华盛顿大学医学院圣路易斯分校的研究人员在分析了一项大规模人口研究数据后，得出上述结论。研究者追踪了1991~2015年间超过11万名女护士的健康状况，发现与每周饮用少于一份8盎司含糖饮料的女性相比，每天饮用两份或两份以上含糖饮料的女性患早期结肠直肠癌的风险略高于两倍，这意味着在50岁之前就被诊断出患癌。研究人员计算出，每天每喝一份8盎司的含糖饮料，患病风险就会增加16%。在13~18岁这个生长发育的重要时期，每天喝一次含糖饮料，与50岁之前最终患结肠直肠癌的风险增加32%有关。（方草）

和家人一起吃饭 可降低肥胖风险

西班牙一项有关饮食习惯和健康的新研究显示，与亲人一起吃饭可以降低肥胖风险。西班牙加泰罗尼亚开放大学食品实验室对12个双亲家庭开展了吃饭时间和总体健康状况调查，这些家庭都有12岁至16岁孩子。调查发现，像分享食物、在没有数字产品的情况下坐在桌子旁或愉快交谈等家庭用餐方式是有益的。

发表在《国际环境研究与公共卫生杂志》上的这些研究还发现，地中海式进餐时间更喜欢交谈和较慢的进食，这有助于儿童识别饱腹感，从而防止肥胖。而且通过家庭聚餐，父母可以成为榜样，帮助子女建立健康模式。研究人员说：“健康饮食不仅是吃什么，也是怎么吃。我们建议每天至少有一次家庭聚餐。”（敏敏）

经常吃豆酱可减少老年女性肌肉流失

近期，日本京都府立医科大学研究生院内分泌和代谢内科的研究小组，发表在《营养》杂志的一项研究首次报告，平时食用豆酱多的女性糖尿病患者，肌肉减少症的患病率明显降低。

研究小组以351位糖尿病患者为对象，平均年龄66.6岁，女性占45.3%。结果表明，与非习惯性摄取组相比，习惯性豆酱摄取组在体脂百分比、体重指数、糖化血红蛋白值，以及肌肉减少症患病率均明显降低。在调整影响因素后，肌肉减少症风险降低了80%，且豆酱汤摄取量越多，肌肉减少症患病率越低。

研究人员认为，豆酱或可通过抑制脂肪的积蓄，降低脂肪诱发的炎症反应，从而抑制肌肉萎缩。还有，大豆中富含的不饱和脂肪酸，有助于保持肌肉力量，特别是发酵大豆食品的豆酱，具有提高胰岛素敏感性和抗氧化作用。（宁蔚夏）

儿童保健

我国儿童感觉统合失调比率呈逐年增加趋势

过分“圈养”，易致孩子“信号灯”失灵

北京顺义妇幼保健院儿童早期综合发展服务中心 柏奇

有小规模调查发现，现代都市里感觉统合失调的孩子呈逐年增加趋势，甚至超过80%。一旦感觉统合失调，它不会随着孩子的年龄增长而消失，反而会随着年龄增长显露出各种问题。说到感觉统合，可以做个比喻，我们的身体就像外面的马路，感觉统合就相当于交通信号灯，有了这个信号灯身体才能顺利有序地运作。有的家长会问：孩子挺健康的怎么就感觉统合失调了？问题到底出在哪里？

影响孩子感觉统合的因素多种多样，有些是先天的，还有一些是外界因素造成的，完全可以通过人为干预有效避免。

感觉统合最早源于母婴时期。随着都市生活节奏的加快，一些女性在孕期也缺乏足够休息，像平时一样忙碌和焦虑，加之运动量不够，这些都会

影响到胎位变动，进而影响到孩子健康。还有一些因素出于妈妈自身，包括怀孕期间饮酒、吸烟、喝浓茶、喝咖啡等，这些不良饮食习惯会引起脐带毛细血管的萎缩，阻碍宝宝营养摄入，造成胎儿大脑发育不足，影响孩子的感觉统合能力。

感觉统合失调源于宝宝出生时。比如宝宝出生过程中发生颅脑损伤情况，或是严重缺氧造成的不可逆性脑损伤，都会影响孩子健康。

感觉统合失调源于家庭过分保护。现在的宝宝出生后，便成为家里的掌上明珠，“捧着怕碎了，含着怕化了”。孩子几个月时，怕孩子哭闹，怕孩子乱爬摔了，往往是“抱得多、爬得少”，孩子几乎是在大人怀里长大的。这样的孩子在本该发育的时期被限制了活动，日常生活中也缺少刺激，都会使得感觉统合难以实现。

孩子长大一些后，家里缺少同龄人一起玩耍，时常抱着手机、平板电脑一看就是大半天。到外

面去玩时，家长往往看得特别紧，怕孩子受伤，怕和别的孩子一起玩受气，又害怕孩子把手、衣服弄脏，不让孩子玩这玩那，这些都直接影响了孩子的前庭觉、本体觉、触觉和社交等。

其实，许多家长小时候可不是这样子的。那时代家里没人管你去干嘛、去玩什么，玩具也不像现在这么多，但孩子们会自己动手做。找个结实树枝做个弹弓，找块木头削个陀螺，又或是在地上挖个坑玩弹球、和泥，回家弄了一身脏，还会自己偷偷把衣服脏的地方洗掉……这些恰恰使得那时孩子们的感觉统合能力得到了充分锻炼与发展。反观现在的孩子，过度保护，事事有人代劳，正是这些“圈养”剥夺了孩子正常发展和锻炼能力的机会。

请各位家长“放开手”，对孩子适当“散养”，让他们走出去，把自由还给孩子。如果孩子出现了感觉统合失调，不要讳疾忌医，要尽快就医并带孩子进行感觉统合训练。

