

“漫画腰”挑战被打脸！知名女星为“扩散”道歉

专家：腰椎过伸可能导致受损

最近，各大短视频平台都兴起了模仿漫画腰，通过这样的照片能够很好地展现自己的身材。不过，昨天杨幂为参加漫画腰挑战道歉，称最近在网上看到一个很有难度的拉伸动作挑战，一时新奇挑战并发了照片，“今天得知这个动作如果没有专业老师指导，有可能对身体有害。非常非常抱歉，由于我考虑不周，造成大家的误解。”对此，骨科专家表示，“漫画腰”其实是一种腰椎过伸的行为。腰椎对于人体而言极其重要，如果一味追求挑战动作标准导致腰椎受损，最严重时可能会出现瘫痪的情况。

青年报记者 顾金华



挑战“漫画腰”其实是在让自己身体冒犯不着的风险。

受访者供图

知名艺人参与后道歉

什么是漫画腰？其实就是瑜伽里的一个动作，主要是练习腰部。参与者模仿漫画中的动作，把腿放在椅子上，上半身趴在地。这个动作对腰部的考验极高，需要向后折叠近90度……

3月21日，杨幂在微博晒出自己跟风“漫画腰”的一张照片，并配文：举手参加漫画腰挑战，有点难。“漫画腰”从杨幂晒出的照片中来看，杨幂的身材极棒，身上没有多余的赘肉。而且杨幂已经将这个动作基本还原。

“这玩意儿真的不会把人弄进骨科吗？”“我直接从凳子上滑下来了，腿上的淤青到现在都没有好。”……杨幂的照片一时间引来众人赞美，有网友夸她身体柔韧度好，也有网友羡慕其身材。不过却也因此引发争议！其拍照姿势遭到专业医生博主的点评，提醒外界网友对身体有风险。

3月22日，杨幂在博文道歉。微博中，杨幂表示，最近

在网上看到一个有难度的拉伸动作挑战，一时新奇挑战并发了照片。“今天得知做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，造成了大家的误解，希望大家在安全范围内尝试健康的健身、拉伸动作，希望大家都能身体健康，我以后一定会更加谨慎，再次抱歉。”

丁香医生发博科普，最近很火的漫画腰，其实是种“腰椎过伸”的姿势，虽然属于静态，不像突然受到外界暴力那么容易引起椎间关节脱落，但这类慢速拉伸的腰椎过伸姿势，却更容易引起肌肉的持续拉拽而引起拉伤，从长远看也会增加腰椎退变的风险“这个动作，能不做最好还是不做”。

漫画腰到底能不能挑战？盲目挑战又会给人体带来怎样的伤害？对此，上海中医药大学附属龙华医院脊柱病研究所助理研究员孙悦礼表示，“漫画腰”，其实是一种腰椎过伸的行为。腰椎对于人体而言极其重

要，如果一味追求挑战动作标准，导致腰椎严重受损时甚至可能会出现瘫痪的情况。而且即便现在感觉没什么问题，但在之后很有可能会导致腰椎退变。

这个姿势有损伤隐患

传统腰部后伸常常采用手撑地，腿在床垫的姿势。上半身的脊柱肌肉承重能力有限。对腰椎后伸动作的拉伸不需要太大的负重，双手支撑下也可以削减一些体重对腰椎的负荷。

虽然同是腰椎后伸，但漫画腰的演示可以看到，几乎整个下半身的重量都压在上半身的脊柱上，腰椎处还有个很大的弯折。过大的活动度加上负重，对椎间关节、椎间盘和腰肌都会有很大的负担。

拉伸锻炼的关键在于稳定，如果拉伸过程中因为稳定出了问题，容易突然倒下而引起一侧受力过大，有扭伤拉伤的风险。漫画腰挑战就是很典型的不稳定拉伸。即使拍照完成了，恢复到正常位置，也有一些

扭伤风险。

拉伸锻炼不当是不是很容易带来危险？对此，孙悦礼医生告诉记者，和跑步、球类运动还不一样，门诊上一些因为瑜伽不当而来看骨科的人都有个共同特征：那就是感觉动作过度半年后才出现刺痛发麻的症状。这有可能和肌肉韧带拉伤后难以维持功能，从而应力过大引起骨与关节的退变。

拉伸的锻炼方法很多，有比较流行的瑜伽、普拉提，还有传统的八段锦、五禽戏，无论动作有多优美，都一定要记住量力而行。如果以为追求动作标准，很有可能把韧带拉松弛或者把一侧肌肉拉伤，虽然当时不太会引起太重的症状，人们也常忽视，但因为肌肉力量的不平衡、韧带约束关节的力量下降，随着时间积累，骨关节更容易出现退变，从而引起疼痛和发麻的症状，所谓“动力失衡为先，静力失衡为主”，肌肉和韧带先表现出来的小问题，没有及时纠正和重视，时间久了就会影响到骨骼和关节。

