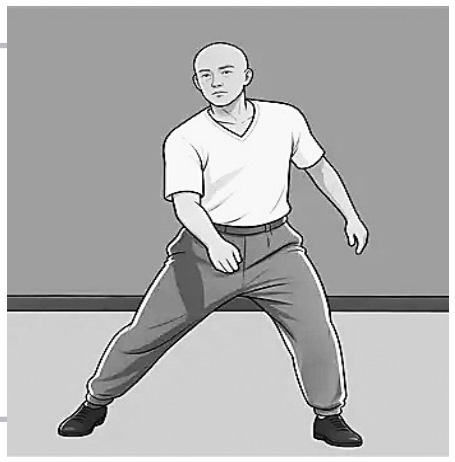
执行主编：刘琳佳 责任编辑：李由 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

闪身步 适合普通人模仿吗？

近日，一种“闪身步”走红网络，单依纯、汪苏泷、杨迪等明星都在跳，相关视频播放量超7亿！究竟啥是“闪身步”？原来，这些动作来自一段安徽花鼓灯舞蹈教学，火出圈的“闪身步”是其中的一个教学动作，因为闪身步动作比较有趣，吸引了大量网友模仿拍摄，还有网友进行二次创作。除了“闪身步”，还有“浪子踢球”等多个动作被网友们模仿。



对于“闪身步”全网模仿热潮，课程录制人赵铁春说，“这个动作有中国民间传统文化的特征，同时有大众传播性。大家觉得好玩、有梗，有幽默感又有专业性，产生了兴趣。”“闪身步”这个看着帅气轻松的网红动作虽然看似简单易学，潇洒帅气，但是未经专业训练，很有可能导致膝盖重伤。

小心“闪身步”撕裂膝盖

最近，多地医院骨科接诊了多名年轻患者，都是跟风练闪身步受伤。没有激烈碰撞、没有摔倒磕碰，仅仅是原地扭身、重心急转，膝盖当场闷响剧痛、发软肿胀，一检查就是十字韧带拉伤甚至部分撕裂。

很多人认为舞蹈动作没有对抗，不会受伤，把膝盖剧痛当成普通崴脚，随便贴膏药、热敷揉搓、强行走动锻炼，反而加剧了伤情的进展。

专业动作不适合普通人模仿

专业舞蹈演员依靠强大的核心、臀肌、大腿肌群控制身体，整体重心平稳平移，膝关节受力均匀、可控。普通人跟风复刻，只会复刻动作表象：双脚死死钉在地面，上半身猛然扭转、重心瞬间偏移，膝盖被迫超角度旋转，承受不应有的剪切力。这是临床上前交叉十字韧带撕裂最典型的非接触性损伤机制。

膝关节内的十字韧带，是连接大腿骨与小腿骨的“核心安全带”，负责稳定关节、限制旋转和错位。它质地坚韧，但几乎没有自愈能力。普通人肌肉力量薄弱、关节稳定性差，毫无热身就做爆发式扭膝动作，一瞬间的剪切力会直接拉松、撕裂韧带。

很多伤者发力瞬间膝盖传来一声“啪”响，迅速酸痛、发软，不敢用力站立，几小时内膝盖明显肿胀。这不是普通扭伤，是十字韧带损伤的典型信号。

70%以上的十字韧带撕裂患者没有经受外力撞击，都是自身动作不当、瞬间扭转导致的自伤。这种损伤隐蔽性极强，初期痛感可能不剧烈，极易被大家忽视。

十字韧带撕裂不能做3件事

很多人膝盖受伤后的第一反应是错的，是加重病情的元凶。

不要揉、搓、热敷、贴活血膏药。韧带撕裂后内部会出血、水肿，热敷、揉搓、贴活血膏药会加速局部血液循环，加重关节内出血、肿胀，加剧韧带松弛，让轻微撕裂变成完全撕裂。受伤48小时内严禁一切活血操作。

不要忍痛活动、锻炼拉伸。老一辈常说“扭到了多活动就好了”，这句话对韧带损伤是致命的。韧带撕裂后，关节已经失去稳定性，强行走动、屈伸拉伸，会持续磨损半月板和关节软骨，诱发滑膜炎、软骨损伤，后续大概率落下关节炎后遗症。

