



此前,有网友在微博发图,称在上海地铁站台上,有两个女孩蹲着等地铁“不懂得教养”。这条微博被不少“大V”号转发后,立马在网上引发热议。

这次我们关注的并不是教养问题,而是两个女孩蹲着的姿势!你知道这种姿势是亚洲人的专属天赋吗?你知道这个姿势还有一个专用的英文名“Asian Squat”吗?

# 亚洲的“专属蹲” 引来欧美学习热

## 5 想试试亚洲蹲? 没那么简单!

“亚洲蹲”有对身形的要求,腹部不能太多赘肉,稍胖一点可能会蹲不下来。它还考验小腿肌肉的柔软性,经常穿高跟鞋的女性会有困难,她们的小腿肌腱紧绷,就像穿平底鞋走路会不舒服一样,双脚完全着地的下蹲姿势同样会让她们不适。

要做好“亚洲蹲”,准备活动很有必要。下蹲之前,需要先活动四肢,尤其是小腿,拉拉筋,让整个身体舒展开来。之后,两腿自然分开,双脚踩实,脚跟着地。膝盖弯曲的同时,身体下沉,臀部向后送出,胳膊肘柔软地搭在膝盖或者大腿面上。没有健身习惯的人,很难保持这个动作。

研究发现,蹲式与坐式更容易排空结肠,让肠道内的致病细菌毒素不易积聚。所以亚洲蹲不仅有趣,而且更有利于身体健康。

■来源:运动科学论坛

### 1 亚洲的“专属蹲”

不知道从什么时候开始,很多欧美人突然像发现新大陆一样发现了东亚人这项神奇的技能:旅行的时候,看到当地人三三两两地蹲在地上;排队的时候,看到一个亚裔的孕妇蹲在地上;看篮球比赛的时候,发现中国国家男篮的队员也蹲在地上休息……

他们纷纷到网上描述了所受到的震撼,还表示自己也曾尝试模仿同样的姿势,结果没几秒钟就摔倒在地上。于是,英语里就产生了一个专门的名词——“亚洲蹲”(Asian Squat)。

但是,话说蹲,谁不会呀?可是你知道吗,通常,西方人蹲和亚洲人蹲的姿势是不一样的。



西方人这样蹲。

### 4 为什么 亚洲人独有

网上还有一条研究:100%的亚洲人可以亚洲蹲,而仅有13.5%的美国人可以做到。而这13.5%中的9%是美籍亚裔,剩下的就都是瑜伽狂。难道这真是我们的种族天赋?据网上所称:“白人男性足跟部活动度相对较差,而亚洲人臀部曲肌比较灵活”,所以亚洲人更擅长亚洲蹲。

此外,网上主要有三种理论:一,东亚人的腿相对较短,所以平衡点与美国人不同。二,与高中生物书上“长颈鹿为什么脖子长”的原理一样。三,许多亚洲国家采用蹲式厕所。

“亚洲蹲”比西方人踮起脚后跟的“西洋蹲”更好地运用了力学原理,“西洋蹲”脚后跟踮起,膝盖相对于脚尖大幅度向前伸出,这会对膝关节周围韧带和肌腱施加很大拉力(力臂较长)。因为只有前脚掌在支撑整个身体的重量,脚面和地面接触面积很小,蹲者也难以保持身体平衡,一推就倒。

“亚洲蹲”则最大程度地缩短了膝盖和脚尖的的水平距离,降低了膝关节周围韧带和肌腱受到的拉力(力臂较短)。脚跟与地面紧密接触,体重被分摊到整个脚面,这能让人更好地保持身体的平衡和稳固。



### 2 正确的亚洲蹲

美国网站Buzzfeed的一篇文章给广大欧美的网民进行了科普。所谓亚洲蹲,人家是这样解释的——张开两腿双脚后脚跟完全着地的蹲姿,脚跟翘起的姿势不算。

这种蹲姿较为舒适,整个身体的重量不是集中在脚尖和膝盖,而是集中在后脚跟,给了身体更多支撑力。

这个对于亚洲人像呼吸一样简单的动作(脂肪较多的同学做这个动作还是有点难度的),欧美人竟然无法Get!网站作者采访了N多欧美人,他们表示这个动作太痛苦了,坚持不了几秒钟。

然后,他们开始传授蹲的技巧,Youtube上甚至还有一部纪录短片。还有很多网站开始故作高深地解释“亚洲蹲”的好处:能够拉升大腿、锻炼腿部肌肉、促进消化和排便……

### 3 “亚洲蹲”从何而来

正确的亚洲蹲应该是后脚跟完全着地,而大多数歪国仁难以做到。除了翻白眼之外,我们真的无法想象,我们来自同一个世界,我可以蹲,你却不能蹲。这到底是怎么回事?亚洲蹲从何而来?

从历史角度说,这种蹲姿源于印度,然后传到中国,亚洲人民发现这个蹲姿是最理想的进食姿势,同时也是最方便的排便姿势。

和“亚洲蹲”类似的还有一个词,“泡菜蹲”(kimchi squat),两个词意思基本相似。美国一个在线的俚语词典这样解释“泡菜蹲”:这是一个军事俚语,指90%的亚洲人的坐姿。“泡菜蹲”的正确姿势是:臀部碰到后脚跟,整个脚掌着地。



关注三湘都市报微信  
看E报。