

# 正确的运动才能保持良好体态

专家表示形体矫正带仅有提醒作用

你用过背背佳吗？近日，“背背佳大火”的话题登上热搜榜。作为一款号称拥有矫姿、塑形等功能的保健类商品，自上市以来它的实际功效其实屡屡受到质疑。

专家提醒，背背佳一类的矫正带依靠外力来强行维持的所谓“正确姿势”，仅仅是一种提醒作用，对于使用者本身尤其是青少年的骨骼发育并没有好处。想要真正改变体态，坚持运动才是关键。



## 曾经爆火的背背佳又卷土重来

据报道，相关平台显示近日背背佳旗下产品跻身医疗保健品类直播商品榜第一位，近90天累计销售额突破1亿（该平台算法最多显示金额为1亿元）。很快，“背背佳90天又火了”的话题登上热搜榜。

记者注意到，在购物车里分门别类

有着详细的儿童款、女士款、男士款，价格大都在200元以上。淘宝官方店光经典款的销量就已经有好几万。

准确地说，背背佳就是一种“矫姿带”。“不会是小时候那批人又来买了吧，当年真是被广告洗脑得不行。”提及背背佳，很多人都是它的使用者。记者

梳理发现，背背佳是个创立于1997年的品牌，1998年取得外观设计专利并正式投产。2000年前后快速提升了知名度，风靡全国。值得一提的是，虽然不叫“背背佳”，但这些年来，因为一些明星的“带货”，各种矫姿带其实时不时就会引起一波跟风潮。

## “美丽刑具”可能反而造成腰背痛

在电商直播间，背背佳的热度越来越高。除了青少年人群，如今消费者更多倾向于年轻人，也不乏有曾经的“使用者”现在成了买单的“年轻父母”。背背佳的实际效用能否与它的热度相匹配呢？

“背背佳之类的这种矫正带，最大的好处其实是起到提醒的作用，就像是旁边有人告诉你要保持一个好体态。如果说它有治疗作用，或者说能够完全没有副作用地去矫正体态，那是不可能的。”南京市中医院推拿科林波主任在接受记者采访时坦言，从医学角度而言，穿上矫正带其实也是一种被动

的约束活动。“在矫正带的作用下面，我们的脊柱、肩胛骨保持在一个固定的姿势，周围的软组织其实处在不发力的非正常松弛状态，时间长了反而会让肌肉变得松弛无力。”不仅如此，专家认为，如果没有正确的运动去引导，长期被外力强行拉扯，脊柱小关节反而会出现紊乱，最终导致软组织的位置也受到影响，出现中医所认为的“骨错缝、筋错槽”这一类的问题，继而感到背痛，胸闷等不适。

“临床门诊中就接诊过一些用了背背佳或者类似产品以后反而出现肩背

部、腰背部疼痛的患者，甚至时间长了以后会引起呼吸的障碍。”林波告诉记者，这是因长时间使用矫姿带会使得呼吸肌缺乏锻炼，呼吸的时候肌肉无力，导致呼吸不舒服、胸闷心慌。

专家直言，即使已购买了背背佳类矫姿产品，每次佩戴时间也不宜过长。“正确的运动才是保持良好体态的最好方法。”林波建议，通过正确的运动去引导身体的发育，比如慢跑、做操、游泳、打球等。“通过在运动中矫正小关节错位，软组织痉挛，腰背慢慢就会越来越挺拔，让自己的身体保持到良好的状态。”

## 健康的审美观念更重要

作为一名“95后”，记者本人就曾在小学时期以及三年前两次穿过背背佳。不同的是，第一次是家长买的，第二次是自己买的。相同的是，每次都因为穿上“勒勒的”不舒服，根本没有坚持佩戴。

随着多次采访专家相关问题，不难得出一个结论：束腰、脖套、矫姿棍类

似，背背佳一类产品偶尔穿几次不至于就毁了身体，但真正想要改变体态不完美的地方，几乎做不到。换言之，健康的骨骼和体态没有必要佩戴此类矫正带；如果骨骼已经出现了疾病，佩戴此类非专业的矫正辅助用具也不是最重要的手段。

体态辅助用具，解决的似乎并不是

身体上的健康疾病，而是精神上的“外貌焦虑”。但不管怎么说，想要靠着辅助用具“一劳永逸”显然不能解决根本问题。回归问题本身，树立更健康的审美观念，通过健康的生活方式去改变个体，不盲目从众，才能收获适合自己更健康的外貌、体态。

据《扬子晚报》

## @微语录

@人民日报：心态影响状态。有人未老已先衰，而有人年纪虽长，却充满活力，差距就在于，后者知道，努力永远是当下的事。所以，不要总是给自己设限，也不要去想什么为时已晚。

人生最好的时刻，永远是当下。想要追求的梦想，就从此刻开始大胆去追吧，不用担心结果怎样，享受过程本就很美好。

愿你始终懂得，今天很重要，现在很重要，当下很重要。为眼前的每一分每一秒去努力，专注内心的丰盈，把握当下的幸福，才能拥有美好的未来。

@亲爱的普先生：鸡蛋从外打破是食物，从内打破是生命；人生从外打破是压力，从内打破是成长。如果你等着别人从外打破你，那么你注定成为别人的食物；如果你自己从内打破，那么你会发现自己的成长相当于重生。一个人想要改变自己的命运，靠的不是别人是自己，生命的真谛就是做自己的摆渡人。

@莫言：人生是一场漫长的修行，我们每一人都在为自己的认知买单，聪明的人懂得将自己的经历变成经验，提高自己的认知，提高自己生活的幸福度。时间不回头，人生没有如果，生活只要适合自己的就是最好的。

## @微趣图



我将玫瑰藏于身后，老板说：“拿出来，这儿有监控。”

## @微笑话

@新闻哥：6斤的纸盒，我多掺了2斤的水，收废品的称出来才4斤6两，我又拿到边上的水果店，称出来有9斤2两，卖个废纸盒居然让3个人同时沉默。

@程荣：一个朋友带着她的小孙子来我家玩儿。因为家里没有玩具，我就带着小朋友到楼下的小商品市场去买玩具。小朋友看见卖玩具小汽车的就跑了过去。老板拿个小凳子让他站在上面挑选，我就和老板讲起了价钱。老板说一个5块，我说10块我拿3个，他说再加点儿不行。

可能我们的声音有点儿大，小朋友转过头眼泪汪汪地望着我，说：“奶奶，把钱给他吧，给他吧，你们别吵架了。”我和老板都笑坏了。

据新浪微博