不要拖延就医、凭感觉判断病情。十字韧带损伤初期，休息后疼痛会明显缓解，很多人误以为“好了没事了”。但韧带不会自行愈合，只是进入了稳定损伤状态。后期会反复膝盖发软、崴脚、积液肿胀，等到频繁不适时，往往已经合并半月板磨损、软骨损伤，错过最佳治疗时机。

如核磁共振报告提示完全断裂，关节明显不稳，保守治疗无效，需选择手术重建韧带，术后配合长期康复。 王浩

5分钟热身 规避关节损伤

趣味舞步在短视频平台走红，不少人点开视频就跟着直接开跳，忽略热身环节。缺少热身是扭伤、韧带拉伤的首要诱因，短短5分钟热身就能规避大部分关节损伤风险。

热身的核心是逐步提升体温，让肌肉、韧带从松弛状态慢慢激活。没做热身时，肌肉僵硬、关节滑液分泌不足，像缺少润滑油的轴承。突然做闪身步这类急转、扭膝动作，骨骼瞬间产生剪切力，极易拉伤十字韧带、半月板。

5分钟简易热身不用复杂动作，优先活动重点部位：原地踏步活动下肢，缓慢转动髋、膝、踝关节；简单转体拉伸腰腹，激活核心肌群；小幅屈膝、侧移，活动大腿前后侧肌肉。动作以舒缓为主，不要大幅度扭转膝盖。

很多人误以为只有剧烈运动才需要热身，简单的网红舞步运动量小，不必准备。其实像闪身步这类爆发式扭身动作，对膝关节稳定性要求很高。尤其是平时久坐、肌肉力量偏弱人群，风险更高。

一旦跳舞时膝盖出现弹响、疼痛，要立刻停止。切勿硬撑坚持，保护关节，从认真热身开始。 本报记者 李由

膝盖“啪”的一声响，到底要不要紧？

跳舞、上下楼梯、蹲起时，不少人会听到膝盖传来“啪”的一声响。有人不以为意，也有人瞬间紧张。膝盖弹响分生理性与病理性，学会分辨信号，才能及时避开十字韧带、半月板损伤等严重问题。

生理性弹响一般无需担心。关节腔里有关节滑液，溶解着少量气体。当膝盖突然屈伸、扭转，关节腔空间变化，气体快速释放就会发出清脆响声。这种弹响特点明显：只响一下，响的时候没有疼痛感，响完之后膝盖活动不受限，不肿胀、不发软，多见于久坐起身、偶尔活动时。

危险的病理性弹响往往是关节结构受损的警报，近期跟风练习“闪身步”受伤的患者中，很多人都有类似经历。如果发力扭转膝盖时，伴随一声闷响或者清脆“啪”声，同时立刻出现疼痛、膝盖发软站不稳，大概率是韧带或半月板损伤。这类响声来自韧带撕裂、半月板卡压，和气体弹响完全不同。

大家可以记住简单判断标准。生理性弹响：响声清脆，单次出现，无疼痛、肿胀，活动不受影响。病理性弹响：响声沉闷，反复出现，伴随疼痛、膝盖打软、关节肿胀，走路或扭转膝盖时有卡住、卡顿的感觉，休息几天后不适感依旧存在。

很多人听到响声后存在误区，听到弹响就反复蹲起、扭转膝盖，刻意去“试响”，反复刺激受损的膝关节，加重半月板和韧带磨损。

还有人膝盖响就盲目热敷、贴活血膏药，若是急性韧带撕裂，反而会加重关节内出血水肿。

久坐人群、中老年人，膝关节本身存在退变，模仿闪身步风险更高。

一旦膝盖扭转时突发弹响并剧痛，应立刻停止活动，不要强行站立行走，及时就医检查。

单纯无不适的弹响不用过度焦虑，但只要弹响伴随疼痛、肿胀、腿软，千万别当成小事硬扛，尽早到运动医学科就诊，避免小损伤拖成慢性关节病。

本报记者 李由