

让杨幂道歉的“漫画腰”，有什么危害？



近日,网络上掀起了一阵漫画腰的挑战热潮,不少明星参与其中。3月21日,杨幂也在微博发布了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”。

然而,3月22日下午,杨幂却因挑战漫画腰发微博致歉,并提醒大家该动作对身体可能造成危害。

从图中可见,做漫画腰动作时需要将大腿前侧放在椅子上,髋部屈曲近90°,形成腰骶部下垂、颈胸部贴于地板的姿势。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。

那么,让杨幂致歉的这种高难度漫画腰究竟是怎么回事呢?模仿腰椎过伸的漫画腰可能隐藏着哪些危害?

什么是腰椎过伸?

人体脊柱通常是由7块颈椎、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。

其中,竖脊肌和位于竖脊肌深部的多裂肌等是后背深部肌肉中纵向走形、负责伸直腰椎的重要核心肌

群,也是维持人体直立和脊柱稳定的重要肌肉。

腰椎正常的活动范围大约为前屈45°,后伸20°,侧弯30°。腰椎是人体脊柱中“能屈能伸”的杰出代表。在矢状位平面上,当腰椎向后伸展超过正常腰椎的正常后伸幅度时,称为腰椎过伸。如果加上腰椎过伸的角度,腰椎后伸的角度总共可达54°。

现实生活中腰椎过伸的姿势屡见不鲜。腰椎过伸也是许多运动技能中必不可少的动作,包括游泳、跳高、撑竿跳高、摔跤和多种体操技能等。

作用于脊柱上的力量包括体重、脊

柱韧带和椎旁肌肉的张力、腹内压以及任何外部施加的压力。当身体处于直立姿势时,脊柱主要承受轴向负荷,作为“顶梁柱”的腰椎此时需要支撑腰椎以上各节段的重量。

尽管脊柱中大部分轴向压力负荷是由椎体和椎间盘来承担,但当脊柱处于过伸状态时,椎体间的关节突关节可分担、承受约30%的负荷。脊柱过伸时骨盆活动的贡献度为45%。

在举重等显著压力负荷下,人体可通过腹内压增加、骨盆和髋关节改变等方式来“稳住躯体的根基”,以防腰椎过伸时脊柱被压垮或组织受损。

漫画腰的危害

了解上述完成腰椎过伸所需的肌肉、骨骼、关节、韧带等解剖部位的用力机制和代偿机制后,不难理解的是,漫画腰实际上可能对腰椎形成很高的压力负荷。

即便参照标准漫画腰完成此动作,可以减少人体体重的压力,但这一姿势要求骨盆和髋关节相对固定,胸部和上腹尽量贴近地板,腰椎后伸角度可能达到极限。

由此可见,漫画腰几乎完全“摒弃”了骨盆和髋关节改变、腹内压增加等正常情况下腰椎过伸时身体不约而同自主提供的多种代偿机制。

在缺乏这些代偿机制的情况下,人体完成腰椎过伸动作所需的肌肉、筋膜、韧带、关节等其他结构只能“奋发图强”额外做功,然而漫画腰带来的

压力负荷可能超出这些结构力所能及的代偿范围。此时棘突、椎间盘和关节突关节出于保护机制试图防止腰椎严重过伸,因此这些结构可能因对抗作用而被“殃及池鱼”。

可想而知,反复做漫画腰动作可能导致腰椎周围肌肉、筋膜、韧带过度紧张、受损而出现慢性腰痛,例如肌肉拉伤、棘间韧带损伤、腰椎后伸综合征,后者是指腰椎伸展时出现的疼痛。

漫画腰还可能迫使不堪重负的关节突关节发生脱位或椎间盘破裂脱出,进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,例如腰肌劳损、腰椎结核、腰椎间盘突出、腰椎肿瘤、椎体骨质疏松、椎体骨折、强直性脊柱炎等疾病的患者,漫画腰动作可能让原有病变雪上加霜而出现严重并发症,尤其是希望“逞一时之强”的老年人。

由此可见,让杨幂致歉的漫画腰可能引起严重腰椎过伸,这种姿势确实隐藏着不少危害。

专家表示,部分经常练习瑜伽的人,腰背肌肉比较强壮,做一些幅度稍夸张的动作对他们的身体负担较小。如果普罗大众在缺乏专业人士的指导而反复模仿漫画腰动作,着实可能引发严重并发症。可以每天花几分钟,做做骨盆提升、仰卧起坐、单膝牵引等简单的腰部拉伸动作,既有效,又安全。

据新华网

早餐怎么吃？千万管住嘴！

胃癌、肝癌、结肠癌、食道癌……注意！很多癌症是“吃”出来的。从我们一天中的第一餐——早餐就重视起来,避开那些被癌细胞“偏爱”的食物吧！

A 癌细胞最“偏爱”这3种早餐

早餐黑名单:油炸食物
致癌等级:2A类致癌物

刚出油锅的油条、香气四溢的葱油饼、炸鸡翅、汉堡……这些是很多人最爱的早餐。但油炸食物是被列为“2A类致癌物”的!

