

想练“漫画腰”？

先问问腰椎间盘突出答不答应

继“A4腰”“反手摸肚脐”“锁骨放硬币”等身材秀后，近日“漫画腰”的身材挑战再次成为男女竞相模仿的高难度动作，在社交媒体上晒出的挑战自拍引起广泛关注和争议。

挑战者模仿的是一幅漫画中的动作——腿放在椅子上，上半身趴在地上，胸部紧贴地面，整个身体呈现出反Z字形，从而展现身体的曲线和柔韧性。从大家晒出来的照片可以看出，“漫画腰”是一个富有挑战性的动作，为此，火箭军特色医学中心骨科副主任医师朱泽兴从医学的角度来为大家剖析一下这个动作给身体带来的影响。

脊柱有它的生理曲度和活动度

人的脊柱自上而下由颈椎、胸椎、腰椎、骶尾椎构成，共由33节椎骨所组成。一般成年后骶尾椎融合在一起，其余的椎椎连同椎间盘、周围的韧带、软组织，共同组成一个活动自如且有强大支撑力的链状结构。脊柱有它正常的生理曲度：从后方看，脊柱的冠状面是垂直对称的；从侧面看，脊柱的矢状面有四个生理弯曲，分别是颈椎前凸（约25度）、胸椎后凸（30~40度）、腰椎前凸（55~65度）、骶椎后凸。脊柱矢状面呈“S”形，可以加强直立姿势的稳定性，且可以缓冲震荡。

胸椎因有胸廓（肋骨）的支撑及保护，活动度较小，所以日常生活中脊柱的屈伸旋转活动主要是由颈椎及腰椎完成的。颈椎的前屈、后伸活动范围分别约35~45度，腰椎的前屈范围约75~90度，后伸范围约30度。

挑战“漫画腰”让椎间盘受累

有些网友认为做“漫画腰”动作时，腰弯成了90度，但其实是髋关节前屈90度的状态。髋关节屈曲90度带动骨盆前倾，继而骶骨角增大，腰骶部形成一个前屈的状态。但是接下来上腰椎并没有顺势前屈，而是因胸部贴地致使前屈受阻，在重力作用下下沉形成后伸状态。所以腰的下半部分前屈，而上半部分过度后伸，这就导致腰骶部承受着巨大的应力。而腰骶部也是腰椎间盘突出好发的部位。

所以，模仿“漫画腰”的动作容易导致腰椎间盘突出加重，长期这么做也会加速腰骶部退变，并且在塑造的过程中一不小心容易扭伤腰部的肌肉、韧带、小关节。

锻炼腰背肌 你得这样塑造型

模仿“漫画腰”不是一个合适的腰背肌功能锻炼动作，年轻人偶尔为之也不像网友所言“危害很大”，但不适合长时间练习。特别是对于腰椎间盘突出患者、中老

年人来说有一定危险性。其实很多瑜伽动作也存在这个问题，看似美丽的极度过伸或者过屈动作并不适合毫无瑜伽基础的人去练习。

腰背肌功能锻炼可以放松腰背部的肌肉，预防及缓解腰肌劳损；同时腰背肌强壮了，对腰椎稳定性的保护增强，也有利于减缓腰椎退变及避免扭伤。其动作要领是在腰椎生理性前凸的基础上做适当的后伸动作，之后再放松，完成腰背肌的收缩、舒张。在这里向大家推荐几个比较简单而有效的腰背肌功能锻炼动作：

体内束腰，每次重复5至10遍。练习目的是使背部长肌——竖脊肌得到周期性收缩、伸展而改善血液循环，并使椎间盘得到周期性减压，从而利于脊柱健康。

1. 双脚自然站立，左手指尖触及背后的脊柱沟。
2. 右臂向上平举于头部。
3. 右臂略微向前上方探够，就像伸手去够一个高柜子顶上的东西，此时右侧腹部有微微收紧感。
4. 左臂向上平举于头部。
5. 使两臂保持平行，两臂伸得越高越好。
6. 保持住腹部微微收紧的感觉，慢慢地放下手臂，放松肩膀。

