

“闪身步”“狗熊哆嗦毛”等舞蹈动作火爆网络 专家提醒： 盲目复刻动作有风险

“谁来了都得闪两步。”

最近，“闪身步”“狗熊哆嗦毛”等舞蹈动作在网络走红。尤其是“闪身步”，从专业舞蹈教学视频走进大众视野，不少网友看过之后跃跃欲试，跟着视频学上几招。

除了“闪身步”“狗熊哆嗦毛”，还有“浪子踢球”等多个动作被网友们扒出并模仿。

不过，看起来轻松有趣的动作，自己做起来，可能并没有那么简单。

近日，多地医院骨科、运动医学科已经接诊多名因跟风练习而受伤的年轻人。有的没有摔倒、没有碰撞，只是在原地扭身、转换重心时，膝盖突然出现响声，随后疼痛、发软、肿胀，检查发现存在十字韧带拉伤甚至部分撕裂。



一个看似简单的舞蹈动作，为何会让人受伤？

先看看“闪身步”究竟是怎么“闪”的。

“闪身步”来自安徽花鼓灯舞蹈，是专业舞蹈训练中的基本功。专业舞者完成动作时，并不是简单地“把身子扭过去”，而是依靠核心、臀肌、大腿肌群协同发力，在快速移动中控制身体重心，让膝关节受力保持相对稳定。

普通人照着视频模仿时，很容易只学到了动作的“形”。

脚还稳稳踩在地上，上半身已经猛地扭了过去；核心力量没有跟上，身体重心却突然改变。此时，旋转产生的力量就可能集中到膝关节。

浙江中医药大学附属第二医院（省新华医院）推拿科主任芮康乐介绍，这种情况下，膝关节可能承受较大的剪切力，而这正是前交叉韧带非接触性损伤的一种典型机制。特别是平时运动较少、肌肉力量不足、关节稳定性较差的人，没有经过热身便突然完成爆发式扭转，受伤风险会进一步增加。

容易“受伤”的，不只是膝盖

一些网红舞蹈有一个共同特点：动作看起来不大，身体关节承担的压力却可能不小。比如此前走红的“科目三”，其标志性动作之一是脚踝快速、反复内翻外翻。

成都市运动促进健康服务中心（西区）运动康复医师李凯文介绍，如果平衡和节奏控制不当，这类动作容易造成踝关节损伤。

中山大学孙逸仙纪念医院运动医学专家也提醒，频繁内翻、摆动下肢，会增加踝关节外侧韧带的负担，尤其是曾经崴过脚、踝关节稳定性较差的人，更容易再次受伤。

再比如大幅度、快速反复的甩头、扭腰、旋转动作，对颈部和腰背部也是考验。

芮康乐曾接诊一名长期练习街舞的28岁舞蹈老师，因长期频繁大幅甩头，出现颈肩酸痛、僵硬、转头受限等症状，检查发现存在颈肌慢性劳损和颈椎小关节紊乱。医生提醒，舞蹈相关运动损伤并不少见，脱离身体条件盲目复刻动作，膝、腰、颈等部位都可能受伤。

换句话说，急扭，膝盖可能吃不消；反复内外翻，脚踝可能吃不消；猛甩、猛转，颈腰也可能吃不消。

还有一类风险，不能忽视——心肺负荷。

对于健康人来说，科学、适量运动有益健康。但如果平时很少锻炼，突然进行长时间、高强度舞蹈运动，身体需要在短时间内适应更高的心率、血压和耗氧需求。对于本身患有冠心病、心律失常、心力衰竭等疾病，或者曾出现运动后胸痛、晕厥、呼吸困难等症状的人，更应在运动前进行专业评估。

想跟着跳，怎样尽量降低风险？

首先，别一上来就挑战“原版”。

专业舞者看似轻松的一闪、一扭、一跳，背后往往有长期的力量、柔韧、平衡和动作控制训练。普通人学习时，可以先降低动作速度和幅度，先学重心移动，再逐渐加入转体、步伐，不要为了追求视频里的效果强行“做到位”。

其次，把身体“叫醒”再开跳。

国家体育总局运动医学专家介绍，中等强度运动通常需要进行5至10分钟热身；运动强度越高，对热身的要求也越高。热身不是简单扭两下脖子、压两下腿，而要让关节、肌肉和心肺逐渐进入运动状态，以身体微微发热、微微出汗为宜。

