

继反手摸肚脐、锁骨放硬币之后，“A4腰”成为秀身材的新方式

腰细堪比A4纸虽好，但易致腰椎变形



核心提示

□记者 牛鹏远 文/图

这几天，A4纸派上了用场。继反手摸肚脐、锁骨放硬币后，“A4腰”成为秀身材的最新方式。“A4腰”指的是腰的宽度与竖放的A4纸相当，很多美女摸着自已的小肚脐，只能摇头感叹达不到这样的标准。

其实，网传的一些秀身材的新潮方式大多不科学。“三月不减肥，六月徒伤悲”，《洛阳晚报》记者邀请健身教练，分享一些健康科学的锻炼方法。



健身教练为我们展示「A4腰」

1 “A4腰”虽网络走红，但可能引起腰椎变形

A4纸的规格是21×29.7(厘米)，只要你的腰宽不大于21厘米，都可以称为“A4腰”。面对这一标准，不少美女都感叹“做不到”。

“‘A4腰’指的是腰部的宽度，并不是整体腰围。”洛阳世纪英豪健身俱乐部的健身教练赵阔说，人的整体腰围约是腰宽的3倍，A4纸宽21厘米，按照这样的算法，拥有“A4腰”的人的整体腰围在60

厘米左右，但大多数女性的腰围都超过60厘米。

记者了解到，特别瘦或者身材娇小的女性有可能达到“A4腰”的标准。不过，人体的肝、胆、肠道等都在腰部位置，如果女性刻意减小腰围，或者穿塑身衣达到“A4腰”的标准，有可能导致胃肠功能紊乱，出现营养不良、贫血甚至月经不调等问题。此外，腰部

如果过细，其支撑上半身的重量就会变得吃力，时间长了容易引起腰椎变形。

赵阔说，我们的腰围是否达标，有一个计算公式，即：腰围/臀围的比例。男性小于0.9，女性小于0.8，都属于正常范围。腰围应从肚脐正上方两指位置测量，臀围从臀部最凸出的位置测量。

2 有些秀身材的方式，可能引发悲剧

在“A4腰”出现前，反手摸肚脐、锁骨放硬币等秀身材的方式曾在网上流传。它们靠谱儿吗？

1. 追求反手摸肚脐，或造成韧带拉伤

赵阔说，能否反手摸到肚脐，主要在于身体骨骼的柔韧性和手臂的长度，与身材胖瘦并没有必然联系，学习舞蹈、练习瑜伽的人柔韧性较好，比较容易做到。

因反手摸肚脐必须使用到肩

骨、胳膊及手腕，普通人最好不要轻易尝试，不然可能导致肩部韧带拉伤，或出现习惯性脱臼。此前就有报道，湖南一名女大学生多次尝试反手摸肚脐，导致肩胛下肌肌肉撕裂；浙江一名女孩想尝试反手摸肚脐，却把胳膊关节弄脱臼了。

2. 练习锁骨放硬币，可导致圆肩和驼背

锁骨放硬币也是一种秀身材

的方式，指的是测试者如果能将一定数量的硬币放到自己的锁骨上方的凹陷处，量多且不掉，就说明身材好。

赵阔说，用这种方法测试自己的胖瘦程度并不科学。锁骨上方能否放硬币，和骨骼结构有关系，有些比较胖的人锁骨明显，也能放很多硬币。“有人在练习锁骨放硬币时，喜欢收肩含胸，时间长了可能导致圆肩和驼背。”赵阔说。

3 健康减肥，要学会用科学方法

“三月不减肥，六月徒伤悲”，不少人想在春天抓紧时间锻炼身体，以便到夏天时可以拥有好身材。

我们的体型是否达标，可以用体重指数(BMI)公式进行测算：体重(公斤)/身高(米)的平方。正常范围：18.5至24.99；过重：25至28；肥胖：28至32；非常肥胖：高

于32；偏瘦：小于18.5。赵阔说，科学减脂应做到正确的饮食、睡眠和运动：

有人通过节食的方法减肥，反而适得其反。不吃主食会降低蛋白质的摄入，从而导致营养不良、骨质疏松，一旦恢复正常饮食或多吃一点儿，人体就无法消耗突然增加的热量，那部分热量就会储存起

来转化为脂肪。

早睡早起。熬夜会导致正常的神经系统、内分泌系统节律紊乱，出现失眠、焦虑、高血压等问题，这些也会间接导致肥胖。

每天坚持一个小时以上的运动量。多做游泳、慢跑、健身操、跳舞、骑单车等有氧运动，每周减重0.5至1公斤最为科学。

网传有人在市区抢小孩，记者调查发现事出有因

男子做出抢小孩的举动 只为摆脱传销组织控制

□见习记者 郭学锋 记者 张喜逢

“下午4点多，在隋唐洛阳城定鼎门遗址博物馆广场，有个男子竟明目张胆地抢小孩。”19日下午，一条抢小孩的消息在微信朋友圈里扩散。该男子为何抢小孩？昨日，《洛阳晚报》记者求证得知，该男子的举动事出有因。警方发布通报称，该男子抢小孩是为摆脱传销组织的控制，警方由此端掉了位于洛龙区关林办事处辖区内的一个传销窝点，成功解救出另外4名被困人员。

他抢小孩未果，被交警当场控制

19日下午，微信朋友圈里流传的一条“有人在隋唐洛阳城定鼎门遗址博物馆广场抢小孩”的文图消息引发广泛关注。记者注意到，这条消息的多张配图显示，一个穿蓝色外套的男子坐在审讯室内，身旁站着一个穿粉色外套的女子，女子怀中抱着一个三四岁的小女孩。

昨日上午，记者来到隋唐洛阳城定鼎门遗址博物馆广场进行走访。因有不少商家正在广场上搞活动，现场熙熙攘攘，聚集了不少市民。

“穿粉色外套的女子是小女孩的妈妈，而那个蓝衣男子正是抢小孩的人。”广场上一名保安说，事发在19日16时许，当时一个短发小女孩和父母刚走到广场入口处，突然，那个蓝衣男子弯腰要抱小女孩，紧接着，小女孩的父母与蓝衣男子发生拉扯，蓝衣男子见势头不对，就撒手跑了。

随后，人群中有人在喊“有人抢小孩”，喊声引起了在附近路面执勤的交警的注意，他们当即控制了蓝衣男子。

根据他提供的线索，民警端掉一传销窝点

记者了解到，拦下蓝衣男子的是安乐交巡大队的交警，他们将蓝衣男子和小女孩的父母一同带回，然后移交给安乐派出所处理。

安乐派出所民警调查得知，涉事的蓝衣男子姓庞，广西人，今年25岁。庞某称，他在广场上做出抢小孩的举动是为了引起周围群众的注意，从而让自己摆脱身边传销组织的人的控制。原来，10日，庞某一个在洛阳的朋友让他来洛阳工作，他便到洛阳找到了这个朋友。随后，他发觉自己陷入传销组织的陷阱，没有人身自由，一直有人形影不离地跟着他。

事发当日下午，2名传销人员带庞某到隋唐洛阳城定鼎门遗址博物馆广场看车展。为摆脱传销人员的控制，庞某趁对方不注意抱起一个小孩，意图引起周围人的注意。

当晚，警方根据庞某提供的线索，在洛龙区关林办事处辖区内端掉了一个传销窝点，并当场解救出4名被困人员。目前，此案正在进一步审理。

【豫】医广【2015】第10-29-625号

洛阳阳光男科医院

男科专线 0379-63156789

院址：洛阳市九都路与解放路口西南角