

“谢霆锋悬空呼啦圈”上热搜

# 这些“网红动作”别乱挑战，当心致命

今日女报/凤网记者 吴雯倩

近日，#谢霆锋悬空呼啦圈#冲上热搜，1.8亿网友关注此事，引来明星和网友争相挑战。如此“网红”动作真的适合大众模仿吗？又有哪些潜在风险？

## 网友晒挑战“悬空转呼啦圈”

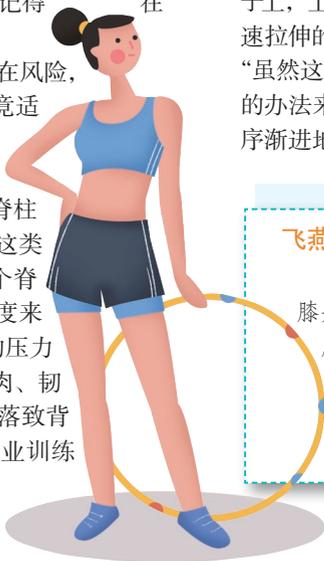
11月11日，谢霆锋在社交平台晒出一段“悬空转呼啦圈”的健身视频，展现出惊人的核心腰腹力量。视频中，谢霆锋仅以双脚做支撑，用脚踝和膝部钩住器械，整个上身悬在空中，一边转呼啦圈，一边玩手机。他解释说前几天在《达人秀》中学了一招悬空转呼啦圈，觉得很有挑战性，笑问大家“要不要试试？”

网友纷纷惊叹“看呆了”，更有不少人跃跃欲试。记者查看抖音、微博等社交平台发现，的确有网友发布了挑战成功的视频，甚至有艺人加入悬空转呼啦圈大军，有人一边举杠铃一边转呼啦圈，还有姑娘一次性转两个呼啦圈，并称“稳如泰山”。

谢霆锋在评论中回复，挑战是为了呼吁大家健身运动，这些动作不是一天就可以完成，千万不要心急，记得在安全有保障的前提下再挑战。

记者注意到，在该视频的下方有“该行为存在风险，请勿轻易模仿”的提示。那么，这个运动究竟适不适合大众模仿呢？

“非专业人士做这个动作极易造成脊柱损伤和脱位。”湖南省人民医院骨科中心主任、脊柱外科主任刘向阳向今日女报/凤网记者分析，这类动作需要用很大的力来平衡身体的重量，每个脊椎的椎间关节压力都非常大，从脊柱外科的角度来说，容易造成椎间盘突出。同时，在这么大的压力负荷下进行旋转或摇摆，很容易造成腰部肌肉、韧带拉伤或脱位，一旦紧急情况发生，可能因跌落致背部脊柱直接落地导致重伤乃至死亡，“未经专业训练或无安全防护的情况下千万不要轻易尝试”。



## 身体拉伸应保持正常活动度

刘向阳表示，颈椎、胸椎、腰椎到尾骶骨构成的整个脊柱系统是人体的重要支撑，不仅对身体内部脏器起到保护作用，而且脊柱周边还包含丰富的神经，“从脊柱外科专业角度来讲，所有的竞技运动，如体操、杂技等活动，理论上讲都有造成运动损伤的可能”。他建议大众健身前，可找运动医学医生咨询并做好必要的防护，在保持身体正常的活动度下进行锻炼。

### 人体关节正常活动范围

#### 颈椎活动范围

向前低头最大角度大约45°，向后抬头最大角度大约是45°，歪头用耳朵去够肩膀大约是45°，转头、回头转动的角度大约是60°，颈部前后左右环转一圈360°。

#### 腰椎活动范围

屈曲弯腰大概40°（弯腰的时候手可以摸到地，实际上是髋关节在参与），腰身向后仰最大约30°（“下腰”动作人向后仰手也是髋关节在参与），侧屈角度大约在20°至30°之间，腰椎绕环动作一圈也是360°，只是动作的幅度更小。