再次，别跟自己的身体“较劲”。

今天能做到三成，就不要硬做十成；出现明显疼痛，就不要抱着“再来一次就会了”的想法继续练习。运动能力的提高需要过程，肌肉力量、关节稳定性、柔韧性和平衡能力也都需要慢慢建立。

如果真的“闪”伤了，怎么办？

第一件事不是“忍一忍”，而是立即停止运动。

深圳市中医院康复中心医生刘海楠介绍，对于急性膝、踝等软组织扭伤，可采取休息保护、冷敷、适度加压等措施。冷敷时应使用毛巾包裹冰袋，避免冰块直接接触皮肤，每次约15至20分钟。急性损伤早期，不要急着用力揉搓、热敷，也不要忍痛继续运动，以免加重出血、肿胀和二次损伤。

长沙市中心医院运动医学科主任李良军介绍，如果受伤时听到明显的“啪”声，随后出现关节明显肿胀、发软、无法承重、活动受限，或者疼痛持续加重，应及时到骨科、运动医学科等就诊。

运动过程中如果出现胸痛、胸闷、心慌、大汗、晕厥等情况，也应立即停止活动。其中，活动诱发的压迫性、紧缩性胸痛等可能是心血管疾病的警示信号，应尽快就医；出现严重症状时应及时呼叫急救。

好看的动作，可以欣赏；有趣的舞步，可以学习。但跟风之前，不妨先看看自己的身体准备好了没有。

（文图来源：新华社微信公众号）

蒸好的螃蟹一端上桌，很多人第一眼看到的不是金灿灿的蟹黄，而是壳缝、蟹脚关节处一坨一坨、像鸡蛋白一样的白色固体，能吃吗？

大闸蟹的全身“食用说明”

爱吃归爱吃，吃得明明白白的人却不多。大多数人只是跟着代代相传的吃蟹步骤按部就班，其实并不清楚自己口中的珍馐究竟是大闸蟹的什么部位。

1. 蟹肠 蟹肠可以分为中肠和后肠两部分。中肠很短，后肠较长，位置较隐蔽，在蟹腹部肚脐处，当你掰下蟹脐时看到黑色的线状结构，其实就是蟹肠。蟹肠中会残留有蟹的排泄物，所以不可食用。

除此以外，蟹腮、蟹胃也是藏污纳垢的重灾区，不建议食用。

2. 鸡蛋白一样的固体 大闸蟹在煮熟后，身上会出现一些白色的像鸡蛋白一样的固体，其实这些白色固体的源头是大闸蟹的血液。

和我们人类依靠血红蛋白来运送氧气不同，大闸蟹靠的是血液中含铜的血蓝蛋白，所以大闸蟹活着时，它的血液接近无色，或带有一丝淡淡的



蓝灰色。而当它被煮熟后，血液中的蛋白质因高温而发生变性凝固，就成了我们看到的这一坨坨白色固体。食用它们并不会对人体造成什么影响，但它们口味寡淡，和“美味”沾不上边。

3. 蟹黄蟹膏 我们所说的蟹黄是个泛称，通常指的是蟹煮熟打开蟹盖后见到的黄色物质，有“软黄”“硬黄”之分，分别来源于不同的器官。

所谓“软黄”其实是蟹的肝胰腺，也就是蟹的消化器官，具有生产消化酶、吸收消化食物等功能，类似人类肝脏和胰脏的集合体。

由于肝胰腺富含不饱和脂肪酸和氨基酸，一经烹调，就会变成鲜美异常的“黄”，让人欲罢不能。但值得注意的是，由于肝胰腺也是重要的免疫解毒器官，如果蟹的生活环境中存在大量有毒有害物质，那它们将最终富集于此，因此，一定要买来自优质水体养殖的正规大闸蟹。

至于橘红色的“硬黄”，则是成熟的卵巢，这才是母蟹独有的美味。待到母蟹产卵后，卵巢内的卵细胞变少，蟹黄也就过了它的最佳赏味期。但卵巢含有较高的胆固醇，对于高血压、高血脂的人来说，切莫贪嘴，浅尝辄止。

而蟹膏，则是由公蟹的精囊等副性腺及其分泌物组成，煮熟后呈乳白色胶质状，糊嘴粘牙的口感是许多人的最爱。但公蟹的性腺成熟较母蟹更晚，所以也就有了“九雌十雄”“九月团十月尖”的说法。

（文图来源：科技日报）

蒸熟的螃蟹
身上像鸡蛋白一样的固体
能吃吗？