

明星展示“真空腹”引发热议

用力“收肚吐气”能练出小蛮腰吗？

近日，歌手陈嘉桦Ella在舞台上展示“真空腹”技巧，引发网友热议。不少人跃跃欲试，希望通过练习这个动作快速拥有平坦小腹。记者了解到，“真空腹”并不是新概念，多年前就已经出现在健美比赛和普拉提等运动中。那么，练“真空腹”真的能减肥、瘦小肚子吗？记者采访了专家。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

所谓“真空腹”，是指通过腹横肌的强力收缩，配合精准的呼吸控制，在尽可能将肺部空气吐尽后，用力向内向上收紧腹部，使腹腔在视觉上呈现出“被抽空”的效果。

在社交平台上，记者看到不少博主发布了跟练视频，甚至打出“每天真空腹5分钟，腰围缩小10厘米”“腰围常年58厘米，纯靠每天真空腹”等吸睛标题。但也有健身人士提醒，“真空腹有一定门槛，并非人人都适合。比如习惯胸式呼吸、不会腹式呼吸的人，内脏脂肪多导致腹腔压力大的人，以及腹横肌控制能力差、核心稳定性弱的人，往往很难完成这个动作。”

东南大学附属中大医院康复医学科副主任治疗师孙武东告诉记者，“真空腹”确实是不

少健身爱好者特别喜欢练习的动作。

“我自己也练过。”他说，这个动作的要领是用力吐气，尽可能将腹内气体排空，同时带动内脏位移。“很多注重上半身训练的健身人士尤其喜欢练这个动作。在健美比赛中，经常有参赛者展示‘真空腹’，让腹部显小、胸肌更突出，形成典型的倒三角体形。”

他表示，从解剖学角度看，“真空腹”主要依赖腹部肌肉的收缩，尤其是最深层的腹横肌。它像一条天然的腰带包裹着腰部，维持腰椎稳定。很多人的腰痛就是因为核心不稳，腹横肌“失活”导致的。练习“真空腹”可以有效激活腹横肌，增强核心稳定性，缓解腰痛，这也是这个动作的主要益

处之一。

“不过，练这个动作并不能减肥，它无法真正减少脂肪，只是让腰在视觉上看起来变细了，效果是暂时的。”孙武东强调。

那么，“真空腹”不适合哪些人群练习？孙武东指出，首先不适合孕妇，以及有盆腔内脏下垂、盆底肌功能障碍的人。“因为做这个动作时需要屏气，会增加腹腔内压力，如果已经有盆腔内脏下垂或压力性尿失禁，这个动作可能会加重症状。”另外，血压偏高且控制不理想的人也不建议练这个动作，因为做这个动作需屏住呼吸，会导致血压升高，容易引发脑血管意外。

此外，过度吐气会使腹腔和盆腔的体积变小，挤压到胃部等脏器。如果有胃食管反流、胃炎或胃溃疡，这个动作可



陈嘉桦展示“真空腹”技巧

能会加重胃部不适。最后，频繁用力吐气会导致二氧化碳排出过多，可能引发呼吸性碱中毒，出现头晕、出冷汗、脸色发白等症状。

“总的来说，健康人群偶尔练一练问题不大，但不建议频繁练习，更不建议把它当作主要训练动作。”孙武东提醒。

江苏无偿献血 2025年“成绩单”出炉 跨省血费减免331万元

扬子晚报讯(记者 吕彦霖)记者从江苏省血液中心了解到，2025年，江苏累计为29650名无偿献血者及其亲属减免用血费用2953.37万元，其中通过国家政务服务平台小程序实现跨省异地报销2653人次、减免费用331.57万元，“血费减免一次都不跑”便民举措在江苏落地见效。

2025年，江苏省无偿献血工作保持平稳发展态势。全省献血总量达169.09万单位(1单位换算200毫升)，千人口献血率12.0，相关指标持续位居全国前列。

在业务开展方面，江苏省血液中心完成全血捐献7.38万人次、12.37万单位，血小板捐献1.94万人次、3.63万治疗量，无偿献血相关比例保持100%，血液检测不合格率和报废率控制在较低水平，临床用血保障平稳有序。

