

杨幂“漫画腰”走红后，万茜版“亚洲蹲”又来了

# 模仿明星塑身?当心!

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 欧阳丽梅 陈颖

每年夏天，如何保持身材是女性最关心的话题之一。娱乐圈女明星们也不例外——近年来，网络平台频频出现网红高难度动作挑战，继吉娜“反手摸肚脐”和杨幂的“漫画腰”之后，近日，万茜版“升级亚洲蹲”也上线了，一个高难度踮脚蹲地动作一度掀起模仿热潮。

没想到，来自长沙市雨花区的33岁女子张昕（化名）刚开始模仿，就把自己“送”进了医院……



网络图片

## 一个“亚洲蹲”摔进骨科

一张餐椅，一段视频——5月的一个周末，对张昕来说，是“黑色”的。这天，她看到朋友圈里有人转发了一张万茜的“亚洲蹲”照片，觉得身材很好，拍照很好看，便燃起模仿之意。

哪知她刚站到餐椅上进行模仿，身体完全下蹲后，承受重心的右膝关节平衡没掌握好，就扭了一下，她直接从椅子上摔下来，当时，右边膝盖便出现了肿胀、疼痛，不能活动。

家人赶紧把张昕送入长沙市中心医院运动医疗、关节、骨科就诊，被诊断为“右膝关节半月板损伤”。

“半月板是一种月牙状纤维软骨，膝关节有内侧及外侧两个半月板，位于股骨内外髁和胫骨内外髁之间，内侧半月板呈“C”形，外侧半月板呈“O”形。”该院运动医疗、关节、骨科副主任医师余敏介绍，当膝关节进行屈曲向伸直运动，尤其是在负重时突然发生旋转，很容易导致半月板损伤。

余敏提醒市民，“亚洲蹲”这个动作

看似简单，其实需要腰、髌、膝、踝四个关节密切协作，以及身体多块肌肉相互配合才能完成，尤其需要很好的核心力量、腿部的控制力以及身体的平衡力，外加身体的柔韧性，才能做出如此高难度的动作。如果平时没有进行过锻炼的人，盲目跟风去做这些“网红动作”，很容易导致身体髌关节损伤、膝关节半月板及韧带的损伤、踝关节扭伤等情况的发生。

“市民在运动时如果意外受伤，感觉身体某关节部位出现异常疼痛、肿胀、活动受限，要马上停止活动，一般的扭伤可以适当抬高患肢制动，24小时之内可用冰块冷敷，减轻损伤处的出血和肿胀；72小时之后才可热敷来活血化瘀。”余敏建议，如果感觉伤情较严重，不要随意去找人推拿按摩，否则处理不当，可能会进一步加重损伤，这时应及时到医院就诊，寻求专科医生的帮助。

## “漫画腰”也别轻易尝试

“亚洲蹲”的走红，让不少人想起不久前杨幂在微博上发起的“漫画腰挑战”——参考网红画手的瑜伽芭蕾系列的漫画图片，画中的动漫人物呈卧卧状态，下半身放在了椅子上，上半身则趴在地上，整体呈现出了拉伸状态下人体的柔韧程度。这样看似不可能完成的腰部动作引发不少女性的挑战。

“这样的动作对挑战者的腰部柔韧性和身材都有要求，存在一定难度。”湖南中医药大学第一附属医院康复治疗科副主任医师叶勇解释，“漫画腰”动作对挑战者的腰部柔韧性和身材都有要求，存在一定难度。这实际上是一种腰椎过伸的动作，而腰椎过伸可能给人体带来严重伤害。

叶勇说，人体脊柱通常是由7块颈椎、



网络图片

12块胸椎、5块腰椎、5块骶椎和4块尾椎构成，椎体之间借关节、椎间盘和韧带等结构相互连接。人体脊柱有4个生理弯曲，包括前凸的颈曲、腰曲以及后凸的胸曲、骶曲。

“腰部肌肉是腰椎活动的动力，腰椎的屈伸、侧屈或旋转等运动的完成，都需要借助拥有良好默契的多种肌肉和覆盖于肌肉的筋膜相互配合。”叶勇说，如果不是在专业指导下或者是专业人员，盲目模仿该动作可能会迫使不堪重负的突关节发生脱位或椎间盘破裂脱出，从而导致神经根和脊髓受压，后者可导致坐骨神经痛、下肢瘫痪或马尾综合征等并发症。

此外，反复追求极致的“漫画腰”还可能导致腰椎滑脱、腰椎管狭窄或腰椎峡部应力性骨折。对于患有或是潜在腰椎病变的人群，“漫画腰”动作可能让原有病变雪上加霜而出现严重并发症。

# 开空调解暑后，男子住进了ICU

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 黄瑞  
前几天，长沙的天气就像个蒸笼，又闷又热，在这种天气里，最舒服的事情就是吹着空调，喝着冰水了。可是大家有没有想过“休息”了一年时间的空调，有可能会成为呼吸系统的“杀手”呢？

