

反手摸肚脐测试身材不科学

医生:想拥有好身材还是得从饮食和运动做起



6月12日,在河南洛阳市珠江路一培训学校,几个刚参加完高考的爱美考生开始集体“炫腹”秀身材 资料图片

“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,如果摸不到就要减肥。”近日,这样一条微博引起了网友的围观,有关“反手摸肚脐”的话题迅速扩散开来,众多网友甚至明星都在微信朋友圈晒出自己尝试这个动作的照片。不过也有很多人质疑这样的动

作可能会对身体造成伤害,甚至有专家表示,一些能做出这个动作的人可能患有马凡氏综合征。

那么,反手摸肚脐是否和需要减肥有关?是否会对身体造成伤害?是不是能做出这个动作的人可能患有马凡氏综合征?对此,记者采访了有关人士。

反手摸肚脐和胖瘦没关系

“反手摸肚脐作为好身材测试标准并不科学,很多能够做到该动作的人,其中一个共性就是腰细手臂长,还有经常做瑜伽或者拉伸运动的人也可能做到。这和身材好坏、胖瘦没有关系。”市二院骨外二科主治医师霍三顺说,这个测试主要考验的是手臂关节扭曲度、臂展,特别是手臂以及背部肌肉的柔韧性。有的人骨架较小,背部肌肉不多,相对容易完成。有的人由于肩膀更宽,加上上身柔韧性较差,很难反手摸到肚脐。

昨日,市民张女士告诉记者:“我也尝试了一下,结果不行。”张女士说,她身高163米,体重41公斤,不晓得为什么做不到,而她感觉自己不用减肥,因为自己已经很瘦了。

反复尝试或对身体造成伤害

近日,有媒体报道称,重庆的黄女士身高165米,体重45公斤,因男朋友吐槽说她身材不好,心里不舒服,就开始练习反手摸肚脐。结果,练了半个小时后黄女士还是没有摸到,反而胳膊关节脱臼了。

霍三顺说,反手摸肚脐这一动作,如果长时间重复的话,确实会对肩部的韧带造成一定的伤害。尽管人体的韧带具备一定的柔韧性,经常锻炼的成年人也可以完成这个动作,但如果突破极限反复拉伸同一部位,韧带和肌肉都会出现较大的反应,而且还会出现习惯性脱臼的危险。在此提醒大家,赶潮流的同时还应该量力而为,以免爱美不成还得上医院。

反手摸肚脐与马凡氏综合征没有直接关系

至于成功做这样的动作是否表明其患有马凡氏综合征的问题,霍三顺表示,这两者之间没有直接的联系。马凡氏综合征为一种遗传性结缔组织疾病,为常染色体显性遗传,患病特征为四肢、手指、脚趾细长不匀称,身高明显超出常人,伴有心血管系统异常,特别是合并的心脏瓣膜异常和主动脉瘤。该病同时可能影响其他器官,包括肺、眼、硬脊膜等。患者常常表现为身材高大、肢体过长、关节韧带松弛、眼球晶体脱位等。虽然能做这个动作的人可能外表上会出现四肢较常人不同、柔韧性更好的特点,但这与病例本身基本无关。

霍三顺表示,如果想要拥有好身材,还是要从饮食和运动做起,多吃蔬菜水果并且保证蛋白质的摄入量。另外,每天的有氧运动也是拥有完美体形的关键因素。至于所谓的“反手摸肚脐”证明身材苗条,这样的说法确实不够准确。(魏应钦)

导读

当医生有多难?
美医疗岗位缺口40万

[02]

巧妙回答孩子的性问题

[05]

炎夏爱出汗,别忘补钾

[06]

牙齿松动不能一拔了之

[06]

鹰城“赌石”者
不少上班族

[08]



微健康