在献血服务方面，江苏省血液中心持续推进便民化改造。2025年，19个献血点完成爱心驿站升级改造，新增18个流动献血点，献血环境和服务体验进一步提升。用血报销人次和费用同比分别增长50.9%和59.5%，献血者和供血医院满意率分别达99%和98%。

此外，由江苏省血液中心牵头制定的卫生行业标准《一般血站设备配置基本标准》正式发布，为全国血站规范化建设提供了“江苏经验”。

记者获悉，针对献血者反映集中的“领证慢”问题，江苏已启动无偿献血荣誉证(“三免卡”)信息上传小程序。符合条件的献血者可“江苏无偿献血电子证”小程序自主上传照片，经审核通过后15个工作日即可领取实体卡，惠及全省超过22万名符合“三免”待遇条件的献血者。新模式下，系统已对接全省27家血站的数据，献血量达标后即触发提醒，制卡周期大幅缩短，让献血者更快享受“三免”待遇。

上呼吸道感染后联用抗生素+抗病毒药物

16岁少年肌酐飙升，被确诊肾损伤

肾脏位于人体腰部两侧，大小如拳头，每天过滤约180升血液，负责排出毒素、调节水电解质平衡、维持酸碱稳定，还承担着分泌促红细胞生成素等重要内分泌功能。3月12日，记者在南京鼓楼医院肾脏内科举办的大型义诊及科普活动中了解到，儿童肾病易因感染诱发，起病急进展快，用药不当易伤肾。

“多用药”≠能治好病

“导致肾功能受损的因素很多。”南京鼓楼医院肾脏内科主任医师汤日宁介绍，在临床中遇到不少患儿因用药不当导致肾损伤的案例。16岁的小杰(化名)原本是个健康活泼的少年。前不久，他因为出现发

热、咳嗽、咳痰等上呼吸道感染症状，被家长带到当地医院就诊。医生给他开了头孢类抗生素，还加用了抗病毒药物。几天后，小杰的症状没有明显好转，反而出现了尿量减少的情况。家长赶紧带他来到南京鼓楼医院就诊。

检查结果让所有人都吃了一惊：小杰的肌酐水平从正常范围飙升到300μmol/L。汤日宁告诉记者，这是药物引起的急性肾小管坏死，属于典型的药物性肾损伤。

针对小杰的情况，治疗团队迅速采取了核心措施：停用可疑药物，同时进行水化治疗、碱化尿液，并使用抗氧化药物帮助清除体内的毒性代谢产物。经过一周左右的治疗，小

杰的肌酐水平逐渐恢复到了正常范围。

汤日宁强调，药物性肾损伤的早期识别和处理至关重要。“最核心的原则就是停掉导致肾功能损伤的药物诱因。”专家说，只要及时发现、正确处理，大多数患儿的肾功能是可以恢复到正常水平的。

“孩子生病，尤其是上呼吸道感染时，不要盲目使用药物。”汤日宁提醒道，“很多家长和老师习惯性地用上抗生素，觉得‘用总比不用好’，但这种做法可能带来严重后果。”

多喝水还是该控水？

另一方面，记者注意到，近年来网络上一直有“每天要喝

八杯水”的养生妙招。对此，南京鼓楼医院肾脏内科主任医师蒋春明认为，健康人群无需刻意关注饮水量。“人体有正常的调节功能，当你缺水的时候，人体自然会向大脑反馈需要喝水，不渴的时候这个反馈就不存在。”

对于存在肾脏疾病危险因素且排尿正常的人群，蒋春明认为，建议每日保证尿量达到2000毫升到3000毫升。“不建议盲目控水。控水会导致小便浓缩，易引发结石等问题，反而损伤肾脏。”需要注意的是，果汁、咖啡、可乐等长期大量摄入、代替正常饮水，给肾脏造成的负担不小。专家建议，日常饮水饮用白开水即可。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



一个礼盒一棵树

倡导绿色包装

节约生态资源