7. 保持住腹部微微收紧的感觉，自然摆动双臂，向前步行10步。

小燕飞，每次训练建议完成3至5组动作，每组1分钟。训练目的是模拟燕子飞行姿势进行肢体运动，以达到锻炼腰背肌，缓解腰部、颈肩部等部位劳损的保健作用。

1. 在硬床或干净的硬质地板上，取俯卧位，脸部朝下。
 2. 双臂以肩关节为支撑点，轻轻抬起，手臂向上的同时轻轻抬头，双肩向后向上收起。
 3. 同时，双脚轻轻抬起，腰部肌肉收缩，尽量让肋骨和腹部支撑身体，持续3~5秒。
 4. 然后放松肌肉，四肢和头部回归原位休息3~5秒再做。
- 背桥练习，每次训练建议完成3至5组动作，每组1分钟。动作简单，对身体要求较低，适合无法完成小燕飞的老年人。
1. 仰卧于硬床或硬板上，双上肢自然放于身体两侧，屈曲膝关节使双足平放。
 2. 双足及肩背部同时用力，使腰部、臀部抬起，持续3至5秒。
 3. 放松肌肉，回归原位休息3至5秒再做。

立夏养生5点要诀要记住



俗话说“春夏养阳，秋冬养阴”，阳气可以温养全身组织并维护脏腑功能。阳气足使人精神饱满、身体强壮，阳气虚则生理功能容易出现减弱或衰退。初夏养生调理应以养阳气、健脾胃、祛湿浊为重点，5点养生要诀要记住！

1. 不宜过度贪凉饮冷

春夏养阳，日常当以温热饮食为主，一切寒凉冰冷之物均应慎食。特别是初夏阳升，饮食冰冷会直损人体阳气，大大削弱机体抗寒能力，而且，寒凉饮食使肠胃受伤，消化吸收功能减弱，营养跟不上，到盛夏之时人体能量消耗更大。

此外，不能贪凉过度。如长时间呆在空调房间，或彻夜露宿当风，对身体健康均十分不利。室内外温差不要过大，以不超过5℃为好，室内空调温度设置不宜低于25℃。

2. 初夏饮食宜健脾祛湿

应选择清淡的食品，如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用豆类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）等。煲汤中药材宜健脾去湿之品，如淮山、芡实、扁豆、小米

等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃，即使清热也不损脾胃。

3. 运动能生阳强脏腑

进入夏季，可以采用散步或慢跑的方式，逐渐提升运动强度，所谓动则生阳，动起来才能更好地升发阳气，强健脏腑功能。

4. 重视精神调养

立夏以后，天气转热，人的心神易受到扰动，出现心神不宁。因此，人们要格外重视精神的调养，加强对心脏的保养，尤其是老年人不可有过激情绪，要保持愉快的心情，安闲自乐，切忌暴喜伤心。

5. 谨防病从口入

夏季不仅升温，湿度也较大，是肠道传染病和皮肤病发病的高峰期。因此，在做好防暑降温的同时，更应注意夏季多发病的预防和保健。不妨多吃一些清热、利湿的食品，如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等，鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。（人民网）

乳腺钼靶检查的价值

乳腺癌早期症状不显著，隐匿性强，但中晚期预后较差，进行乳腺癌普查筛选对于提升其早期诊断率、改善患者预后具有积极的作用。临床中，关于乳腺癌的影像学检查方式包括超声检查、钼靶检查、CT和MRI等，不同方式效果不同。

对于一些乳腺癌高危人群可将筛查起始年龄提前到20周岁。群体普查推荐年龄为

50~69周岁。以每1~2年一次钼靶检查为主，推荐与临床体检相结合，对于致密性乳腺推荐与B超相结合。两者均有较高的准确性，对于一些微小病灶也有较高的检出率。

钼靶检查使用的是软X线，穿透力较弱，射线量微小，所拍摄的照片对比度和清晰度都很高，对于乳腺微小钙化非常敏感，簇状微小钙化对诊断乳腺癌具有重要

的意义。近年来，由于钼靶X线在临床上普遍应用，使得原位癌、导管内癌等早期隐匿性乳腺癌的检出率有大幅度的提高。虽然钼靶射线量小，但是毕竟有射线，具有一定的放射性，因此较少用于育龄期以及哺乳期的女性。通常针对40岁以上的女性，钼靶的使用频率较高。

