

# 网传仰卧起坐致瘫 体测标准引争议

可能对颈部、腰椎造成劳损,目前仍为学生体测“标配”项目,专家称可用其他运动方式代替

平躺、抱头、起身,对于经历过学生时代的人来说,仰卧起坐堪称体育课上的“经典项目”。然而近日,有媒体报道称,仰卧起坐中的“抱头”以及依靠腰部力量抬升的动作,容易引发包括颈椎病、腰椎间盘突出在内的多种疾病,也正因此,国外不少机构以及学校已经对此项目亮了红灯。

新京报记者发现,在由国家体育总局发布的《国家学生体质健康标准》中,自小学3年级起,一分钟仰卧起坐数量,便是衡量学生体质的一项重要参考标准。对此,运动医学专家称,仰卧起坐确实有可能造成身体劳损,但把握好幅度和动作要领,可以避免对人体的伤害。

## ●网传“仰卧起坐”可致瘫

一则有关“仰卧起坐”的媒体报道,引发网络舆论关注。近日,有媒体报道称,看似简单易行的仰卧起坐,将其动作进行分解后,实则暗藏多种健康隐患。其中,“抱头”的动作,可能给颈椎带来压力,并导致肩部问题;而全身平躺,依靠腰部力量将身体拉起再落下这一过程,容易引发包括腰椎间盘突出在内的多种腰部疾病。严重者,甚至可能导致练习者出现瘫痪。

记者注意到,上述媒体报道援引2015年12月21日出版的《华尔街日报》一篇名为《为什么你可以停止做仰卧起坐了》的文章称,美国“健身达人”和军方专家正在极力推动用平板支撑等锻炼代替仰卧起坐,以此避免背部受伤,美军甚至还打算在训练项目中废除仰卧起坐。

仰卧起坐致瘫的说法从何而来?记者检索发现,在2014年8月22日,中国台湾TVBS新闻台曾经报道称,一名25岁的台湾男子在做了几个仰卧起坐后,觉得颈部以下全身无力,被送到医院时,男子意识清醒,但四肢无法动弹并伴随大小便失禁。当地医生检查后解释称,男子以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂,血块压迫神经,进而导致颈部以下全身瘫痪。在上述新闻报道后,不少网友提出,自学生时代起,“手抱头”便成为仰卧起坐的动作规范之一,发生这样的案例,应当重新检讨仰卧起坐这一应用广泛的体育锻炼项目,并制定更为科学的动作流程。

## ●小学三年级起纳入体测标准

仰卧起坐作为一项传统体育运动项目,在中小学体育教学中依然有较高地位。

在体育总局发布的《国家学生体质健康标准》(2014年版)中,对各个年龄段学生评价指标及测试项目,均有明确规定。而在这一标准中,自小学三年级起,“一分钟仰卧起坐”便成为一项重要的评价指标,分值占到总分的10%,而到小学五六年级段,这一项目的重要性凸显,甚至占到总分的20%。

《国家学生体质健康标准》的附录中,同时规定了仰卧起坐的单项评分标准。其中,小学三年级及格标准,男女生均为每分钟16个,之后每年递增一个,到小学六年级达到峰值,每分钟需要完成19个才能获得及格。

国家体育总局官网中称,《国家学生体质健康标准》系学生体质健康的个体评价标准。一名体育教师向记者表示,标准中规定的测试项目以及及格线,同时也是各学校需按时上报至国家学生体质健康标准数据管理系统的数据库。



## ? 仰卧起坐“致瘫说”是否有依据?

颈椎受压较大,可用平板支撑代替

新京报记者注意到,网传消息中,仰卧起坐致瘫一说,其引用案例均为上述媒体报道。在实际生活中,这样的可能性是否存在,又能否避免?

