

“亚洲蹲”刷屏 据说很多人做不了

医生说常做这动作对身体好,你不妨来试试

“亚洲蹲”——最近朋友圈被一个动作刷屏了。什么是“亚洲蹲”？标准动作是指在全脚掌着地的情况下，下蹲到最低处，大小腿折叠，臀部靠近脚跟的蹲姿。那么问题来了，为什么有的人能完成“亚洲蹲”，有的人却不能呢？真的只有亚洲人才能做？

“亚洲蹲”真的只有亚洲人才能做？

在外国网站上有“为什么只有亚洲人能亚洲蹲”的提问，根据一项调查称，只有13.5%的美国人可以做到亚洲蹲，而其中不是美籍华裔就是瑜伽狂。“亚洲蹲”真的只有亚洲人才能做到？该网站上，很多国外网友认为，欧美人普遍身材太壮腿太长，导致他们下蹲不灵活。不过，经过训练，大部分人还是能够很轻松“亚洲蹲”的。在国外健身论坛上，“亚洲蹲”成为一种能够舒筋活络、减肥塑形的潮流方式。

南京市第一医院骨科医生蒋逸秋博士告诉记者，完成“亚洲蹲”，同时需要腰、髋、膝、踝四个关节协作以及身体多块肌肉相互配合完成，下蹲动作中被用到的肌肉为竖脊肌、臀大肌、股四头肌、腓肌、小腿三头肌。任何一块肌肉出现问题，都会导致“亚洲蹲”功能的丧失。此外，还有一些疾病，比如膝关节、髋关节、踝关节以及腰椎出现一些病理性改变，同样会导致不能完成“亚洲蹲”。

所以综上所述，这个姿势必须是各个关节和肌肉都很协调才能做得起来。当然，不能完成“亚洲蹲”还很可能是太胖！



常做“亚洲蹲”，可以强身健体

蒋逸秋医生说，“亚洲蹲”其实是最简单实用的锻炼方法。

第一，下蹲运动可以强健血管。人蹲下去，身体变成三折叠，被挤压的血管收缩，气血冲向全身未被挤压的血管，迫使它们扩张、鼓起来；人一站起来，全身气血又冲向原来被挤压的血管，为它们灌满血液。在这样的一蹲一起、一压一放、一冲一回的气血往复运动中，就像涮瓶子一样，使全身血管得到了反复冲洗，使血管软化，加快血液循环和体内的新陈代谢，激活免疫系统。

第二，下蹲运动可以强健关节、骨

骼和肌肉。下蹲可增强腰、髋、膝和踝关节的活动范围，增强膝关节的灵活性，延缓关节的老化。常做下蹲运动，可以增强肌肉力量，尤其是下肢的肌肉力量；两条腿的力量增强了，可有效预防跌倒，走路时您会感到身体轻松。

第三，减肥效果明显。下蹲能消耗很多热量，可以减掉身上多余的脂肪，特别是臀部和大腿堆积的脂肪。另外，下蹲时由于挤压腹部，促进腹腔脏器周围的脂肪燃烧分解，减少脂肪的积累；亦可刺激胃肠的食物消化，促进消化酶的分泌。于丹丹

首届教科文卫体工会毽球决赛落幕



10日，首届教科文卫体工会毽球比赛决赛在47中学体育馆落下帷幕。来自全市教科文卫体系统的23支代表队、200余名选手历经一天的捉对厮杀决出了名次，也通过比赛倡导了健康向上的生活方式。

据市教科文卫体工会的郑主任介绍，从今年9月份就开始筹备首届职工毽球比赛，大家参赛的劲头很足。毽球运动是我国传统体育的精髓，轻巧灵活，不受场地和人数的限制，非常适合职工在工作间隙开展。为了这次比赛，几个系统还都在各自系统中分别组织了预赛，选派精兵强将出战决赛，也让本次决赛阶段的比赛水平达到了一个比较高的层次。下一步，将通过这次毽球比赛，发挥工会的组织号召能力，把毽球这个全民健身的好项目在职工中普及推广下去。

郑报融媒记者 王梓

奥拉迪波 47分胜掘金 隆多18助攻鹈鹕擒76人

新华社电 NBA昨日进行了6场比赛。奥拉迪波砍下职业生涯最高的47分，带领印第安纳步行者126:116加时战胜丹佛掘金，取得四连胜。

新奥尔良鹈鹕主场对阵费城76人，霍勒迪在第四节得到个人全场34分中的19分，带领鹈鹕队在落后8分的情况下131:124逆转击退76人。戴维斯为鹈鹕队贡献29分，考辛斯得到23分，隆多送出18记助攻。

76人队的西蒙斯为球队贡献27分、5个篮板和10次助攻，雷迪克得到球队最高的28分。

当天的其他比赛，凯尔特人91:81战胜活塞，猛龙102:87击败国王，小牛92:97负于森林狼，尼克斯111:107击败老鹰。

拿下曼市德比 锁定半程冠军 曼城连胜势头 谁能挡？

曼彻斯特德比也没能给本赛季英超增添一点悬念。昨晨，瓜迪奥拉的曼城客场2:1击败曼联，将与后者的积分优势扩大到11分，提前锁定半程冠军的同时，创造了英超单赛季14连胜的纪录。

在曼城砍瓜切菜一路横扫之际，穆里尼奥的曼联被看作是最有希望扮演绊脚石的角色。在老特拉福德，曼联联赛已保持24轮不败，各项赛事40场没有输球，况且曼城最近几轮连胜已有强弩之末的势头，进球数减少，都靠最后的绝杀过关。“这只是一场要赢下的比赛，我不会因此失眠。”谈到这场硬仗，穆里尼奥称自己已经做好准备，睡眠不会受到影响，“每一场我们都想获胜的。”不过赛后，他恐怕睡不好觉了。

拉什福德用门前的抢射攻破曼城大门，但这远不足以帮助曼联阻击死敌。席尔瓦和奥塔门迪在上下半场利用定位球各入一球，比分定格在2:1。瓜迪奥拉称：“我们赛前谈论了如何战胜曼联，但

从来没想到利用定位球进了两个。足球是不可预测的。”

现在，人们都在讨论曼城能把连胜纪录扩大到几场。看起来，在圣诞节遭遇切尔西前，曼城根本不可能被阻挡。更有人在讨论本赛季的冠军悬念已提前终结，尤其本轮切尔西、阿森纳都没有赢球，曼城进一步扩大了领跑优势。切尔西主帅孔蒂就在本轮后表示：“我们已经失去了联赛冠军。”

“现在是12月，我们会遇到很大麻烦的。”瓜迪奥拉否认曼城将一路坦途，因为圣诞的魔鬼赛程对已经有些疲劳的弟子们是非常大的考验，“如果现在是4月，那么在拥有11分优势的情况下，我会说我们已经提前夺冠。”金雷



Advertisement for Gree, Kinghome, and Tosot air conditioning units. Text: 让世界爱上中国造 (Let the world love Chinese-made). Includes logos for Gree, Kinghome, and Tosot, and a photo of a woman.