

“闪身步”火了 骨科也忙了

眼睛会了身体却没会——盲目模仿导致受伤频发,骨科医生、专业舞者紧急提醒

最近,“闪身步”“狗熊哆嗦毛”“浪子踢球”刷屏全网。艺人一模仿,网友一翻拍,全民掀起学习热潮。可别以为这是什么网红搞怪舞,它其实来自国家级非物质文化遗产,是民族民间舞的专业训练内容,网上走红视频源自赵铁春教授等早年在北京舞蹈学院的教学教材录像。

但在热潮之下,多地医院骨科、运动医学科陆续接诊多名因跟风练习受伤的患者,不少网友在练习“闪身步”时也把自己“闪”进了医院。“闪身步”的出圈,既是传统非遗再次进入大众视野,也是一次身体素质的提醒:看似简单的动作,背后有专业门槛,跟练还需量力而行。

■新快报记者 梁潇静 林翠珍 通讯员 游华玲 丁滢

受伤案例

多人跟风“闪身步”把自己“闪”进医院

“‘闪身步’动作看起来很简单,没想到刚闪完就听见‘咔’的一声,当场扭到了腰……”今年40多岁的陈女士告诉新快报记者,几天前,她和19岁的侄子一时兴起想练练“闪身步”,就一个动作,侄子一点事儿都没有,她却做完当场就腰疼,贴了三四天膏药才恢复。陈女士表示,其实自己平时并无腰伤,可能因为发力不正确而闪到腰。

实际上,因为练习“闪身步”而扭伤的情况并非个例。

近期,多地医院骨科、运动医学科陆续接诊多名

跟风练习受伤的患者。南方医科大学第三附属医院运动医学科主任曾春向记者介绍,近期医院接诊了多名因练习“闪身步”扭伤的患者。

“其实最容易扭伤的部位是膝盖、腰部和踝关节。”曾春表示,普通人跟着视频模仿时,往往只学到了表面样子——脚还牢牢踩在地上,上半身却猛地转了过去,核心没有参与发力,重心又突然偏移。这样一来,旋转产生的力量就容易集中到膝关节,膝盖此时可能承受较强的剪切力,而这正是半月板发生非接触性损伤的常见原因之一。

医生提醒

先叫醒身体 再谈灵魂舞步

“闪身步”“狗熊哆嗦毛”等动作,在专业舞者的眼里是正常的舞蹈动作,但在大多网友看来是实打实的新鲜玩意儿,难免因为好奇而跟风练习。但大多数人对“闪身步”的认识都处于“眼睛会了,但身体还没会”的阶段,看似简单的动作一尝试就扭伤。

曾春提醒,一旦扭伤,记住:先停、保护、冰敷、适度加压抬高患肢。而如果急性扭伤后疼得厉害、肿得明显、走不了路或关节不稳,别硬扛,及时就医,拖着忍着更容易出问题。

“我们会对患者进行体格检查,检查其关节和韧带是否存在实质性损伤,因为练习‘闪身步’扭伤进医院的通常不会太严重,开药休息几天就能康复。”曾春介绍,他所接诊的患者大多为二十来岁的年轻人,身体素质并不差,只是因为生活节奏较快,没有养成规律运动的习惯,贸然练习“闪身步”导致了扭伤的问题。

不光是“闪身步”,曾春还提到了此前因跟练刘畊宏健身操而扭伤的患者,“视频往往只有动作没有说明发力点,拍视频只模仿一两个动作,属于突发性扭伤,而健身操之类的,长期跟练更容易受伤。”

曾春建议,想跳的人别着急“复制原版”,专业舞者的一闪一扭,背后是长期力量、柔韧和平衡训练的结果。普通人可以先降速度、降幅度,先学重心移动,再加转体和步伐,别硬求“做到位”。同时应该注重热身,再选平整宽敞的地方,穿合脚、有支撑的鞋。