乳腺钼靶和乳腺彩超，是目前临床中

最常见、最简便的两种检查方法。这两种方法不存在哪一种比另一种更好的说法，乳腺钼靶和超声检查的成像原理不同，各有优缺点。乳腺钼靶对微小钙化极为敏感，乳腺超声对微小结节的诊断有重要意义，所以，两种检查在临床中作用互补，建议患者最好两种检查同时做。（市妇幼保健院 张红）

●健康美食●

丝瓜白贝汤

推荐：广东省中医院临床营养科

主要功效：清热、化痰、明目

推荐理由：暑假快手汤水。

材料：丝瓜500g、白贝（带壳）250g、生姜适量（2~3人量）。

烹调方法：

白贝先用淡盐水浸泡2~3小时，让其吐出壳内的泥沙，丝瓜削皮后洗净，斜刀切块。锅中放入清水1.5L，将丝瓜、生姜片放入锅中，武火煲开后加入白贝继续滚5分钟，最后根据个人口味加入香菜、香油、食盐调味食用。

汤品点评：

夏季是吃瓜的季节，丝瓜甘凉，具有清热化痰、凉血解毒的功效，对于天气炎热，身热口渴、痰热咳嗽具有一定的辅助治疗作用。白贝可以提升鲜味，让汤水口感更加丰富，加之白贝也属性凉，具有清热明目的作用，两者搭配食用可增强功效，夏天食用最好不过。游玩出汗比较多，需要补充含有电解质的液体，瓜菜汤水含有丰富的水分、钠、钾，正好可以补充人体所丢失的成分。由于汤水总体偏凉，故脾胃虚寒者不宜过多食用。（人民网）

桂花桑葚红枣甜酒酿鸡蛋汤

推荐：广东省中医院临床营养科

主要功效：滋阴润燥、暖胃散寒

推荐人群：胃寒、气血不足等人群

材料：干桑葚30g、干桂花5g、大红枣8粒、鸡蛋4~5个、甜酒酿适量（3~4人量）。

烹调方法：

鸡蛋洗干净，取3个加入清水中煮熟，剥壳备用，取1~2个敲开，搅打蛋液片刻。锅内加水适量，将干净的桑葚干、红枣加入，武火煎煮10~15分钟，分别加入甜酒酿、剥壳鸡蛋，煮熟。将蛋液加入，边煮边搅拌，最后加入桂花点缀，一款甜汤即完成，可根据个人喜好添加少量冰糖或砂糖。

汤品点评：

这个靓汤用了补血滋阴、生津润燥的桑葚，滋阴润燥养血的鸡蛋，配合益气安神、调和的大枣，加点性温、化痰、香气宜人的桂花点缀，正好。（人民网）

蒲公英金银花粥



主要功效：疏风清热、解毒消肿、益肾养阴

推荐人群：牙痛、风火外袭、胃热炽盛或肾阴亏损等人群

材料：蒲公英、金银花、甘草、防风、连翘各10克，大米50克，白糖少许

烹饪方法：取蒲公英、金银花、甘草、防风、连翘各10克，大米50克，白糖少许。将诸药择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日2剂，连续5~7天。可疏散风热、消肿止痛。

汤品点评：此方主要针对风热导致牙痛的人群，症状表现为：牙龈红肿疼痛，或伴畏寒发热、头身疼痛、舌红、苔薄黄。需注意牙痛原因很多，服药只能暂时消退，应去口腔科及时诊治，去掉病根。（人民网）

谨防诈骗

全民动员 全民参与
打一场反诈防诈人民战争

警惕陷阱

不轻信 不透露 不转账
你我同心 反诈同行

启东融媒 i启东