

反手摸肚脐“炫腹”就是身材好？还真不一定，也许是因为你手长

专家：离身材好还差得远呢；学会三个小动作，坚持下来你也能“炫腹”

反手从身后绕过腰，如果能够摸到肚脐，就证明你拥有了好身材。这是这两天微博上最流行的炫“腹”方法，你有没有亲自挑战一下？如果挑战成功，是不是真的意味着你就拥有了好身材呢？昨天，现代快报记者咨询医生和健身教练了解到，反手摸到肚脐与身材好坏并没有必然联系，想要真的获得好身材，需要锻炼的内容还多着呢。

通讯员 刘敏 现代快报记者 吴怡

炫腹你们真会玩

反手摸肚脐火了，网友争相模仿

“有美国科学家研究发现：女孩子反手能摸到肚脐眼的身材就是好身材，如果摸不到，要减肥。”要说最近微博上最火的话题，莫过于这个“反手摸肚脐”了。6月10日，这样一条新浪微博引起了网友们的围观，阅读量突破8000万，评论超过5万条，成为话题排行榜前三。能够反手摸到肚脐的网友，也纷纷晒出摸肚脐的自拍，也有的网友会恶搞，让身后的人

摸自己的肚脐，然后自拍。相当多的网友表示，摸肚脐轻轻松松嘛，根本够不上挑战。也有身材足够好的妹子表示质疑，这和胖瘦根本无关好吗，取决于手的长短！而不少胖纸们表示这是神马鬼话题，手根本露不出来好吗！更有网友调侃到，“其实我知道，有的人摸不到，是怕力气用大了，挤破了背后的痘痘。”

现代快报记者尝试“反手摸肚脐”

昨天，这样一个热门话题在现代快报新闻中心也炸开了锅，吸肚子，拉伸手臂，大家纷纷忙着求证。虽然大部分人都以失败告终，但也有身材纤细的美女一斜肩，一歪头，轻而易举就完成了这个“艰难”的动作，备受大家的“艳羡”。

在女同事们忙着验证身材时，男同事们也按耐不住了，但由于大多长出了“啤酒肚”，无奈只能看着手距离肚脐眼还有一段距离，但也有少数瘦高的男同胞，“拼”了以后差一点就完成了反手摸肚脐的动作。

调查 其实不算啥

有三个原因：人瘦、手长、柔韧性好

“我也关注到这个话题，但是我自己做不到。”南京某健身中心的教练谢伟告诉现代快报记者，“能够摸到的原因有三个，人瘦，手长，柔韧性好。”这三个原因中，四肢长短是天生就决定的，后天基本上无法改变，而柔韧性，经常做瑜

伽或者拉伸运动的人群就会比较好。“除了这两个原因，能反手摸到肚脐的人一般都瘦，腰部维度很小。”当然，这三个原因只适用于女性，“因为男性的肌肉比较多，而且硬，身材越好肌肉越多，所以反而摸不到。”

有“比基尼桥”或“马甲线”才是好身材

过去，对很多人来说，瘦就意味着身材好，但现在这个理论早就已经被淘汰。谢伟告诉记者，“从我们健身界来说，要达到身材好的程度，女性要有基本的线条，最好是有‘比基尼桥’或者‘马甲线’，男性好身材的标准则是应该有‘倒三

角’。”所谓的“比基尼桥”，其实就是升级版“马甲线”，女性穿着比基尼平躺时，肚皮与内裤之间会存在一定的空隙，这就是“比基尼桥”，而男性的“倒三角”，就是要练好胸大肌、背阔肌、三角肌，看起来肩宽腰窄，充满安全感。

秘诀 练了就能有

学会三个小动作，想炫腹就练起来！

资深锻炼达人、中大医院中医骨伤科主任屈留新表示，“炫腹”是可以锻炼实现的，他教大家三个锻炼腹肌的小动作，每天睡前练一下，几个月后没准你也可以“炫腹”了呢！

1. 锻炼上腹肌

仰卧在床上或是瑜伽垫上，双腿屈膝并拢，双手贴在耳朵上，双臂张开，这些动作类似于仰卧起坐，但是起身时，只起到与平面大约45度的位置即可。注意起身和落身时都要缓缓进行，不能猛起猛落。一组10-12个，每次做5-6组，每组之间放松大约1分钟。

