

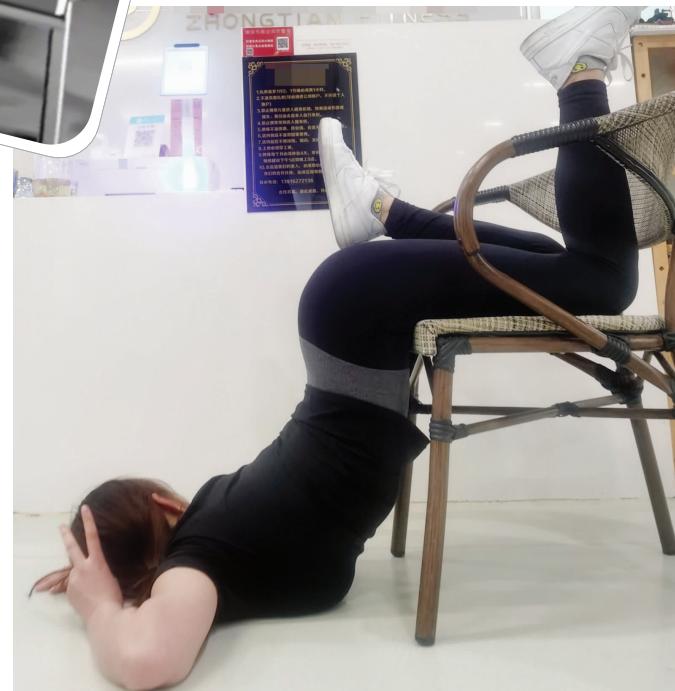


从图中可以看出，“漫画腰”对身体要求很高，需要折成这样

近日，挑战“漫画腰”突然风靡网络，不少明星纷纷参与。参与者模仿漫画中的动作，上半身趴在地上、腿搭在椅子上，导致腰部要向后折叠近90度。

难度这么高，对身体有没有影响？南京市第一医院运动关节科副主任医师蒋逸秋在接受现代快报记者采访时进行科普，“漫画腰”更多的是在秀腰部灵活度，起不到锻炼健身的效果。

现代快报+/ZAKER南京记者 李楠 杜雪迎 梅书华



专业的健身教练挑战“漫画腰”后，建议不要轻易尝试，伤腰 小陈供图

事件还原

被指会拉伤腰部，杨幂删除“漫画腰”微博致歉

近日，女明星杨幂在微博发布一张自己挑战“漫画腰”的照片，并配文称“举手参与漫画腰挑战，有点难”。由于网友提出这个动作可能导致腰部拉伤，杨幂很快删除之前的微博并致歉：“今天得知这个动作如果没有专业老师指导，有可能会对身体有害。非常非常抱歉，由于我考虑不周，造成大家的误解，希望大家在安全范围内尝试健康的健身、拉伸动作……”

身体折成这样，有没有危险？其实，类似“漫画腰”的动作，在瑜伽运动中经常出现。小陈练瑜伽多年，她建议不要轻易尝试“漫画

腰”，“没有基础的人做这个动作确实很难。不过，瑜伽训练中，比这个动作难度大的比比皆是。身体柔软的人，还是很容易做出来的。”

小陈说，她最早练瑜伽的时候，曾因为没做好热身准备，导致肌肉拉伤。“现在练的时间长了，受伤也少了。”小陈坦言，没有运动基础的人不要随意模仿。

专家科普

控制不好发力，“漫画腰”极易造成身体损伤

“从图片来看，‘漫画腰’可以形成一个漂亮的腰部曲线，就像漫画里的人一样。”南京体育学院运动健康学院副院长赵彦指出，这个动作要求上肢的肩部肌群以及整个腰部肌群的肌力非常强大。也就

是说，如果你没有强大的上肢肩背肌群，这个动作还是不要尝试了。

“如果动作标准，保证整个背部在一条直线上，整个人还是比较省力的，也会达到一定的拉伸效果。”赵彦表示，可是很多人在模仿的过程中，不能很好地控制发力，导致腰椎过度前屈，如果难以借助上肢和肩部肌群肌力，极易造成身体损伤。

对于不少网友盲目模仿“漫画腰”，赵彦指出，做之前最好评估一下自己的腰椎状态，确定是否适合做这个动作。毕竟，科学的锻炼应该有合理的运动处方，包括每次做多长时间、间歇休息多久、重复几次，还要注意有哪些技术动作。

这个动作是秀腰部灵活度，达不到健身的效果

采访中，蒋逸秋表示，“漫画腰”刚火起来，可能模仿的人不多，目前门诊没有接到相关病例。“这个动作虽然是静态的，但它将腰凸到90度，可能会损伤关节和腰椎的稳定性，普通人不适合做。”

有网友表示，“漫画腰”只是一个伸展动作，瑜伽动作比之难度高的有很多。蒋逸秋认为，运动方式不是看难度有多大，而是要评估它的有效性和安全性。“过度把腰和腿保持垂直，对身体起不到任何作用。”他指出，做这个动作除了腰部柔韧性要好，还要有足够的腰部肌肉，稳不住身体会拉伤肌肉，一般人是无法做到的。

“腰部锻炼有既定的动作，网上火起来的‘漫画腰’和‘水蛇腰’都不是合理的锻炼方法。”蒋逸秋认为，“漫画腰”这个动作更多的是在秀腰部灵活度，达不到健身的效果，能不做最好还是不做。

近年来，网上掀起过多个打卡练习“高难度”动作风潮，比如“一字马”“反手摸肚脐”等。为此，赵彦提醒大家，运动时不必过分追求高难度，“达到运动的目的，身体健康才是最重要的。”

