

蝴蝶骨、直角肩、A4腰……

你追求的好身材，可能是个“美丽陷阱”

今日女报 / 凤网记者 张伊人

在网上搜索“好身材”，你的视线马上会被女明星和超模的美照淹没：没有一丝赘肉的小蛮腰，流畅优美的肩颈线条，一对精致的蝴蝶骨……尤其是穿上露背礼服，每一帧都美成了壁纸！许多爱美女孩表示羡慕的同时，纷纷给自己的健身计划加了几个小目标，各种有关蝴蝶骨、直角肩的教程也应运而生。但是，有人提出质疑：这些流行审美不仅不好看，而且不健康！

那么，以蝴蝶骨、直角肩为代表的“好身材标准”有没有健康隐患？网络上的教程科学吗？到底如何练出好身材、好仪态？别着急，今日女报 / 凤网记者这就带你一探究竟！



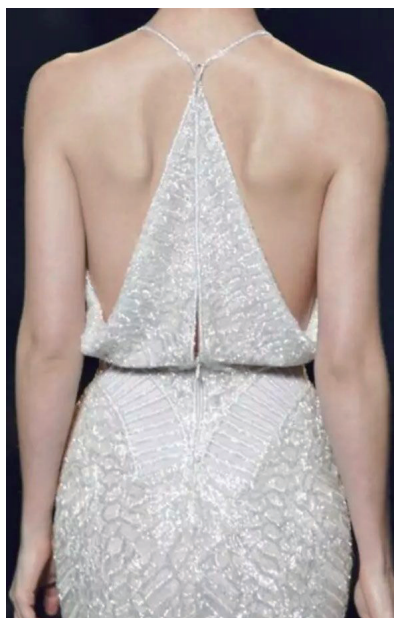
扫一扫，
分享给更多人

“蝴蝶骨”可能是不良体态

蝴蝶骨，形容排列在脊柱两侧的肩胛骨像蝴蝶的翅膀一样，随着人的举手投足，若隐若现，插上翅膀的美人仿佛随时会如仙子一般飞走。因此，有人给蝴蝶骨取了一个好听的名字——“天使的翅膀”。

超模的美背确实令人羡慕，但是很多人走入了误区，错把一种不良体态——翼状肩胛当做了蝴蝶骨。

“想瘦身减脂，让背部肩胛骨的线条更好看，这无可厚非。但是翼状肩胛是需要警惕的。”湖南省人民医院关节与运动医学科副主任康复治疗师王洪涛向今日女报 / 凤网记者介绍，正常人的肩胛骨紧贴胸壁，主要是前锯肌和斜方肌的协作用。如果发生前锯肌和斜方肌肌肉功能失调，肩胛骨的内侧及（或）下角会呈现翅膀一样的形态形成翼状肩胛。



的形态形成翼状肩胛。

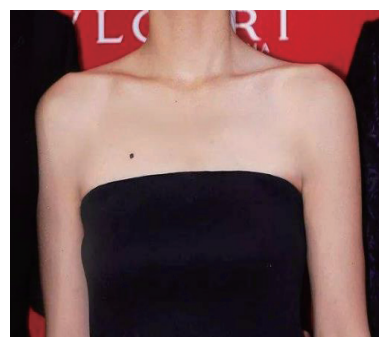
形成翼状肩胛的原因有很多：长期不良姿势、不当训练、意外伤害等都会打破肩胛带张力的平衡，形成翼状肩胛。翼状肩胛从侧面看很像驼背，影响美观。不仅会造成肩颈部酸痛，还会逐渐降低肩关节的协调性，增加了肩关节在日常生活和运动中的受伤的风险。

“翼状肩胛的鉴别并不难。背对着镜子站立，在放松状态下仔细观察肩胛骨，贴在背上，下角或者内侧缘翘起，那就得想办法矫正了。”王洪涛提醒，拉门框、斜上哑铃飞鸟、各个体位下的前锯肌训练都能帮助改善翼状肩胛。如果有疼痛不适及体态的明显改变，就需要在专业人士评估后进行针对性训练了。

“直角肩教程”真的有用吗

直角肩也是很多爱美女性推崇的对象：肩膀平展，肩线与水平线的夹角非常小，同时肩膀和大臂的夹角近乎垂直，这样看起来肩膀和手臂一起构成了一个直角。直角肩在具有骨感的同时，也会衬托出脖子的修长，尤其在夏天穿上吊带背心或者是抹胸长裙，从视觉效果上看大方得体，很有气质。但也有女明星表示：自己的直角肩其实是硬拗出来的。这又是怎么回事？