食物在高温油炸之下,不仅维生素等营养成分被破坏,而且容易引起蛋白质和脂肪高温变性,可能生成苯并芘、杂环胺等致癌物质。

就这样,高温油炸让许多原本营养健康的食物,瞬间有了致癌的风险。例如,早餐的标配——鸡蛋。

当鸡蛋化身为“炸蛋”,就像名字一样变得危险起来。

现在,很多人吃早餐的时候,多数将鸡蛋做成煎蛋。这里建议,早餐想要吃鸡蛋,尽量选择水煮蛋,会更健康。

早餐一定要有蔬菜或者水果,豆浆加油条的吃法最好少吃,一星期不宜超过一次。而当天的午、晚餐,必须尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物,并多补充蔬菜。

早餐黑名单:咸菜

致癌等级:2A类致癌物

最新的《世界卫生组织国际癌症研究机构致癌物清单》明确将腌制食品列入一类致癌物。

咸菜和腌制品里面含有较多的亚硝酸盐,虽然亚硝酸盐本身不致癌,但进入体内

会和胃内的蛋白分解物结合,形成致癌物亚硝胺。

咸菜偶尔吃吃无妨,但是天天吃可能就会惹癌上身了。

早餐黑名单:加工肉制品

致癌等级:1类致癌物

加工肉是个大家族,常见的家庭成员有火腿、热狗、培根、肉干、熏肉、肉罐头等。

翻开香肠、培根、火腿等肉制品的配料表,一般都会有“亚硝酸钠”四个字。

早在2016年,世界卫生组织就把加工肉类别为“1类致癌物”,意思是极有可能导致癌症。

远离癌细胞,爱护心脑血管,就应该从吃好每一顿早饭做起。

那么,怎么吃早饭才能达到这个目的呢?

B 吃早饭最好做到五个一

一粥

一碗燕麦粥:降脂降糖、养胃润肺

燕麦粥是有名的“长寿粥”,燕麦里加点小米,做成燕麦小米粥,喝起来清香绵柔,还有安神助眠、降脂降糖、养胃润肺的效果。

一蛋

一个鸡蛋:“从头补到脚”

在营养学界,鸡蛋一直有“全营养食品”的美称。

国内外营养学家和医学家的研究都发现,每天吃1个鸡蛋,可以带来“从头到脚”的健康!

一杯奶

一杯牛奶:防动脉硬化和高血压

《中国居民膳食指南》中提出要每天吃奶类及其制品。

早饭一杯牛奶,能够补充钙质和维生素,保证蛋白质的摄入量。对中老年朋友而言,还能防止动脉粥样硬化、高血压和骨质疏松。

一菜

一种蔬菜:降低心脑血管病风险

研究发现,日均摄入量超过569克的人比摄入量少于249克的人,早亡风险降低了10%,并且寿命延长了1年多。另外,日均再多食用200克蔬菜和水果,早亡风险就会再降6%。

早饭保证吃上一种蔬菜,能够降低心脑血管病的发病率和死亡率,还能缓解压力,延长寿命。

一果

一小把坚果:提高早饭质量,改善热量比例

早饭无论中西,最好每天吃一小把坚果。因为早饭人们很少饮食过量,大部分处于营养供应不足的状态,这时候补充坚果这样高能量高营养的食物,可以提高早饭质量,改善三饭热量比例。

美国研究者早就提示,大杏仁、核桃等各



种坚果每天吃28克即可,也就是一小把的量。

C 早餐三注意

早餐要吃热的食物

早晨室外的温度尚未回升,人的肌肉、神经及血管都还没有舒张,如此时摄入冰冷的饮食,必定会影响微循环,导致血流不畅。

7点到8点吃早餐

医学研究证明,7点到8点吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛。最好用15~20分钟的时间吃完,养成健康、规律的作息习惯。

不要边走边吃

上班族经常边走边吃早餐,其实这样吃早餐是有健康风险的。在路上解决早餐,很容易将空气中的尘埃、微生物、有害气体吃到肚子里,不仅不卫生,还影响健康。

早餐与中餐以间隔4~5小时左右为好。如果早餐较早,那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

大家学会了吗?从明天开始给自己制定一份健康的早餐吧!

据新华网