2. 锻炼下腹肌

下腹肌的锻炼动作非常简单，平躺于平面后，双腿并拢后抬起，抬到垂直与平面，然后再缓缓放下，不能快起快放。一组10-12个，每次做5-6组。如果想加强的话，可在腿上负重。或者是与锻炼上腹肌的动作同时进行。

3. 锻炼侧腹肌

平躺后腿伸直，双手贴耳边，双臂张开，起身向左扭曲，落身，然后再起身向右扭曲。同样也是一组10-12个，每次5-6组。

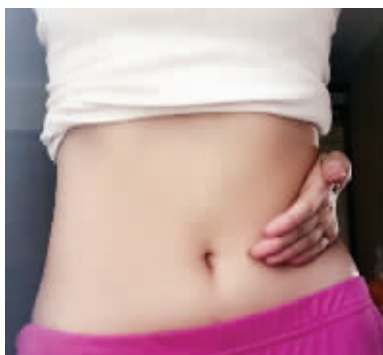
看完这组图，胖编不淡定了！



美美的！



喂，肚脐眼都拉歪了啊！



瘦妹子也表示：尽力了……



手根本露不出来啊！



肚子不够瘦，道具拿来凑！

图片来自网络(请作者来领稿费)

这个也不是都适用

咽喉肿痛 刮刮颈前就搞定？

专家：只适合急性发作期和初期患者，糖尿病患者等禁用

随着夏季的到来，咽喉肿痛的患者也渐渐多了起来。很多患者第一时间想到的就是吃药缓解。有没有更简单有效的方法？昨天，一条自己动手刮痧搞定咽喉肿痛的方法引起了热议。对此，专家认为是有道理的，但是也有很多禁忌需要注意。

通讯员 杨璞 现代快报记者 刘峻

咽喉肿痛，刮刮颈前？

夏天气温高，人体水分蒸发加快，加之大量出汗，如果没有及时补充水分，容易出现口干舌燥、咽喉肿痛等症状。近日，就有专家推荐了一个快速缓解咽喉肿痛的好办法——对前咽部位进行刮痧。

具体的做法是：1. 首先在进行刮痧前需在颈前部咽喉位置均匀涂抹上刮痧油。2. 然后再用扁平的刮痧板刮拭颈前部正中处，从廉泉穴缓慢向下刮，再用刮痧板的一角刮拭颈前下部的凹陷处的天突穴处。3. 最后用刮痧板的刮面分别刮拭颈前两侧部位。

这其实就是中医里的揪痧

“这种方法是有道理的，但是颈部皮肤娇嫩、敏感，又有大血管通过，因此刮痧时应速度缓慢，每个部位以轻度出痧即可。我一般用手指代替刮痧板，这样更安全一些，效果是一样的！”南京市中西医结合医院副主任中医师王轶说，手指刮痧中医也叫做揪痧，与用刮痧板操作的刮痧不同，揪痧是用手指的力量来揪皮肤而不是去刮皮肤。对于头痛、鼻塞、嗓子疼、发烧等初期的症状都可以用这种方法。

比如感冒初期头痛的时候，可以用拇指和食指反复按压此部位来减轻痛感。揪痧的时候一直揪到皮肤看上去偏红并略微发紫就差不多了。注意力度要适中，以感觉出痧的部位稍有疼痛感为宜。

王轶说，揪痧对皮肤有较强的牵拉力，故常可引起局部和全身反应，使施治处皮肤潮红，且稍有痛感，但痧被揪出局部出现瘀血后，则患者周身舒展。本法适用于皮肤张力不大的头面部及腹、颈、肩、背部等处。

糖尿病患者等禁用

对于咽喉肿痛的急性发作期和初期患者，揪颈部的皮肤来揪痧简单易行，对着镜子就可以对自己进行揪痧操作。

另外要注意痧条要揪得美观整齐，粗细相同，长短适中，距离均匀。糖尿病患者伤口不易愈合，慎用刮痧法；皮肤有开放性伤口，不宜刮痧；孕妇禁用。对于初次使用揪痧的患者朋友建议在有经验的中医医师指导下操作使用，而且必须辨别是不是属于实证，对于病程比较长和中医辨证为虚证的患者不适用这种方法。