

体态矫正带翻红，是“矫正神器”还是“美丽刑具”

今日女报/凤网记者 罗雅洁 通讯员 何穰

一戴一贴，驼着的背部马上挺起，内扣的肩膀立刻舒展……对于很多“90后”来说，这个体态矫正带的广告是“童年回忆”。而现在，因为明星代言、直播带货等因素，这类体态矫正产品正在翻红，销量十分火爆，某知名品牌甚至90天卖出了1亿多元，从而引起广泛热议。

这款“古早”产品再次重回大众视野，也让驼背、圆肩、脖子前倾等词语再次受到关注。在人们想健康和美丽兼得的当下，体态矫正带戳中了很多需求者的心。那么，这类体态矫正带真的能矫正体态，让我们健康又美丽吗？



体态矫正带受到当下不少年轻人的喜爱。

1 体态矫正带卷土重来

“我上班基本都是坐着，下班后还喜欢去钓鱼，所以一天坐着的时间基本上都超过了10小时。”6月11日，长沙白领晓晓告诉今日女报/凤网记者，每天坐着的时间太长，她总感觉腰酸背痛，还出现了弯腰驼背的体态，这让她有些焦虑。最近，她在刷短视频时看到了某体态矫正带的直播间，为了改善自己的体态，又因为小时候曾见过该产品铺天盖地的广告，于是她下单购买了两种不同型号的体态矫正带，一件花了89元，另一件花了299元。

晓晓发现，价格贵一些的体态矫正带腰部有一条束腰带，面料更厚实

一些，相对而言舒适一些。便宜的那件则没有束腰带，穿戴方便，但材质更硬，穿着勒得难受一些。“虽然贵的那件更舒服些，但穿戴一小时，两个产品都勒得慌。”晓晓说，买了还不到两个月，体态矫正带就已经被她闲置了，“感觉自己在受罪”。

和晓晓一样，大学生小双也在刷短视频时下单买了体态矫正带。小双说，她没有选择某知名品牌，而是抱着试试的心态买了其他品牌一款69元的产品。使用了一段时间后，小双的感受是“没有用”，“一放松还是会驼背，唯一的用处是时刻提醒你要把背挺直”，而且穿戴时也很不舒服，勒得

特别难受。

6月11日，今日女报/凤网记者在某社交平台上搜索发现，关于体态矫正带的分享非常多，其中有关某品牌的分享笔记有5万余篇。有网友坦言，自己试用了五款体态矫正带，“感觉有一点‘智商税’，还是要靠自己注意体态”；也有人认为，体态矫正带很适合自己，“在办公室敲键盘时不会忍不住驼背了”；还有人在“避雷”，称戴了某品牌的产品两天后出现腰肌劳损，背部无法弯曲……

那么，这类体态矫正带到底是有用还是没用呢？

2 长时间穿戴可能会导致肌肉松弛

“这类体态矫正带短期内有助于纠正不良体态，比如驼背、耸肩等等，但长期使用，可能会变成‘美丽刑具’。”6月11日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）脊柱二科主任、主任医师徐无忌告诉今日女报/凤网记者，在矫正带的应用过程中，尽管脊柱和肩胛骨得以保持固定的姿态，但周边软组织却处于非正常的松弛状态，缺乏应有的发力能力。“而且，矫正带本身的支撑作用有限，长时间穿戴可能会导致部分肌肉逐渐变得松弛无力。”

徐无忌介绍，在门诊中，有不少脊

柱侧弯的青少年患者是穿着体态矫正带来就诊的。部分家长为了小孩的健康，选购了市面上热门的儿童体态矫正带，小孩则普遍反映穿着不适，难以长时间穿戴。但有些家长认为，这是因为自家小孩过于娇气，便强制要求孩子穿戴体态矫正带。

徐无忌告诉今日女报/凤网记者，体态矫正带与束腰、脖套、矫姿棍等辅助工具相似，在短期使用的情况下，通常不会对身体健康造成严重的负面影响。然而，若家长寄希望于通过长期佩戴此类矫正带以显著改善孩子的体态问题，实际上难以实现，因为健康的

骨骼发育和良好的体态并不需要过度依赖这类矫正带产品。而且，若缺乏正确的运动引导，长期受到外力的拉扯作用，人体脊柱小关节可能出现紊乱现象，进而引发“筋出槽、骨错缝”等问题，导致肩胛骨缝疼痛、背部不适以及胸闷等症状的出现。

徐无忌提醒家长，若孩子已经脊柱侧弯，穿戴这些非专业的体态矫正带并非首要之选，“如果孩子已出现明显的驼背和高低肩，建议前往正规医院就诊，必要时佩戴专业的矫正支具，在专业医师的指导下积极参与矫正训练”。

