



责任编辑/严静 | 版式设计/张丽青

宁波朱先生 做倒立俯卧撑时 右眼突然一片模糊 检查发现： 右眼视力从1.2 急剧下降到0.33 近视眼、青光眼 千万别随便练倒立！

朱先生突然右眼视力模糊 与经常做倒立动作有关

朱先生的主治医生袁建树认为，朱先生突然右眼视力模糊，跟健身中经常做倒立这个动作有关。

据袁建树介绍，Valsalva视网膜病变，指的是深吸一口气后紧闭声门，再用力做呼气后出现的黄斑前出血。这种动作会导致胸腔内压力骤然升高，继而导致黄斑周围毛细血管破裂，从而形成飞蚊症、视物变形或视野缺损。

对此，浙江省眼科医院眼底病中心主治医生陈亦棋说，视网膜病变其实就是人在屏气时胸内压比较高，导致眼睛静脉压力增高，毛细血管破裂出血，这在临床上并不罕见。简单说，就是光线进来后，先到角膜、晶体再投射到视网膜上，但如果视网膜有血，就挡住了光线，从而引起视力下降，甚至看不见东西。

杭州明视康眼科医院院长赵霞指出，通常来说，眼底好的人，即便倒立，基本也很少出现视网膜病变，但如果眼底先天不好，或者有近视，千万别倒立。

什么叫眼底？陈亦棋医生说，简单来说，眼底指的就是眼球内膜，包括视网膜、视网膜静脉及黄斑等，这些统称眼底。

“倒立导致视网膜病变可能的概率很小，这种情况都存在潜在诱因，例如宁波的这位患者就有近视眼，像他这样眼底不好的人，千万不能倒立，他另一只眼睛最好也要去眼科医院做检查。”赵院长说。

演员陈意涵是个“倒立狂人”

马云曾要求新员工3个月内学会倒立

倒立动作，在我们生活中或影视剧中都都很常见。例如很多街舞爱好者就经常练倒立，日本动画片《物语系列》中男主角的妹妹阿良良木火怜是个格斗高手，她就经常在中区倒立行走；国产动画片《大头儿子小头爸爸》中，还专门有一集叫《倒立的故事》。

台湾女演员陈意涵非常喜欢倒立。无论是日常生活中还是外出拍戏，只要有时间，她就会保持倒立几分钟，认为这样可以快速缓解身体疲劳，还能有效去除肚子上的赘肉。

马云也是倒立的拥趸。2003年，马云还曾创立倒立文化，第二年他邀请自己喜欢的日本影视明星——《排球女将》中小鹿纯子的扮演者荒木由美子前往旗下淘宝网参观时，淘宝网全体员工包括马云，都以“倒立接力”的方式来欢迎她。

据说，如今阿里巴巴的员工几乎个个都会倒立。昨天一位阿里巴巴员工说，现在新来员工培训时还是都要做倒立，目的是让员工懂得换位思考，懂得团队协作。



记者 董吕平

据《现代金报》昨天报道，宁波有一位32岁的朱先生，半个月前做倒立时突然感到右眼模糊，到医院检查发现，右眼视力已下降到0.33！检查显示，朱先生右眼黄斑前大片视网膜前出血，诊断为Valsalva视网膜病变（瓦尔萨尔瓦视网膜病变）。

报道中称，朱先生最近一年持续在健身，一天在外面跑步做有氧运动，一天在家里做力量训练。由于长期坐办公室，他颈椎不太好，在电脑前坐久了就会感觉肩部很酸很胀。听说每天倒立几分钟能缓解颈椎的酸胀，他干脆就在家试了起来，效果还挺好。于是每天练习倒立十分钟。

为加强手臂和肩膀的力量，让肌肉更美，朱先生还从网上找来视频，开始练倒立俯卧撑，差不多练了一年，自我感觉越来越棒。不过半个月之前的一次锻炼结束后，他突然发现右眼一片模糊……

昨天，宁波市眼科医院办公室工作人员证实，朱先生的症状属实，上周他来医院复诊，右眼已恢复到0.8，不过朱先生是近视眼，之前右眼的矫正视力是1.2，想要完全恢复，还是有点难度。

运动专家建议不要随意尝试

倒立也是一个非常古老的动作。

它在现今杂技艺术中被称为顶功，俗称“拿大顶”。倒立时，足部朝天，手臂（有时用头部）在下支撑全身重量，成为倒立平衡，这在汉代被称作“倒植”，在东晋称作“逆行”，在唐代称作“掷倒”。

早在一千多年前，我国古代医学家华佗就曾用此法治病健身，他编了五禽戏，其中猴戏，就将倒立动作列于其中。

如今，倒立健身在国外也十分流行。有报道称，日本某些小学为提高学生的智力，每天让学生保持五分钟持续倒立。

杭州明视康眼科医院院长赵霞也说，倒立虽然可能造成视网膜病变，但它确实属于有氧运动，如能对人体大脑供血供氧，对脑部放松缓解起到一定的效果，还可以增强腹肌、腰肌的力量，对改善人体皮肤松弛也有效果，只是各人应根据自身条件不同量力而行。

浙江省人民医院骨科主任、浙江省康复医学会运动医学分会主任委员、浙江省运动医学中心副主任毕擎建议大家最好不要做倒立。

“初学者或在没有专业人士指导下，做倒立非常危险，很容易导致肩关节脱位、骨关节炎、肌肉拉伤等情况。倒立并不适合大众，有些体操运动员为了比赛观赏性需要做倒立，他们在初学时或训练中也很容易受伤，更不用说眼睛或身体不好的人了。”毕主任说。

举重、冲浪、跳水、蹦极

这些运动也容易导致视网膜病变

除了倒立，还有哪些动作可能会导致视网膜病变？

陈亦棋医生说，其实很多负压增高的运动都可能容易导致视网膜病变，例如举重、剧烈咳嗽，甚至大力排便都有可能。另外，从接诊情况上看，导致视网膜脱落最多的，就是胸腹部的外伤。

赵霞院长说，除了以上几种，深受年轻人喜欢的冲浪、跳水、蹦极等，也是视网膜病变易发的常见运动。而从患者身体状况上看，患有高度近视眼（600°以上）、青光眼、高血压等人群，千万不要做倒立、举重等类似负压过重项目。

陈医生说，一旦患者因这类运动出现视力模糊，千万要到医院就诊，如果视网膜出血过多，遮挡厉害，视网膜上的关键部位黄斑，就会出现黄斑前膜，这样就需要做手术。

几位专家都表示，虽然说倒立等运动可能会导致视网膜病变，但这类患者总体而言还是只是个例。从事这类运动的人，最好先去医院做个眼科检查，尽量做到科学训练，量力而行。

马云曾规定，每个新员工必须在3个月内学会倒立。关于练习倒立，马云说过三点想法——

- 一、你以为自己做不到，其实你一定能做到；
- 二、你一个人做不到，在有人帮助下，就一定能做到，这就是团队合作；
- 三、当你倒立时，血液涌进大脑，看世界的角度和平时完全不一样，想问题也就能找到一个不可思议的角度。



(见上图)昨天，一位办公室白领在大楼里练习倒立。记者 葛亚琪 摄

(见下图)演员陈意涵是个不折不扣的“倒立狂人” (图片来自其微博)