长沙谢先生家里的空调一直未进行清洗，这几天贪凉的他吹了空调后，出现了畏寒、发热，测体温竟然有40.2℃——最初以为是患上了普通的感冒，谁知一个小细菌让他住进了湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）呼吸与危重症医学科。

“来医院后，他被确诊为军团菌肺炎。”该院呼吸与危重症医学科主任曾祥伯介

绍，军团菌肺炎病是由一种叫嗜肺军团菌的细菌引起的以肺炎为主要表现的临床综合征，因1976年美国费城召开退伍军人大会时暴发流行导致多人死亡而得名。

军团菌广泛存在于自然环境中，其传染源是水源和空调系统，常经供水系统、空调和雾化吸入而被吸入，引起呼吸道感染。孕妇、老年人、免疫功能低下者为高发人群。主要表现为发热、寒战、咳嗽、胸痛等呼吸道感染症状，伴有乏力、头痛、全身肌肉酸痛；一般1~2天内突然发热，可达40℃以上；呼吸困难较为多见，少量患者有恶心、呕吐及腹泻等消化道症状，有的腹泻为唯一首发症状。

“随着城市化进程不断加快，中央空调、中央供水系统的进一步普及，我国军团菌肺炎的发病率也将呈现上升态势。”曾祥伯提醒，环境及水源的监控，是控制本病发生流行的关键。

所以，预防军团菌感染的主要策略，是控制军团菌在空气与水体中的增殖、减少气溶胶的产生。如定期对空调系统进行常规检测和消毒，注意定时开窗通风，保持室内空气新鲜，通风时注意患者的保暖，避免冷空气直吹或对流。进入房间和车内打开空调后，最好过15分钟以后再关闭门窗，这样可以有利于空调器中的各种有害物质散发，减少对健康的危害。

健康身边事 >>

## 国际家庭日里的一场特别座谈会

今日女报/凤网讯（通讯员 高碧聪）5月15日是“国际家庭日”，旨在改善家庭地位和条件，促进家庭和谐、幸福和进步。这一天，长沙市第四医院麻醉手术科的医生和护士们想了一个特别的方式来过节——为同时庆祝第110个512国际护士节，增强科室凝聚力，该科共聚长沙市望城区鑫火生态农庄，大家走进青山绿水，感受大自然和家的幸福与温度。当日，大家还将座谈会搬进农家，畅谈科室和个人的发展、愿景及目标，同时对医院“一院两址”建设表达美好憧憬。另外，大家还进行了一系列家庭、亲子小游戏，该科主任赵倩也贴心地给每个家庭准备了礼物留作纪念。本次活动不仅促进了家庭成员的互相交流，还舒缓了工作压力，增进了同事之间的友谊。

小科普 >>

## 哪些因素影响宝宝骨骼发育

文/刘颖倩（湖南省儿童医院骨科）

过早走路：宝宝出生的时候骨骼还没有完全钙化，宝宝过早学走路由于站不稳会导致两边软骨发育不平衡，时间久了会出现O型腿或者X型腿；维生素、矿物质缺乏：钙是骨骼的主要成分，维生素D是促进人体钙吸收的重要物质，而维生素A、C和铁、磷等矿物质也与骨骼发育息息相关。维生素C缺乏会影响钙的吸收，影响骨胶原合成，导致生长迟缓；维生素A缺乏会导致骨骼牙齿发育不良；铁、磷等矿物质也与骨骼发育息息相关。营养摄入不足：营养是宝宝骨骼生长的重要因素，因此宝宝绝对不可以缺营养。在营养上应该要保持营养均衡，尤其是对于维生素D、钙质以及磷元素的吸收，都与骨骼生长有着密切关系，另外如果宝宝缺碘和缺锌也会导致个子矮小。

## 小儿包茎如何预防

文/李艳常

（湖南省儿童医院泌尿外科护师）

1. 早穿满裆裤防止意外伤害。穿开裆裤的孩子阴茎常暴露在外，容易受伤。早穿满裆裤，生殖器暴露在外面的机会少了，上述意外伤害的可能性就少了。此外，还要注意孩子的内裤应以松软为宜。2. 经常清洗防止发炎。孩子阴茎因生理性包皮过长，龟头缩在里面，常有一种分泌物，叫做包皮垢。这些垢物时间久了会有盐类沉积，称为包皮结石，可以产生机械刺激引起发痒。孩子因痒搔抓，抓破皮肤或粘膜就会发炎。每日清洗可以避免发炎。清洗时注意把包皮慢慢翻上来，让小龟头尽量暴露，才能彻底洗净。3. 及早纠正玩阴茎的不良习惯。有些孩子有玩弄生殖器的不良习惯，家长应教育孩子尽早纠正。以防孩子手上的细菌导致生殖器感染。同时常玩弄生殖器也不利于其发育。