

来，蹲一蹲

□方芳

你能做出这个动作吗：双脚分开，脚跟着地，慢慢下蹲，直至臀部接近脚后跟。注意保持平衡，脚跟不要离地。如果你可以做下来，那么恭喜你，你完成了一个标准“亚洲蹲”。小米姐姐尝试了一下，表示完成得毫无压力！完成了的同学可能会问，这不就是日常蹲厕的姿势嘛？没什么特别的呀！不过就算你没完成也没关系，你不是唯一一个。毕竟在西方国家，有数以万计的外国人，正因做不到“亚洲蹲”而苦恼不已，还有人专门去研究怎么蹲。

这个下蹲的姿势，对于中国人来说，应该是没什么难度。大多数美国人在深蹲时脚跟都会自然离地，而“亚洲蹲”的要求是脚跟要紧紧地贴在地面上。正是由于这种姿势在亚洲比较常见，而在西方又是如此稀有，它才得名“亚洲蹲”。据一项调查显示，只有13.5%的美国人可以做到亚洲蹲，而其中不是美籍亚裔就是瑜伽狂。所以，在他们看来，“亚洲蹲”简直就是一种“特异功能”。甚至还有人在网上抛出了教程，教欧美人如何正确“亚洲蹲”。

1. 双脚分开与肩同宽；

2. 慢慢的蹲下，直到你的屁股无限接近脚后跟；

3. 为了保持平衡，你也可以把胳膊窝撑在膝盖上。

有了教程，外国朋友也没闲着，一位法国小哥（微博名：Real信誓蛋蛋）就在他的家乡找了不少路人，让他们试着做这个动作。结果……他们不是脚跟没法完全着地，就是蹲不稳整个人摔倒。不少人分享出他们的感受：“这种蹲姿蹲起来有点痛。”“真的不是瑜伽动作吗？”“我观察亚洲蹲姿好几年了。”“感觉蹲下去的时候，身体根本没法保持平衡啊！”……更有中国网友表示，就连国外超级英雄的蹲姿，都别具一格。

看到这里，估计很多人也想知道“亚洲蹲”为什么这么难。布莱恩·奥辛海勒是加州的一名理疗师，他在博客上撰写了一系列关于深蹲的文章，他说：“深蹲是一种三重弯曲运动：胯、膝和脚踝都必须弯曲，也就是说你得把腿和脚全部折叠起来。”这可是很复杂的运动。

不过，其中最关键的因素似乎还是脚踝的灵活性。日本2009年的一项研究显示，无法深蹲的男子脚踝都特别僵硬。奥辛海勒指出，这也是儿童为什么能够轻易蹲下的一个原因：“我女儿出生才一天，我就测量了她的脚踝灵活性。她的踝关节背屈达到了70度！要知道正常的西方人才30度。”

美国特拉华大学的生理学家马特哈德森说：“似乎没有人真正研究过各族人民深蹲的先天能力，可能很大程度上是实践造就了不同。”也许在很大程度上，“亚洲蹲”能否做成功，与生活习惯有关。在亚洲，很多人使用蹲厕，从小就有很多机会锻炼蹲姿，所以姿势就会更加标准。除了习惯，体型似乎也起到了作用，四肢短、脑袋大、躯干长的人更容易在深蹲时保持平衡。

关于“亚洲蹲”，重要的不是天赋，而是练习与培训。（文图节选自果壳网，综合自网络）

百科小补丁

给花露水“灭火”

春夏之交，气温升高，对于小米这种爱招蚊子的人来说，使用花露水驱蚊是最好不过了。但近年来，关于花露水不慎被点燃后伤人的事件屡见不鲜，这令不少人担心花露水的使用安全。有实验发现，花露水一旦遇到明火，就迅速燃烧，对着明火喷射时还会出现火球。

青岛大学化工学院教授马兆利曾在受访时表示，花露水由酒精、水和各种香精成分，按不同浓度配制而成。不同品牌、类型的花露水功效不同，酒精含量和各种香料的浓度也不同。为提升花露水香味，有的花露水当中还会加入麝香、冰片、蛇胆等成分。添加的不同成分会改变花露水的挥发性，有的成分甚至还具有一定的助燃性。

据中国新闻网报道，一般日常生活中使用的花露水，一瓶中的乙醇浓度可达70%~75%，相当于一瓶75度的白酒。一般产品中如含有70%到75%浓度的乙醇，遇到明火非常容易引起燃烧或爆炸。中国江苏网也指出，花露水燃点低，一般在24摄氏度的情况下就能燃烧。

那么，要注意啦！为了避免在使用花露水时发生惨剧，涂抹完花露水后，应注意不要马上使用明火，比如点蚊香、烧饭等。此外，使用花露水还有以下禁忌：

1. 两个月以内的婴儿应避免使用花露水，两个月后的婴儿在使用前要将花露水稀释，最好用水稀释5倍后使用，以免浓度太高刺激孩子娇嫩的皮肤。

2. 如果被蚊子叮咬处已被挠破，不要在伤口处直接涂抹驱蚊花露水，避免驱蚊花露水水中的避蚊胺、驱蚊酯等农药成分通过伤口进入体内。

3. 唇周、眼周、外阴周围的皮肤特别娇嫩，易因受到刺激而产生皮炎，因此这些部位最好不要使用花露水。

4. 孕妇应避免使用花露水，花露水水中的冰片、麝香可导致孕妇流产。

（文章选自科普中国网）