网红“闪身步”火了 练习时这些信号要留意

□本报记者 王晨

最近，一段源自传统花鼓灯舞蹈的“闪身步”视频在社交平台刷屏。脚步一错，身体一闪，看着轻巧利落，不少网友争相拍摄模仿，“魔性”的舞步收获大量点赞。看似简单的舞步，实则暗藏运动损伤风险，网上不少人盲目练习后出现腰腿、膝盖不适等问题。

昨日，记者采访了三门峡武强中医院院长李武强，从中医角度解析这个动作的发力要点与受伤隐患。他说，这个动作看着简单，其实对腰、膝、踝的要求不低，想要做好动作讲究心领神会。普通人如果只学样子，不练基础，很容易“闪”伤。“很多人跳的时候，脚钉在地上，上身已经猛地扭过去了。”李武强说，闪身步发力的关键在于腰腹核心收紧，支撑腿必须绷紧，稳住底盘，依靠腰腹、臀腿肌群协同带动身体完成移位，以此保护肌肉、关节、足踝韧带以及软骨，减少身体承受的冲击力。腰、髋、膝、踝是一条链，哪一环松了，力量都会集中到薄弱处。

据了解，专业舞者完成类似动作，往往靠核心、臀腿和下肢协同发力，重心移动相对平稳。普通人缺少训练基础，容易变成“只扭腰、不转髋”“只闪身、不控膝”，膝关节就可能承受不该承受的扭转力。

李武强提醒，最容易出问题的部位主要是腰、膝、踝和颈部。腰部核心力量不足时，频繁扭转容易让腰肌过度牵拉，膝关节在脚固定、上身急转时，韧带和半月板压力会明显增大，踝关节在快速侧移、重心切换时，也容易崴脚。还有些人为了追求“甩身”效果，脖子跟着猛甩，可能引发颈部肌肉拉伤。他特别提醒，练习之后出现轻微肌肉酸痛，属于正常的运动后反应，经过休息可以缓解，但是如果出现刺痛、关节弹响、肿胀、活动受限等，就属于损伤信号，应当立刻停止练习。如果疼痛持续不缓解，甚至情况越来越严重，建议尽快到骨科、康复科或中医骨伤科就诊。

对于想体验的市民，李武强建议，不要一上来就照着短视频里的快节奏练。可以先从慢动作开始，感受重心左右移动，再慢慢加入侧步和转体。动作幅度不用大，关键是身体要稳。练习前最好先热身5—10分钟，活动脚踝、膝盖、髋部和腰部，让身体微微发热再开始。场地要平整，鞋子合脚，避免在湿滑、狭窄的地方反复闪转。对于平时运动少、腰膝力量弱的人，他建议不要为了拍视频强行模仿。尤其是已有膝关节旧伤、腰椎间盘突出、反复崴脚、体重偏大或心肺功能较差的人群，更应谨慎。

“网红动作可以看看，也可以慢慢学，但运动健身讲究量力而行。”李武强说，运动是为了舒服、健康，如果跳完腰疼、膝疼、脖子疼，说明动作已经超出了身体承受范围，应该立刻停下来。

从跟风模仿到科学运动，差的不仅是一个热身，更是对自己身体的了解和尊重。愿每个人都能在运动中收获快乐，而不是伤痛。

每人每年220元
三门峡启动2027年度职工大额医疗补助缴费工作

本报讯(记者 郑帅)近日，记者从三门峡市医保局、市税务局获悉，我市正式开启2027年度职工大额医疗费用补助保险费征缴工作。作为职工基本医保的重要补充惠民政策，该险种可有效分摊参保职工大额、重病医疗费用，筑牢多层次医疗保障防线，切实防范群众因病致贫、因病返贫。

据介绍，本次缴费覆盖全市所有参加职工基本医疗保险的用人单位及参保个人，包含全体在职职工、退休人员。统一缴费标准为220元/人/年，集中征缴期为2026年10月15日至12月31日。参保人员按期足额缴费后，2027年1月1日至12月31日可全程享受大额医疗补助保障待遇。

在待遇报销方面，职工大额医疗补助与职工基本医保统筹基金支付范围、报销比例完全同步，年度最高支付限额达47万元。参保群众在定点医疗机构就医可享受一站式直接结算，基本医保、大额补助同步核算、同步报销，无需额外备案，二次跑腿申报，报销便捷高效。

本次缴费实行分类办理、双线缴费模式，流程清晰、渠道便捷。机关企事业单位在职职工及单位管理退休人员，由所在单位统一集中缴费。各单位可登录河南省医疗保障公共服务平台，仔细核对参保人员信息，确认无误后一次性足额缴费。

灵活就业人员、领取失业保险金人员，以及企业破产、注销后无单位管理的人员，需个人自主缴费。缴费可通过线上、线下同步办理：线上通过微信河南税务公众号、支付宝、河南税务App，足不出户即可自助缴费，同时支持亲友代缴；线下可前往各个正规代征银行网点，或就近办税服务厅、自助办税终端完成缴费。针对特殊情况无法正常缴费的人员，可联系属地医保经办机构专项处理。