3 好体态从好习惯开始

“要真正改善体态，得从良好的习惯入手。”6月11日，湖南省中医院脊柱二科脊柱侧弯亚组副主任医师张德生向今日女报/凤网记者介绍了几种改善体态的方法。

1. 在日常的站、坐、躺时，需尽量保持脊柱在自然状态下的中立位置，避免让脊柱长时间处于不良姿势，比如长时间弯腰劳作、头颈前伸、伏案

工作学习等。颈部每往前移动一厘米，颈部的颈椎要多承担额外的4~6倍头部重量给它带来的压力。

2. 避免跷二郎腿、“葛优躺”等不良姿势。

3. 不单肩背包，且书包不能太重。书包过重可能导致出现圆肩、驼背的情况，不利于脊柱的生长发育。单肩背包加载一侧肩膀负荷，容易形成高低肩。

小心！夏季户外这个“小黑点”可致命

今日女报/凤网讯（通讯员 罗雨佳 王静）

随着气温逐渐升高，不少人选择外出活动，而虫子叮咬产生的疾病也进入了高发期。近日，长沙市民张女士在露营后的第二天发现自己肚皮上出现了一个小黑点，周围有些许红肿疼痛，幸好治疗及时，避免了潜在的危险。

湖南中医药大学第一附属医院的医生在接诊张女士后，经过检查，发现张女士肚皮上的小黑点竟是一只牢牢吸附在皮肤上的蜱虫。“这只小小的蜱虫可能致命！”该院公共卫生科副主任医师王婷介绍，蜱虫是一种吸血的寄生虫，常活跃在草丛、灌木丛等树木繁茂的地方。被蜱虫叮咬后的初期，可能只有轻微的红斑，但随着时间推移，可能出现明显的炎症、水肿性红斑或丘疹、水疱等。如果长时间不处理，可能会导致溃疡，或出现畏寒、发烧、头痛、恶心、呕吐等症状。而且，蜱虫常通过叮咬吸血传播疾病，如发热伴血小板减少综合征、莱姆病、蜱传回归热等。其中，患有发热伴血小板减少综合征的部分患者可能会因多器官衰竭而死亡。

王婷提醒，被蜱虫叮咬后应保持冷静，尽快去医院取出蜱虫；切记不要暴力拍打或硬拔，以免蜱虫口器或头部残留在体内，导致感染；为预防伤口感染，可能需要注射破伤风疫苗。因此，夏季外出游玩时，应避免在草丛、树丛等树木茂盛的地方行走或长时间逗留；尽量穿着浅色长衣长裤，扎紧裤腿，不穿凉鞋、拖鞋，减少皮肤暴露，必要时可使用驱虫药物；户外活动结束回家后，要及时进行全身检查，重点检查肘窝、腋窝、脖子、耳朵背、腹股沟等虫子容易藏匿的地方；如果携带宠物，也要注意宠物卫生，定期给宠物驱虫，防止宠物携带蜱虫进入家中。

科普 >>

小孩神经炎如何治疗

文/赵越（湖南省儿童医院神经外科）

小孩神经炎的症状主要包括感觉障碍、运动障碍、反射异常等，可以通过一般治疗、药物治疗等方式来改善病情。1. 感觉障碍。通常表现为肢体麻木、疼痛等，还有可能导致皮肤局部发热。平时应改变不正确的饮食习惯，可以多吃膳食纤维丰富的水果和蔬菜，比如苹果、菠菜等，补充体内所需要的营养物质。2. 运动障碍。通常会表现为肌张力低下，也有可能引起肢体无力等。可以在医生指导下使用维生素B1片、维生素B12片等营养神经的药物，对于疾病的恢复有一定帮助。3. 反射异常。部分小孩可能出现反射异常的情况，通常会导致腱反射减弱或者消失，可以通过按摩的方式来缓解。除此之外，家长应该多关注小孩，及时发现小孩出现的相关症状，并在发病早期就积极带小孩就医。

甲状腺功能亢进有何症状

文/陈美（长沙市中心医院乳腺甲状腺外科）

甲状腺是位于颈前的一个小型蝴蝶状的腺体，其分泌的甲状腺激素对人体很重要，但如果甲状腺激素分泌过多，就可能出现甲状腺功能亢进，简称“甲亢”。1. 新陈代谢速度加快。甲状腺亢进的患者由于甲状腺激素分泌过多，机体增加进食；胃肠活动增强，出现排便次数增多；虽然进食增加，但机体能量消耗增多，患者表现体重减少、怕热出汗，个别患者可能出现低热。2. 甲状腺激素增多刺激交感神经兴奋。临床表现为情绪紧张、脾气暴躁、失眠等。还有一些患者可能出现吞咽和呼吸困难等症状。3. 其他症状。有的患者出现糖代谢异常，血糖升高；有的患者表现为四肢乏力，出现低钾性周期性麻痹；有的患者会出现内分泌及生殖系统方面的症状，比如女性表现为闭经和月经不规律，男性表现为性功能减退等。一旦有相关症状，应及时就医。

4. 运动也可以增强肌肉力量和协调性，起到改善体态的效果。腹部和腰背的核心肌群是脊柱天然的保护伞，科学锻炼可以增加脊柱的稳定性。通过特定的锻炼，如卷腹、五点支撑和平板支撑动作，不仅有利于保持脊柱正常的对线，还有利于锻炼背部肌肉，加强核心肌群锻炼。