

蝴蝶背、蜜桃臀、筷子腿……

## 你向往的“魔鬼身材”，竟然是病？

□本报记者 林颖 周千艺/图

“你以为的美，真的就是美吗？”

这些年，代表完美身材的“蝴蝶背”、“蜜桃臀”、“筷子腿”大为风靡，被不少年轻女孩视为健身目标，甚至在网络上发起身材挑战游戏。

微博上的相关话题讨论度颇高。

但是，大家眼中的美，是真的美，还是健康问题呢？

## 蝴蝶背

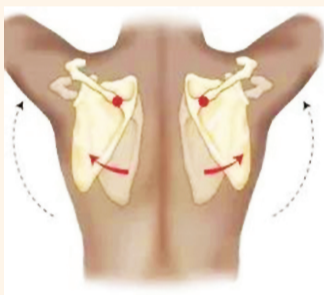
“蝴蝶背”是因为背部两块三角形肩胛骨明显突起，就像“长出翅膀一样”，而被网友形容为“蝴蝶背”。

“蝴蝶背”虽然看起来很美，但并非健康身材，反而是一种不良体态，医学上称其为“翼状肩”。

福建中医药大学附属第二人民医院李坚主任医师介绍，正常情况下，人的肩胛骨紧贴于胸廓上，它周围的肌肉群可辅助肩关节完成一系列运动，如抬手、举手、下落、后伸等动作。

但若长期伏案工作、低头看手机，或过度减肥、过度挺胸，会导致肩胛骨周边的肌力失衡(如前锯肌力量不足时)，肩胛骨无法维持在原先的解剖位置上，如同断了线的风筝一样发生旋转，表现为肩胛骨内侧缘和下角突出，便形成了“蝴蝶背”。

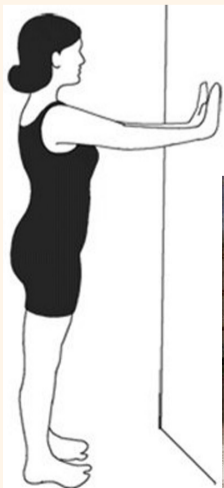
“‘蝴蝶背’会危害身



体健康，由于肩胛骨不稳定，将影响肩关节的正常活动，同时也会影响胸椎和颈椎，导致肩部、颈部疼痛，严重时还会让人头晕、恶心，甚至影响呼吸。”李坚说。

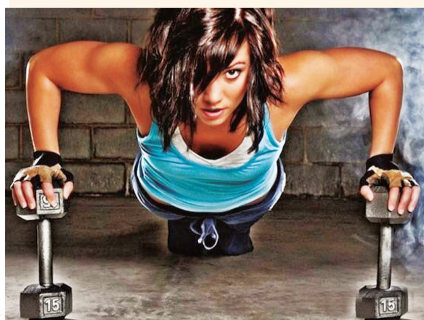
要想有效预防与矫正“蝴蝶背”这种不良体态，平时要注意运动，尤其是对前锯肌的强化，使之有足够的力量牵引肩胛骨。

要运动肩胛骨，可以尝试两个训练动作——



◀动作1:站立推墙动作

▼动作2:肩胛骨俯卧撑



## 蜜桃臀

“蜜桃臀”是指臀部饱满的臀型，外形上臀部两侧无凹陷。

之所以会形成这样的翘臀，多和女性雌激素的分泌有关。因为雌激素可以促进脂肪在臀部和大腿囤积，同时抑制脂肪在上腹部囤积，最终形成腰细臀宽，臀部和大腿丰满圆润，形似水蜜桃。当然，部分人也可以通过后天的健身训练获得。

但现实是残酷的——不少人所谓的翘臀其实并不是“蜜桃臀”，而是病态的“骨盆前倾”。

李坚指出，“骨盆前倾”是一种骨盆位置偏移的病态现象，较正确的骨盆位置向前倾斜一定的角度。要判断是否有骨盆前倾，可以找一面墙，将臀部、肩部紧贴墙面，观察自己的腰部与墙壁的距离，如果刚好有一个手掌的距离，那就是正常骨盆；如果是一个拳头甚至更多，那就是“骨盆前倾”了。

之所以会出现骨盆前倾，是由于脊柱腰段与骨盆周围肌肉力学失衡而导致骨盆过度前倾，外观表现为臀部后凸，形成“假翘臀”，在医学上被称为“下交叉综合征”。骨盆前倾会导致很多问题，如下腰痛，以及下肢力学的改变。

那么，如何才能练出“蜜桃臀”，而不是练成“骨盆前倾”呢？

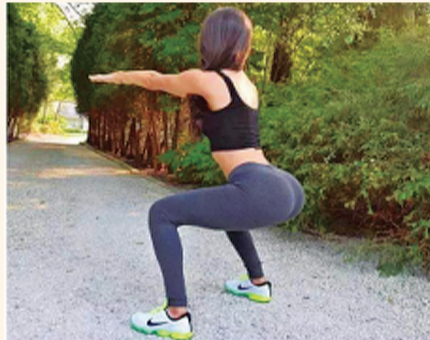


两个简单又实用的训练动作——

动作1:臀桥



动作2:宽距深蹲



## 筷子腿

“筷子腿”是指腿又细又直又长，小腿和大腿的腿围相差不大，如同两根筷子一样。

但在李坚看来，“筷子腿”并不健康，反倒预示着身材干瘪，也是一种不健康饮食习惯的代表。

那么，如何才能练出健康的腿型呢？

首先，人们在日常生活中行走、站立或者坐时均应保持健康的姿势。如走路时，脚尖向前，注意不要走猫步、内八字、外八字，应该让膝盖朝脚尖方向；坐时要上身直立、挺直背部，注意不要跷二郎腿、不要长期久坐，更不能让身体靠向一侧歪斜，否则日积月累下来，会导致腿型问题、骨盆前倾等体态问题。



筷子腿示意图

大家也可以练习一些美腿的健身动作——

动作1:分腿静蹲



动作2:屈膝箭步蹲