守百姓幸福 护家国平安

全市公安机关圆满完成中秋国庆安保维稳任务

本报讯(特约撰稿 屈灵合)中秋国庆假期，全市公安机关深入落实平安中国建设及省市安全稳定工作部署，坚持“群众过节、警察站岗”，全警在岗、精准施策，扎实推进各项安保维稳工作，圆满完成“双节”安保任务，全力守护辖区社会大局平安稳定。

节日期间，全市公安机关保持高等级勤务防控，每日投入1400名以上警力、100名特巡警全天候备勤，累计出动警力1.05万人次、警车3580辆次。期间共查处刑事治安案件136起、抓获违法犯罪人员42人，查处各类交通违法9800余起，其中酒醉驾52起。全市刑事、治安警情同比分别下降8.7%、7.53%，实现重大刑事案件、亡人交通事故、敏感案事件“零发生”，辖区道路畅通有序、景区商圈秩序良好，群众度过了平安祥和的佳节。

针对假期人流、车流激增实际，公安交管部门紧盯高速出入口、景区周边、城市主干道等重点路段，严查酒醉驾、超员超速、疲劳驾驶等违法行为，科学优化高峰时段交通组织，落实“一路一策”管控举措，依托警保联动快速处置路面事故，有效防范大面积、长时间拥堵。治安部门联合文旅、应急等部门，强化景区及群众性活动安全监管，常态化排查整治安全隐患，压实主体安防责任。

全市公安机关强化显性用警，严格落实联勤巡逻和快速反应机制，加密人员密集区域巡防频次，检查重点场所327家，整改火灾隐患28处。精准打击盗抢骗、电信网络诈骗等突出违法，依托低空警务科技赋能，有效提升治安防控质效。同时，依托“情指行”一体化机制，闭环处置各类风险隐患，滚动排查化解矛盾纠纷597起，严密重点人员、重点领域管控，稳妥处置网络敏感信息，从源头筑牢安全防线。

节日期间，全市公安队伍严守值班值守和廉洁纪律，常态化开展督导检查，队伍作风严实、零违纪违法。公安窗口坚持服务不打烊，累计办理群众证照业务190余件，赢得群众广泛好评。下一步，全市公安机关将持续巩固安保成果，常态化排查整治安全风险，夯实立体化治安防控体系，全力守护我市平安稳定。

幼童车流中穿行 三门峡公交司机这个动作太暖了！

本报讯(记者 张迪)10月8日下午，市民邹先生专程来到三门峡市公共交通公司，将一面印有“热心救助幼童 善举温暖人心”的锦旗，送到1路公交车驾驶员赵娜手中，向她在危急时刻伸出援手的善举表达诚挚谢意。

10月6日17时许，正值国庆假期出行高峰，三门峡公交一分公司1路车驾驶员赵娜执行营运任务，车辆行驶至前进市场站与实验二小站之间路段时，她突然发现前方车流中有一个小小的身影——一名幼童正独自在马路中间穿行，身旁车辆呼啸而过，情况十分危急。

“当时心一下子揪紧了！”赵娜立即平稳停车，打开双闪，快步跑下车，将惊慌失措的孩子抱上公交车。她一边轻声安抚孩子情绪，一边迅速拨打报警电话。随后，赵娜全程细心看护，直到民警与孩子家长邹先生赶到，将孩子平安交到他们手中，才继续投入营运工作。

“太感谢赵师傅了，要不是她，后果真不敢想！”邹先生握着赵娜的手连连道谢。面对感谢，赵娜却摆摆手：“这只是分内之事，守护市民出行安全，是每一位公交驾驶员义不容辞的责任。”

车轮向前，初心如磐。一面鲜艳的锦旗，承载着群众的信任，更是一份沉甸甸的激励。危急时刻的挺身而出，让这个国庆假期多了一份温暖，也让“三门峡公交”这五个字更有温度。

(上接03版)

“今年上新的球幕影院是博物馆数字化展陈体系的重要组成部分，与裸眼3D、全息投影、空气成像、VR(虚拟现实)场景再现等数字展陈项目一道，营造沉浸式的游览体验，打破传统文化物静态陈列的局限，让仰韶文化更加可观可感。”方丰章说。

紧邻博物馆的文创商店里，各类陶器、茶具、胸针、帆布包、冰箱贴惹人喜爱。“我们遍访大中小博物馆，收集仰韶村、西安半坡、甘肃马家窑等遗址的彩陶资料，1:1复刻后进行集中展示，并以陶器和纹饰为原型，开发出上百种文创产品，去年整体营收超过600万元。”文创商店负责人王新军介绍。

“小口尖底瓶是仰韶文化最具代表性的陶制容器之一，部分器物长度超过1米，厚度仅约5毫米，重量不足6斤，充分体现了先民的高超技艺和智慧。”三门峡市级非遗项目仰韶彩陶制作工艺代表性传承人刘新安，深耕彩陶制作近40年，最近，他正钻研用柴烧的方式复刻先民器物，“将来开办研学营地，把优秀传统文化传承下去。”

数据显示，近3年，遗址公园年均游客接待量突破30万人次。“随着遗址游的发展，村里开办民宿、农家乐，带动村集体经济收入提高15%以上，不少村民端起‘生态碗’、吃上‘旅游饭’，实现就近就业务工。”仰韶村党支部书记张永峰说。

本文转自10月7日《人民日报》5版