在《国家学生体质健康标准》一文中,对于仰卧起坐的标准动作规定为:受试者仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈90度角左右,两手指交叉贴于脑后。

对此,北京体育大学运动人体科学学院教师周越表示,这一动作对竖脊肌、多裂肌和腰方肌有锻炼作用,但对于久坐不动、腰部力量比较弱的学生而言,

“抱头”并利用腰部力量支撑身体的动作过程,对颈部和脊椎压迫较大,具有一定的健康风险。

在广东省中医院骨科主任林定坤看来,风险主要来自于“突然性”。他指出,很多学生平时不做仰卧起坐锻炼,考试时突击一下,而实际上颈胸交界的位置,韧带最容易拉伤。他表示,在日常生活中,建议用平板支撑运动代替仰卧起坐,以降低脊椎所受的压力。而必要时,在做仰卧起坐过程中,可通过手贴耳朵或放置胸前的方式,缓解颈部受压。

## ? 仰卧起坐是否应退出体测标准?

专家称缺乏实验数据支持,不能简单从体测标准中废除

记者梳理发现,自新中国成立以后,原国家教委和国家体委曾先后针对学生体育锻炼,制定多项标准、法规。其中,1954年颁布的《准备劳动与卫国体育制度暂行条例和项目标准》和1964年颁布的《青少年体育锻炼标准》,经过两次修订后,成为《国家体育锻炼标准》。2003年,国家体育总局联合八部委,根据《国家体育锻炼标准》,出台《普通人群体育锻炼标准》,与同时期出台的《学生体质健康标准》互为补充。

北京体育大学教授、《国家体育锻炼标准》专家组组长邢文华曾表示,在实际制定过程中,“在注重标准连续性和兼容性的同时,简便易行、贯通人群是新标准的特点”。此外,“考虑到目前青少年体质下滑,标准相对下调”。

一名中学体育教师称,仰卧起坐对场地、器材要求低,评价标准简单易规范,在教学中,往往成为学校体育测试的“标配”。

面对质疑声,北京体育大学教授刘晔认为,缺乏实验数据论证,仅仅是从动作形式就得出其对颈椎具有损害,或者由极个别并不确定的病例或说法来进行质疑,理由是不够充分的。刘晔表示,虽然说其有抱头的动作,此动作对头部和颈椎的瞬时载荷有多大,是否能达到产生损伤的程度,需要有数据支持。因此,对于仰卧起坐这项运动形式,不能简单从体测标准中废除。

## ? 学生运动损伤学校是否担责?

尚无明确法律规定,若无证据表明学校过失则无需担责

北京京宁律师事务所律师唐宁表示,目前关于运动损伤学校担责方面,尚没有明确的法律规定。“如果通过科学论证仰卧起坐本身是不对的,这就涉及标准修改的问题。”她表示,如果没有明确证据表明,学校在场地、训练强度方面存在过失,则无需担责。

唐宁认为,如果教师的动作要领符合教学规范,且学生严格按照教师要求,在此种情形下仍然出现问题,教师无需承担法律责任。“比如在老师的规范要求下,其他学生没有出现问题,只有一个学生出现了问题,可能是学生自身的原因,学生自身的原因以及意外等诸多因素都有可能造成。”(王煜)

平顶山日报传媒集团发行中心联合河南省报业电商物流联盟为您提供——

## 正宗的焦作温县铁棍山药来喽!

怀山药、怀地黄、怀菊花、怀牛膝因原产焦作而被称为“四大怀药”。产自温县的铁棍山药是四大怀药之首,在国内外享有极高的知名度,现已申请为国家原产地保护产品。铁棍山药含丰富的蛋白质、维生素和多种氨基酸与矿物质,既能补脾肾之气,又能滋养脾肺肾之阴,为气阴双补之珍品,具有抗衰老、提高免疫力、改善性功能等作用,被誉为“神仙之食”。

温县铁棍山药按种植地不同可分为垆土地铁棍山药和沙土地铁棍山药,垆土地因地质坚硬,黏性大,土质硬,生长的铁棍山药长短不一、粗细不均,且弯曲,有圆有扁,虽然外形不好,但属于铁棍山药中的极品,以口感好、营养价值高为更多人所接受,沙土地因土质松软,生长的铁棍山药粗细均匀,外形美观,较垆土地生长的铁棍山药稍长,但口感、营养价值等较低。

咨询热线:8980198 4943059 地址:建设路西段平顶山日报传媒集团大门口西侧读者服务中心

中心发行站 2579798  
新华发行站 2363788  
卫东发行站 2220366  
湛南发行站 7052439  
矿区发行站 3586970  
新城区发行站 2667653  
新街发行站 3739212  
东工人镇发行站 3260868



4公斤/箱市场价 120元  
读者优惠价: 90元

