



跟风挑战“漫画腰”？小心腰椎过伸！

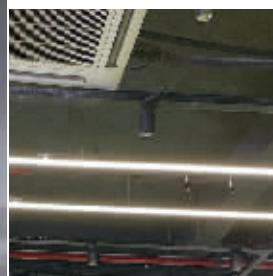
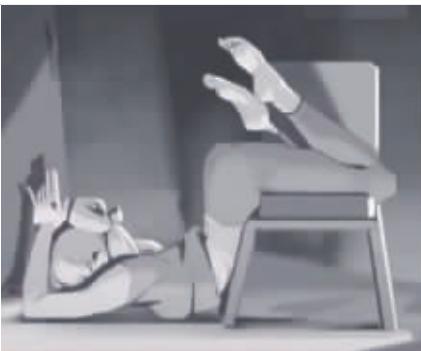
爆红网络的高难度动作引众多人模仿，医生提醒：盲目跟风易受伤

本报3月24日讯 不少人都喜欢在社交平台上分享生活、展示美貌或身材。最近，社交网络上掀起了一阵“漫画腰”挑战热潮，不少爱美人士都按捺不住参与其中，多位明星也纷纷效仿打卡。(扫描眉二维码看视频)

湖南省第二人民医院脊柱外科副主任盖景颖提醒，普通人做这个动作容易导致腰椎过伸，模仿有风险，“打卡”需谨慎。



◀爆红网络的“漫画腰”



3月23日，记者多次尝试失败后，果断放弃继续挑战。

“漫画腰”爆红网络，网友跟风模仿

“经常在短视频平台上刷到类似视频，觉得大家拍出来都很美啊，特别显身材。我平时也经常健身锻炼，想着要不然自己试一试好了。”热爱运动的长沙市民黄女士告诉记者，因为想紧跟热潮，觉得自己有一定的基础，在没有任何专业指导和保护的情况下，自己尝试了这个爆红网络的“漫画腰”动作，并拍摄了视频。“做的时候就感觉腰背压力很大，有强烈的拉伸感，而且因为这个动作需要把脚和手都抬起来，整个人身体的受力点集中在腰背部，尝试了很多次都没有完全成功。”黄女士表示，尝试多次后她明显感

受到腰背的不适感。让她略有不甘的是，朋友圈不少人秀出了自己“挑战”成功的图片或视频。

仗着平日里时常健身锻炼，记者决定亲自上阵体验一把。脸朝下把双腿放在椅子上，上半身趴在地上，腰部向后折叠近90度……尝试了几次，感觉到腰背部拉伸的疼痛感后，记者果断地放弃了再次挑战。

通过各大平台上检索“漫画腰”关键词，记者发现各平台的相关阅读量都高得惊人，最高阅读量达到3.3亿，且有持续增长的趋势。在热门话题榜中，成千上万的“挑战者”都带着自己的“挑战”照片，带话题参与其中。

提醒：小心腰椎过伸，“打卡”需谨慎

在一片热闹的参与声中，也有不少人质疑，这种高难度的动作会不会对人体造成损伤？发起此类挑战是正确的引导吗？针对此类问题，记者咨询了湖南省第二人民医院脊柱外科副主任盖景颖。

“这个动作常人是很难完成的，除非是之前有过舞蹈或杂技经验的人。普通人做这个的话容易导致腰椎过伸。”盖景颖解释，虽然这个动作属于静态，不像突

然受到外力那么容易引起椎间关节滑落，但这种慢速拉伸腰椎过伸的姿势，更容易引起肌肉的持续拉拽而引起拉伤，“如果长期进行此类慢速拉伸腰椎过伸的动作，会增加腰椎退变的风险。”

“其实在日常生活中，我们对腰部的保养应该是重中之重的，一定要找到科学的方法去锻炼保护自己的腰椎。”盖景颖提醒，此类伤害腰部的动作一定要尽力避免，切勿因为热度盲目模仿。 ■记者 田甜

老湘剧演员花50多年寻访收集吆喝声

声声“吆喝”带你回到老长沙

“卖杯子糕、凉发糕……”3月23日，躲过了长沙常见的雨天，76岁的老湘剧演员伍仁斌在自家小区的空地上，情不自禁吆喝了几声。老人的一生似乎与“吆喝”有着不尽的缘分，50多年来，他四处寻找整理，至今收集的吆喝声已经有87种，涉及60多个行业。他说，每一声吆喝都凝聚着时代记忆，充满魅力，应该流传下去被更多人听到。



