

想练“漫画腰”？先问问腰椎间盘突出

骨科专家教你几个正确锻炼腰背肌的小动作



继“A4腰”“反手摸肚脐”“锁骨放硬币”等身材秀之后，“漫画腰”的身材挑战再次冲上微博热搜，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照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。

本版图片来自网络

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，其余的椎体连同椎间盘、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条状结构。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；从侧方看，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。

锻炼腰背肌 你得这样拗造型

模仿“漫画腰”并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”，但是确实不适合长时间练习。特别是对于腰椎间盘突出患者、中老年人来说存在着一定的危险性。

其实，很多瑜伽动作也存在问题，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又有效的腰背肌功能锻炼动作，大家不妨参照试试：

体内束腰

这套动作每次重复5至10遍。

动作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的减压，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. 右臂向上平举于头侧。
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. 左臂向上平举于头侧。
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，自然摆动着双臂，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至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。

来源：北京青年报

挑战“漫画腰”让椎间盘受累

我们可以判断做“漫画腰”这个动作时，脊柱矢状面基本上是平衡的。接下来再看“漫画腰”对颈椎、胸椎、腰椎、骨盆的曲度的影响。

颈椎呈现为后伸。颈椎后伸（也就是抬头）其实是一个非常有效的颈椎锻炼方法。这个动作也是我们骨科医生推荐给颈肩部酸痛患者的功能锻炼方法。多抬头可以放松颈后部的肌肉，有利于维持颈椎正常的生理性前凸；而反之，老低头容易导致颈肩部肌肉劳损而酸痛，颈椎曲度消失而加速颈椎退变。

胸椎之前已经说过，活动度较小，退变也较少。青少年学习时坐姿不良或者老年人骨质疏松，可能会导致胸椎正常的后凸角度变大，形成驼背。图中胸椎为后伸状态，也有助于预防驼背。

腰椎及骨盆的曲度变化是我们重点分析的，也是“漫画

腰”吸引眼球之所在。首先需要纠正一下，有些网友认为图中人物的腰弯成了90度，其实不然。这是我们的髋关节，日常生活中叫胯骨轴，它较大的前屈范围，图中显示的就是前屈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，重点来了，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，并且在拗造型的过程中一不小心容易扭伤腰部的肌肉、韧带、小关节。