“在健康的状态下，肩颈连接处的线条是有一定坡度的。表征肩部形态的一个重要指标是肩斜角度，成年



女子的肩斜角度一般是10°—30°，颈部和肩部线条天生将近直角的非常罕见。”王洪涛告诉今日女报 / 凤网记者，网络上流行的所谓“直角肩教

程”大多数只能起到拉伸、开肩、改善圆肩的作用，其实达不到标题所宣传“十分钟轻松get直角肩”的效果。

那么，健康又好看的肩膀是怎样的呢？王洪涛表示，从正面看：肩颈夹角是否大于90° 小于120°，肩部和手臂的角度是否接近直角；从侧面看，肩膀相对人体中线是否有位移。此外，王洪涛还特别提醒大家注意检查自己是否存在圆肩问题：“圆肩是指从侧面看，肩膀相对于身体中线向前位移，伴有含胸的不良体态，不但不美观，还容易犯肩颈疼痛的毛病，在运动中容易造成肩袖损伤。”

健身计划要量身订制

现如今是“全民健身”的时代，在外有健身房，网络上的健身教程也俯拾即是，在家也能锻炼。对此，王洪涛表示，健身是好事，但也要讲究方式方法。

“我们科室收治的此类运动损伤

患者中，不乏专业运动员。大家平时在健身，尤其是进行矫正型训练的时候，千万不能盲目练习。”王洪涛建议，改善任何体态问题，请不要相信所谓的“包治百病”的运动处方，一定要在专业人士的指导下，按照自己的康

复方案针对性进行训练。

此外，要预防圆肩引起的肩颈不适现，背包不要太重、不要长期维持同一姿势、健身同时注重均衡地训练各个部位肌群，日常生活保持良好体态是很好的预防措施。

小科普

孩子脱臼怎么办

文 / 张妮（湖南省儿童医院骨科主管护师）

一旦孩子被确诊脱臼后，需及时给孩子进行复位：抱患儿端坐，术者同患儿相对。将患肘屈曲90度置患儿身旁。术者一手握住上臂下端，以防止肩关节转动，并将拇指置于桡骨头处。另一手握住患肢手腕，连续做数次前臂旋后动作。此时，可听到清脆的轻微弹响声或手指有弹跳感，表示桡骨头已复位，孩子停止哭闹，并可用患手上举取物。对脱位超过24小时或有反复脱位史的患儿，因局部有肿胀，复位时弹响声或弹跳感多不明显，复位后疼痛也不一定即刻消失，但其他症状大多能缓解。此时，宜用颈腕带将肘部固定在直角位置1周左右。但有些经常发生脱臼的小儿，手法复位后最好用三角巾或绷带将患肢固定在胸前7-10天，同时避免再牵拉，以免造成习惯性脱臼。幼儿脱臼虽经复位，但很容易复发，随着孩子年龄的增长，大致到8岁以后发生脱臼几率才会大大降低。

小儿癫痫的典型症状是哪些

文 / 廖彰时（湖南省儿童医院神经内科）

1. 四肢抽搐、口吐白沫：癫痫患儿发生四肢抽搐、口吐白沫、呼吸暂停、口歪眼斜等症状，这种症状容易引起家长们的重视。2. 频繁失神：家长们最难发现的儿童癫痫症状就是频繁失神，频繁失神主要表现为癫痫患儿发现轻度的眼睑肌阵挛，少数伴有严重的眼睑或口周肌阵挛，有规律的进行肢体抽动，以及短暂性的头、躯干和肢体肌阵挛抽动。3. 幻听幻视，发现癫痫患儿看到或听到周围人看不到或听不到的东西和声音的状况，如果这种事情经常发生，家长们就需要多加注意，带其到医院进行检测。4. 短暂性的意识障碍：癫痫患儿突然发生短暂的意识丧失，发作时主要表现为中断本来正在说的话以及正在做的活动，身体保持在某一姿势，两眼茫然凝视，发作多一直30秒左右，之后癫痫患儿意识会非常快恢复，继续正常活动。

孩子肺炎服用中草药该注意什么

文 / 陈园（湖南省儿童医院呼吸内科）

一宜选安全无毒的品种：一般中草药中含有鞣质、生物碱等复杂化学成分，而婴幼儿服用后很有可能加重肝脏负担，损害肝功能。婴幼儿宜选用低毒或药食两用如莱菔子、陈皮、砂仁、乌梅等中药。二宜用药性平和的品种：由于婴幼儿脏器娇嫩，对大苦、大辛、大寒、大热等药性猛烈的药物要慎用。三宜配服健脾和胃之品：小儿脾气不足，消化能力差，因此应佐以健脾和胃、消食导滞之山药、山楂、陈皮、六神曲、麦芽、鸡内金、白术等。四宜配服凉肝定惊之品：小儿易出现肝热抽搐、惊风之症。救治小儿疾病特别是外感病邪，出现壮热、烦躁、惊惕等症，则应在清热透解之时，佐以平肝熄风之蝉蜕、钩藤、僵蚕、地龙等。五不宜滥用滋补之品：小儿不宜滥用滋补之品，否则会使机体阴阳失衡，伤及脏腑气机。即便是存在虚症，也必须慎用补剂。