## 护脊“运动处方”请收好

此前，杨幂曾在微博道歉，起因是网上风靡的“漫画腰挑战”。参与者模仿漫画中的动作，腿放在椅子上，上半身趴在地上。该动作对腰部的考验极高，需要向后折叠近90度。对此，刘向阳介绍，这类慢速拉伸的腰椎过伸姿势，同样很容易引起肌肉的持续拉拽而导致拉伤，从长远看也会增加腰椎退变的风险。“虽然这姿势看起来确实很帅，但从医学的角度来讲，锻炼肌肉应用更安全、更合理以及损伤可能性更小的办法来进行。”刘向阳建议，普通人可采用“飞燕式”“拱桥式”等更适合大众的锻炼方式，同时注意循序渐进地进行练习。

#### 飞燕式

俯卧于床，用力挺胸抬头，双手向前伸直，膝关节伸直，两腿向后用力，使头、胸、四肢尽量抬高床面，似燕子飞状。每次持续3~5秒，然后肌肉放松休息3~5秒，此为一个周期。一般一次做20~40次，持续5分钟左右。

#### 拱桥式

仰卧床上，双腿屈曲，以双足、双肘和后头部为支点（五点支撑）用力将臀部抬高，如拱桥状。每次持续3~5秒，然后缓慢放下，休息3~5秒，此为一个周期。随着锻炼的进展，在五点支撑法的基础上可将双臂放于胸前，改为三点支撑，仅以双足和头后部为支点进行练习。拱桥式锻炼的次数和强度一般一次锻炼20~40次，持续5分钟左右。

## 科普

### 宝宝学舞蹈如何避免受伤

文/曾丽萍（湖南省儿童医院骨科）

小孩年龄越小身体越柔软，所以在孩子很小的时候，父母就会把他们送去练舞。但舞蹈并没有大家想得那么简单，还是会有一些比较难的动作，比如下腰、劈叉、翻跟头等，芭蕾舞更是需要孩子立足，这些都有可能对他们的身体造成伤害。所以，建议孩子大一点再去学习跳舞。每次上课前，家长最好能提前半小时送孩子到学习地点，花20分钟时间让他们活动关节，这样可以大大减少受伤几率，也可以让孩子更好地进入舞蹈状态。同时，需要提醒学舞的孩子，我们的身体会因为基本功练习的疼痛感而自然产生一股抵抗力，这时，一定要注意与老师配合顺势完成动作，很多孩子在练习过程中受伤，就是因为抵抗力过大而自我拉伤的。

### 宝宝全麻后多久清醒

文/陈如（湖南省儿童医院麻醉手术科）

宝宝做比较大的手术一般都要全身麻醉。宝宝进行全麻手术以后，具体多长时间能够清醒，取决于全身麻醉的方式以及麻醉药物用药的时长。如果是非插管全身静脉麻醉，一般麻醉术后10到30分钟就可以苏醒；如果是插管的全身麻醉，恢复时间会有所延长，一般需要3到6个小时后才能完全清醒，但麻醉药物的后遗效应可能会持续1到3天，其表现为头晕、头痛、精神倦怠等。随着麻醉药物在体内的代谢，这些后遗效应都会逐渐消退，孩子的意识和精神状态就可以完全

恢复到正常的水平。另外，宝宝清醒后可能会有短暂哭闹的现象，但是很快就会安静，家长不要过于担心。宝宝术后两个小时只能喝清饮料，比如水等，术后四个小时才能喝母乳。

### 宝宝手指血能检查什么

文/陈思恬（湖南省儿童医院检验中心）

儿童自主配合的依从性差且血管较为纤细，在静脉血标本采集过程中，相比成人采血成功率更低，并发症发生率更高，因此指尖血在儿科临床中更为常见。手指血一般可以检查血常规、血糖、血型、C反应蛋白等。幼儿园体检时，采用的手指血一般都做血常规，从中能查出白细胞、红细胞、血小板、嗜酸性细胞等数值。白细胞增高，表示有感染或血液系统疾病；红细胞及血小板低下，提示宝宝贫血；血小板减少或增多，提示血液系统疾病；嗜酸性细胞增高，提示有肠虫症等。医生根据血常规及一般体检做出相应的评定，及时发现疾病介入治疗。由于儿童指尖血检查采血量少，一般来说，基本上并不会产生影响，所以不必担心。