时代的记忆，浓缩在一声声吆喝里



初识

他与吆喝结下了不解之缘

“我是个地地道道的老长沙，小时候开始，就是伴着各式各样的吆喝声长大的。因此从小对语言类的东西特别感兴趣，12岁开始学湘剧。也正是因为这份工作，与吆喝结下了不解之缘。”回忆起往年，76岁的伍仁斌神采奕奕。他得到的第一个角色就是《红灯记》里的修鞋匠，里面有大段的剧情需要他大声吆喝。起初他扮演的修鞋匠并不被剧团的领导认可，被评价为“不真实、表演的味道太重”。

“我就是有股湖南人霸得蛮的精神，不服输，于是就利用休息时间，在长沙的大街小巷中寻访了6名专业的修鞋匠，跟着他们出工，听他们吆喝。”很快，伍仁斌成为了修鞋铺的“常客”，熟悉他的修鞋匠师傅有时候看见他来，隔老远就会打趣地用吆喝的劲儿招呼他。功夫不负有心人，伍仁斌的努力有了收获，在舞台上，他扮演的修鞋匠博得满堂彩。这是伍仁斌第一次感受到了吆喝的魅力，也是从那时开始，他和吆喝结下了不解之缘。

下定决心要深刻感受吆喝的魅力后，伍仁斌便把所有的业余时间献给了它，四处向民间吆喝艺人拜师学艺，把所有他接触到的吆喝声收集成册。久而久之，这也成为了他的生活习惯。

到了上世纪80年代，街头老长沙的吆喝声已鲜有耳闻。伍仁斌与同学在太平老街游玩时，同学们纷纷感叹，老街还是那条老街，就是缺了点东西。

“小钵子甜酒啊，甜酒糯米子！”伍仁斌突然的一声吆喝，让同学们惊叹，纷纷回忆起儿时时光，“伍伢子，你这声喊出了味道。”老同学一句发自内心的感叹，正正地戳中了伍仁斌的心，他再一次感受到吆喝声的魅力，简单的一句吆喝就浓缩了一个时代的记忆。

说到兴奋处，伍仁斌举起了手中的“宝贝”——自己收集整理装订的《吆喝声全集》，用一声声吆喝带着记者踏进了时光的河流。

上世纪50年代，钢材急

缺，街头巷头响彻“收破铜烂铁”的吆喝声。60年代，“收旧书报纸啦”的声响回荡在街头巷尾。进入计划经济时代，“买卖证券、粮票、糖票”的吆喝声在商贩口中流传。70年代，“收啤酒瓶子”的吆喝声成为新旋律。80年代后日子越过越红火，“乌龟甲鱼壳卖的钱”渐渐流行起来。90年代，“收旧电冰箱、电视、电脑、麻将机”则占据了主流……

“吆喝声里藏着不同时代的记忆，我希望下一代也能感受到它的魅力。”为了实现自己的心愿，年过七旬的伍仁斌依旧活跃在课堂上。他希望孩子们可以从小培养兴趣，把吆喝的魅力传播出去。

■记者 田甜

视频 实习生 任杏梓



扫码看76岁湘剧演员
收集吆喝视频

急着去加油？她高速上掉头逆行10公里 多次逼停正常行驶车辆，司机已被刑拘

本报3月24日讯 “有小车在高速上掉头，还逆行！”3月21日中午，湖南高速交警娄底支队接处警中心连续接到多名司机报警：一辆白色小车在沪昆高速超车道逆行，非常危险。民警调查发现，这台小车在沪昆高速、娄新高速多次掉头，逆行共约10公里，途中多次逼停正常行驶车辆。昨日，该小车司机颜某因涉嫌以危险方法危害公共安全罪被刑事拘留。

“好惊险，要不是我刹车及时，就撞上去了！”3月21日，驾车从沪昆高速西往东行驶的驾驶员李先生说，他开车在快车道上，突然发现前方有车迎面而来，好在他及时减速避让。李先生随即让同行的友人报警。

接到报警，湖南高速交警娄底支队指挥中心立即调度路面民警对该车进行搜寻拦截，最终锁定了嫌疑车辆并确定了

驾驶员的身份信息。路面公共视频显示，当天中午12时07分，一辆白色小车行驶至沪昆高速西往东方向1154公里处时，突然停下并从行车道缓慢掉头至超车道，在1分多钟的掉头过程中，两条车道正常行驶车辆都被逼停。随后，一些小车只能尝试着从狭窄的路面空间里穿行过去。这辆白色小车调头后，沿超车道开始一路逆行，超车道的车辆见状纷纷紧急避让，情况十分危险。民警追踪该车行车轨迹发现，这辆小车先后在沪昆高速1154公里、1156公里、1163公里以及娄新高速2公里处多次进行倒车、掉头，前后逆行累计约10公里。

3月22日，该车驾驶员颜某被传唤到案。据颜某交代，这辆车才买不久，使用的是临时牌照。当日跟着导航从娄底南收费站上高速，带着女儿准备前



扫码看高速逆行视频