■都市脉搏

武夷街区迎来首届“设创大赛”

本报讯 记者 周胜洁 今年是中国共产党成立100周年，迈向新征程的中国共产党恰风华正茂。有着近百年历史的长宁武夷街区历经沧桑却生意盎然。在这里，“学党史 传承基因 春满华阳 武夷印象”华阳路街道设创大赛正式启动，要用设创讲武夷故事，共筑一方美好，用设计点亮街区。

本次大赛以“春满华阳·武夷印象”为主题，以街区红色文化、红色精神传承为要点，特设红色文创专题以及文明实践、街区环境、人文艺术、健康生活等作品主题方向，面向全社区征集设计创意作品。

大赛分为专业组和开放组。专业组可通过海报、插画等平面设计，或是办公用品、生活用品等文创产品，以及街区艺术装置等环境空间设计来参赛。

开放组的设计形式不限，只要作品能体现武夷路特色，突出武夷路要素及街区文化内涵即可。

即日起至4月为作品征集时间，5月进行作品评选，6月下旬将对优秀作品进行展示，一起通过作品体会“静雅武夷”风貌，感受武夷路在城市更新的历史人文之美。

如何深入了解一个街区？一场“行走武夷”武夷路街区探访活动吸引了一群长宁青年沉浸式体验武夷文化风貌；一场“印象武夷”武夷路街区共创活动，邀请武夷路沿线居民、商户代表和设计师朋友们交流分享，进一步读懂、感受武夷路的深度、厚度与温度。

G60松江·安徽科创园项目签约

本报讯 见习记者 陈泳均 通讯员 王西坡 近日，G60松江·安徽科创园项目签约仪式在上海举行。G60松江·安徽科创园是由安徽省投资集团携手上海市松江区、科大智能公司共同打造的“具有上海品质，代表安徽形象，体现松江特色”的标志性高端科创社区。

G60松江·安徽科创园地处上海G60科创走廊核心位置——松江区洞泾镇人工智能产业基地，占地规模170亩，以“人工智能和机器人科创”为核心，定位为皖企在沪的总部集聚基地、初创企业在沪孵化的加速基地、安徽招引全球创新资源的创新飞地、G60科创走廊安徽成员单位的联络基地。建设G60松江·安徽科创园，是上海松江加强G60科创走廊战略引领作用，强化创新策源能力，进一步打造具有世界竞争力的先进制造业产业集群的重要举措，也是上海松江与安徽省投资集团发挥各自优势，共同推动长三角一体化发展的生动实践。

二三级公立医疗机构门诊健康教育综合活跃指数发布 健康教育“活跃度”持续攀升

青年报记者 顾金华

本报讯 疫情防控的特殊时期，越来越多医疗机构充分利用新媒体渠道开展健康科普，以线上线下相结合的方式开展健康教育，为患者及其家属提供全面优质的健康服务。

本市第33个爱国卫生月暨第31届健康教育周开展之际，上海市健康促进中心发布2020年二三级公立医疗机构门诊健康教育综合活跃指数：在新冠疫情防

控和健康上海行动的大背景下，本市二三级公立医疗机构门诊健康教育“活跃度”逐年递增，2020年综合活跃指数达到8.72，较2019年的8.30有进一步提升。

记者从上海市健康促进中心了解到，评估中发现，越来越多医疗机构在疫情防控的特殊时期充分利用新媒体渠道开展健康科普，以线上线下相结合的方式开展健康教育，为患者及其家属提供全面优质的健康服务，例如扫二维码关注即可观看和

问诊的线上的科普讲座和咨询活动，让患者体验浸入互动式的门诊健康教育，受到一致欢迎和好评。

《关于加强本市医疗卫生机构健康教育与健康促进工作的指导意见》日前已正式出台，医疗卫生机构打造“健康促进主阵地”，医疗卫生工作者做好“健康科普主力军”。为持续推进健康知识普及，全市各级医疗机构都结合自身情况开展健康教育与健康促进工作。

门诊健康教育综合活跃指数评估工作由上海市健康促进中心从2016年开始实施，主要采用现场暗访、现场拦截、新媒体健康传播数据采集等方式获取健康教育数据，根据评估指标进行测算得出。2020年第五次开展评估，对全市148家公立医疗机构（二级89家、三级59家）的测评结果显示：2020年公立医疗机构门诊健康教育综合活跃指数继续实现上升，达到8.72，较2019年8.30增加0.42，增幅5%左右。