### 如何帮宝宝全身保暖

文/刘惠（湖南省儿童医院急诊综合病房）

1. 头颈部保暖。家长可以为宝宝选择一条柔软舒适的围巾，尽量选择天然不易脱毛的毛线。2. 腹部的保暖。腹部是非常脆弱的部位，若宝宝的腹部没有取得较好的保护，极易出现消化不良和腹泻等疾病。家长可以

将宝宝放在睡袋中，这样就不怕宝宝蹬被子出现肚子着凉的情况了。3. 背部垫上毛巾。对于一些出汗量比较大的宝宝，可以在运动之前在其后背垫上一块吸水性比较好的薄毛巾，如宝宝在运动过程中出现汗液，就可以很好地被吸收在毛巾中。而在宝宝运动完毕后，家长可以将毛巾取出，这样就能够保证宝宝的衣服干爽，宝宝也不会由于汗液的原因受到寒冷侵袭而导致生病，健康得到了保护。

### 宝宝走路异常怎么回事

文/唐盈（湖南省儿童医院骨科）

很多宝妈反映自己的宝宝走路有些异常，这究竟是怎么一回事呢？1. 宝宝走路跌跌撞撞。这是宝宝走路时的常态，由于小宝宝的肌肉还没发育好，也不能很好地控制身体平衡。可宝宝如果两岁了，走路时仍跌跌撞撞，那就要及时去医院就诊了。2. O型腿和X型腿。这两种腿型是人眼就能看到的，这是由于小宝宝的生长发育问题导致的。因此，当发现小宝宝的腿正中间像一个括弧，或是像X一样的情况，就需要警醒，家长应带娃就医。3. 走路一摇一摆。宝宝走路一摇一摆像鸭子，一般是因为过早地学站立、走路、缺钙、纸尿裤没垫好等原因。另外，明显的“鸭步”可能提示着宝宝髋关节发育不良，所以，家长最好先带宝宝去看医生为宜。

### 小儿头外伤怎么办

文/姚盼（湖南省儿童医院急诊综合病房）

1. 首先我们要做的是检查孩子的受伤部

位，如果出现轻微的肿胀，可以用冰块冷敷或熟鸡蛋揉一下，并且仔细观察孩子的日常活动有没有出现其他的异常情况。2. 如果伤口出现轻微的出血，可以用碘伏或酒精按伤口几分钟进行消毒，并且用创可贴或干净的纱布止血。3. 如果孩子的伤口非常大，且流血不止，应立即带孩子去医院进行包扎，并且观察孩子是否有其他现象出现，如呕吐、头晕等。4. 如果孩子因摔跤或撞伤后进入昏迷，或出现呕吐不止并休克，家长不要随便移动孩子，应及时拨打120急救电话，并仔细观察孩子的呼吸和脉搏是否正常。5. 在孩子得到救助后，家长要及时对伤口消毒，并带孩子去复查，排除其他并发症的可能性。

### 儿童肝炎的主要症状有哪些

文/于莹（湖南省儿童医院肝病科）

1. 厌食。若平时饮食正常，但近日发现儿童不爱进食，并且怕闻油味、出现恶心呕吐等，这是属于儿童肝炎的症状。2. 精神萎靡。若儿童患上肝炎，还会出现精神萎靡，总爱睡觉，突然无精打采，身体也日渐消瘦，此时应早就医完善相关检查。3. 发热。儿童患上肝炎后会发热，症状和感冒相仿。4. 大便稀薄。儿童在没有着凉或饮食不洁等情况下，若是出现大便变稀、次数增多、颜色深黄等，此时也应考虑是不是患上儿童肝炎。5. 尿黄。孩子若经常出现尿黄，应该考虑儿童患有肝炎的可能。6. 上腹疼痛。上腹疼痛也是患上儿童肝炎的症状，表现为右上腹隐痛、连续性胀痛感等，并且还会出现夜间疼痛的症状，且症状逐渐加重。