“平常不锻炼、核心差、有关节损伤、年纪大、肥胖或者平衡能力差的人不建议练。”曾春表示,不管什么样的动作,都需要量力而行,做好身体准备。

先叫醒身体,再谈灵魂舞步,否则,你的第一个“舞伴”可能是骨科医生。

舞者解读

靠重心平衡和肌肉控制 零基础宜扶墙小幅起步

广州歌舞剧院首席舞蹈演员唐南鹏毕业于北京舞蹈学院,他告诉新快报记者,被网友从教学录像里“挖”出来的“闪身步”“狗熊哆嗦毛”等动作,本就是民族民间舞专业课堂上的内容。“以我自己为例,大学时每个学期有两门单元课,一门是少数民族舞,一门是汉族舞,‘闪身步’属于汉族民间舞蹈,是大学学习的课程。”唐南鹏介绍,目前网络上传播最广的几个动作中,“狗熊哆嗦毛”来自山东鼓子秧歌,“浪子踢球”“闪身步”来自安徽花鼓灯——它们是整套动作里被单独拆出来的一个“连接动作”,前后还会衔接其他舞步。

但“拆解动作”不等于简单,更不等于安全。唐南鹏进一步讲解,在这几个动作中,“闪身步”有一定难度系数,也最

容易受伤。“它相当于滑倒——滑一下之后你得回来,靠的是全身重心的平衡和肌肉控制。专业演员每天练,闪一下没事;久坐办公室的人身体没有经过训练,起身走两步路,再闪一下,一不小心就容易受伤了。”

舞蹈中有不少动作,需要靠肌肉去保护关节、缓冲冲击,对身体素质本身就有要求。唐南鹏告诉新快报记者,专业舞者完成舞蹈动作的主要发力点之一就是腰,而腰一旦受伤,就会“做啥都不得劲”。这也是普通人学跳“闪身步”时可能“闪到腰”的原因。

对零基础的人,唐南鹏给出了“闪身步入门法”,和专业舞者儿时的学习过程一模一样:扶着墙,先试着闪一下,再慢慢把幅度放大。“即便是专业舞者,也是这样从零学起的,从一个分

解动作或小幅度入手,再慢慢变成大幅度的动作。”但他也特别提醒,平时就容易受伤的人千万别轻易尝试。

“实在想学的话,可以试试‘狗熊哆嗦毛’、十字步、拍拍手,在公园里也能活动开。”在唐南鹏看来,受伤风险相对较低的动作,其实是难度系数最高的“狗熊哆嗦毛”。“并不像网上那样拍拍手就行,动作过程中还得哆嗦出来,要抖出狗熊的那股劲儿。”换句话说,这个动作的门槛难在协调性:做出来不难,做得生动形象才难。

出圈背后

民间舞蹈以娱乐方式出圈 动作名本来就是原有命名

“这些都是取自民间的舞步,我们的传统文化用这种娱乐的方式让大家熟知,我感到非常开心。”唐南鹏表示,尽管“闪身步”“狗熊哆嗦毛”等动作是因为抽象、有趣、贴合年轻人的情绪表达,才在社交平台上被“病毒式传播”,但能够让民间舞蹈进入大众视野,让更多人主动了解、学习,是大家都乐于看到的。

事实上,“闪身步”“狗熊哆嗦毛”这些名字并非网友搞怪而来,在专业领域,它们本来就是动作的原有命名,都来源于日常生活,嘴上念出来脑子里就有画面。“这些动作都是从民间带回来的,可能很多年前的人们看到狗熊是这么哆嗦的,然后把它变成了民间舞蹈的一部分。”唐南鹏说,在学习民间舞的过程中,舞蹈演员需要到当地跟着老百姓采风、学习。

“实际上‘闪身步’背后包含着太多民间文化。”唐南鹏说,相比民间的原始形态,专业舞蹈演员在舞台上完成这些动作时会加以修饰,比如舞台离观众比较远,动作幅度就会相应放大。“除了‘闪身步’‘狗熊哆嗦毛’‘浪子踢球’,其实还有‘拔泥步’‘劈鼓子’等,我们也要系统性地去归类、保护它。”说着,唐南鹏还现场演示了“闪身步”和“拍腿吓兰花”等舞步。“闪身步”常出现于花鼓灯男女对舞的幽默逗趣场景中,在唐南鹏的舞蹈中,每一个动作都兼具力量感与美感。

唐南鹏笑言,自己也刷到过不少明星模仿这类舞步的片段,“我也看到了我们的师姐李一桐有跳。”在跟风热潮背后,他也希望网友们继续关注、挖掘更多有趣的舞蹈动作,传承非遗。



■广州歌舞剧院首席舞蹈演员唐南鹏剧照。

■广州歌舞剧院首席舞蹈演员唐南鹏演示“闪身步”。