

炫富? NO, 你已经OUT了。最近, 网上、朋友圈内最流行的是反手摸肚脐的“炫腹”。众多美美和帅哥都在模仿、挑战, 展示自己的好身材。反手摸到肚脐就是好身材? 专家表示, 反手摸到肚脐与身材好坏并没有必然联系, 而且过度练习这一动作可能会引起肩关节损伤。

本报记者 刘婷

“炫腹”正当时 你能反手摸肚脐吗?

“炫腹”需要人瘦、手长、柔韧性好

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。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。这是最近一段时间微博上最流行的“炫腹”方法。能够反手摸到肚脐的网友们也纷纷晒出摸肚脐的自拍。相当多的网友则表示, 摸肚脐根本够不上挑战, 这和胖瘦根本无关, 取决于手的长短。

对此, 不少健身教练现身说法, 表示能够摸到的原因有3个方面: 人瘦, 手长, 柔韧性好。只有满足这三个条件, 反手摸肚脐才能成功, 这也是女性“炫腹”超过男性的原因之一。“能做到的女性比男性多, 因为男性的肌肉比较多, 而且硬, 身材越好肌肉越多, 所以反而摸不到肚脐。”市区一健身中心的教练说, 只有瘦是做不到的, 至少他做不到。

反手摸肚脐或损伤肩关节

为了能够“炫腹”不少女孩私下在努力练习, 有的甚至险些造成伤害。12日, 重庆晚报就曾报道, 九龙坡区巴国城的黄某练习反手摸肚脐导致胳膊关节脱臼。反手摸肚脐是否对身体有害?

临沂市人民医院骨科医院孙医生表示, 能反手摸到肚脐, 只因身体柔软手臂长, 四肢长短天生就决定好了, 后天无法改变。如果没有受过专业训练, 比如瑜伽, 钢管舞等一些项目, 盲目练习反手摸肚脐, 很可能会造成脱臼或者肌肉、韧带拉伤。

临沂职业学院教授, 刘云脊柱康复工作室创建人刘云表示, 人体肩关节是球凹型的多轴关节, 是人体中活动度最大的关节, 在做反手摸肚脐动作时, 人体的肩关节将被迫完成极度后伸、内旋、内收的动作, 这样肩关节的后上部关节囊和肱二头肌腱会做大限度拉伸, 极度拉伸会造成肌腱和骨的损伤, 引起肩痛, 严重者甚至可以造成肩关节脱位。

“比基尼桥”“马甲线”才是好身材

不论是否手长, 韧性好, 能够

摸到肚脐一定要瘦, 那么反手摸肚脐是否能证明好身材呢? “过去大家都觉得瘦就意味着身材好, 但现在人们的观念已经变了, 无论男性还是女性, 都要有一定的肌肉和线条, 过分瘦小反而并不美。”刘云表示, 胖瘦并不代表美丑, 能否“炫腹”也不表示就拥有好身材。

“有‘比基尼桥’或者‘马甲线’才算是好身材, 为什么好多人要来健身呢? 健身并不就是一定要减肥变瘦, 健身会让身体脂肪比例协调, 让胖的人变瘦, 让过瘦的人变胖。在我们看来, 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’。”市区一健身中心教练说, 所谓的“比基尼桥”, 其实就是升级版的“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。

“拥有好身材的女士并不一定能‘炫腹’, 一些线条好, 有一定肌肉的女士反而很难反手摸到肚脐。”该教练称。

三个小动作, 让你真正“炫腹”

完美的腹部是可以通过锻炼实现的, 每天睡前练一下, 只要坚持不懈, 几个月后没准你也可以“炫腹”了。

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。

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, 不能快快快放。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。

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。

记者 刘婷

河东区烟草专卖局 加强卷烟市场监管

近日, 河东区烟草专卖局采取多项措施加强对卷烟市场的监管。

一是加大市场检查力度, 对乡镇卷烟市场进行排查, 清理无证经营现象。二是加强证件管理, 对一年以上零购进, 领取烟草证后未在规定时间内开展经营的睡醒正依法予以处理, 规范证件使用。三是加强执法协作, 与公安、工商、交通等部门合作, 协同打击制假售假、烟叶烟丝非法运输行为, 防治真品卷烟非法流通。四是开展法律法规宣传教育。(孙晓星)

莒南联社开展 “金融知识进万家”宣传活动

近日, 莒南联社采取多种宣传方式, 全方位、多角度的开展“金融知识进万家”金融知识宣传月活动, 并取得了良好效果。一是充分发挥各营业网点的LED电子显示屏宣传阵地作用, 滚动“金融知识进万家”标语。二是制作100条宣传横幅, 由各社悬挂到办公地点、乡镇、村庄各主要街道。三是在县城广场主街道等人流密集区设立宣传台不间断集中宣传, 同时以金融知识赶集的形式, 派出宣传组人员到各乡镇集市、街口现场宣讲。四是印制集中宣传活动彩页2000份, 由各信用社抽调专人面向社会、客户分发, 切实保证活动的覆盖面。五是利用短信平台, 发送金融知识短信750条, 向客户重点宣传征信、网上银行等基础金融知识。(张守英)

编辑 曹秀丽
组版 徐新苗



“讲文明树新风”公益广告 鲁南商报 宣

保障食品安全

倡导健康饮食