延伸

腰椎要保持中立位 这些护腰动作你练练

如何护好我们的腰？赵彦表示，腰椎无论是向前还是向后都不好，应该保持中立位，并推荐了以下四个在办公室就能护腰的动作。



1. 背部紧靠椅子，双手向前伸，直至与桌子平行。当身体适应这一动作后，再缓慢将手向下移动，双脚随之向前伸，双手触及双脚，动作延续15秒，休息30秒，重复5-10次。



2. 双膝跪位，缓慢向前延伸，将胸腹部贴于地面，维持15秒-30秒，再缓缓起来。此时腰椎前屈，可以适度伸展腰部。

3. 将左上肢前屈，右手搭着左侧的肘部，缓慢地向左侧旋转牵拉右侧腰部肌群，然后再反过来，牵拉左侧。这个动作可以很好地伸展腰部两侧的肌群。



4. 仰卧在垫子上，将臀部慢慢抬高，感觉腰椎一个椎体一个椎体地向上抬起，每个椎体抬起来也要稳定一段时间，这有助于锻炼腰背肌的核心力量。

分类广告 刊登热线：025-84783581、13675161757 地址：洪武北路55号置地广场1806室

餐饮、宾馆聘

招聘 厨师 6500元，雨花台。
13851578495

招聘 厨师，文体路小店，7500元。
13951736469

招聘 厨师 1名，活轻松，
7000-7500元。13776606004

综合招聘

招聘 晚上值班员。
13851857305

服装类

招聘 服装机工，辅工等，
4500-6000元。13073437367

足疗保健

急聘 足疗保健，1万-1.5万。
15850525289

厨师待聘

待聘 厨16年。13270511605
待聘 家常厨。15850547948
待聘 厨 7500 元 快 稳。
15951952137

待聘 厨，诚，稳。18914767710

待聘 家常私房厨。18914495931

待聘 厨师。13915964091

门面出租/招租

出租 江宁门面房，124m²二层，
附近三所幼儿园，小学，高校，
人口密集租金面议。电话
13621582065

房屋招租

招租 南瑞路酒店内500m²精装
餐饮会所，接手即可营业。
13813824215

房屋出售

因本人出国，转让鼓楼区金达花园拆迁安置房，58m²，首付
20万，余款5年后再付。
13851816938

门面出售 万达东坊福园街108号
27.29 平方米 188 万。
13813956988陆先生

饭店转让/承包/招租

出租 雨花北路饭店
18751970390

厂房仓库招租/出租

出租 鼓楼区场地厂房。
18252081040

转让旺铺

旺铺转让 新尧金尧路450m²
营业中餐饮。18051006873

老年公寓

鼓楼区向阳养老院，有医疗、地
铁口、环境好、价优。66776779

搬家服务

蚂蚁搬家。86199908

转让汽车

转让 苏A红岩杰狮560马力，
18年3月份。13762907173

遗失

遗失 南京孙志海教育科技公
司发票专用章一枚，声明作废。

遗失 梁莉身份证，证号：

320107196606143420，声明作废。

遗失 南京市鼓楼区三牌楼大
街156号102室高庆洲公房租
赁证，声明作废。

遗失 陈晖，二级建造师执业资
格证书，证书编号00016091，
声明作废。

遗失 孙月琳身份证，证号
321181198410065989，特此声
明。

遗失 寇飞身份证，证号
410726200010306631，特此声
明。

满意的、李振苏遗失建邺区永初
路53号佳兆业城市水岸花园
12-1805购房预收款发票，号
码：02751134，金额：3121969

元，开票日期：2018年11月20
日，声明作废。

遗失 中交锦度购房收据1式3
联(收据编号：0000284)，声明
作废。

遗失 江西爱魅文化科技有限公
司南京分公司食品经营许可证副
本，证号：JY23201020074619，
声明作废。

遗失 南京西天寺墓园兰7区8
排5号杨爱墓葬证，声明遗失作
废。

江苏雨花钢铁有限公司苏
A99536 黄牌宁 06331867，苏
A6722 桂宁 06330122，运输证
遗失，声明作废。

遗失 魏艺婉 2021届毕业生双
向选择就业推荐表，学校：南京
艺术学院，代码：10331，学号
B171206032，特此声明。

遗失 南京市江宁区茵万郡水果店营
业执照副本，统一社会信用代码：
92320115MA1WMWEW67，
声明作废。

公告

减资公告 根据2021年3月22日

股东决定，南京百舜通电子商
务服务有限公司拟将注册资本

从 5000 万元 减至 300 万元，现

予以公告。债权人可自公告之

日起 45 日 内 要求本公司清偿债
务或提供担保。南京百舜通电
子商务服务有限公司 2021 年 3

月 22 日

南京江北新区长江大保护工程
(研创园片区)项目净水站工程
环境影响评价第二次公示 根
据《环境影响评价公众参与办法》
(生态环境部令第4号)的相关要
求，对南京江北新区长江大保
护工程(研创园片区)项目净
水站工程环境影响评价进行征求
意见稿公示。具体见江苏环保公
众网 (<http://www.jshbgz.cn/hpgs/>)，可登
录查阅环评报
告。如有疑问及时联系。公众可通
过邮件、电话、信件、填写意见表
等方式反馈意见。

关于申报城建系统“南京青年
五四奖章集体”的公示 根据
《关于申报城建系统“南京青年
五四奖章集体”的通知》团宁建
字[2021]2号文件要求，经校党
总支研究决定，拟申报“南京青
年五四奖章集体”，现予以公
示。如有异议，请于2021年3月
29日下午4:00前向南京市城
乡建设委员会宣教处反映。联
系人：常彬 办公电话：
83278276 中国共产党南京市
城建中等专业学校总支部委员
会 2021年3月23日