

一款号称“矫正驼背、给你美姿”的网红神器“十字棍”，在市场上火爆畅销，风靡一时——

# “十字棍”矫姿是噱头还是神器？

昔有“背背佳”，眼下又冒出个“十字棍”。开学之际，这一号称“矫正驼背、给你美姿”的神器，在市场上火爆畅销，风靡一时。然而，有市民先后致电本报新闻热线85110110，求证这一“给你挺拔身姿+瘦薄背部线条”的网红产品到底功效如何？本报记者就市民关心的这一问题展开调查采访。



## 市民：人家买我也买试试

“半个月前，我为女儿买了这款网红神器‘十字棍’，女儿一直在用，她也没说有什么异常感觉。到底会不会像淘宝上所说的那么神奇，我心里也没数。”29日中午，机关干部陈小燕，向记者展示着手机里通过电商平台购买的“十字棍”截图。

记者看到，陈小燕所买的这款具有矫正不良姿态的神器“十字棍”，还有个个别名叫“形体棍”。从制造这一产品

的材质来看，有木料的，也有不锈钢和铝质的，价格最低为七八元、最高为二三十元。

令人咋舌的是，在各大电商平台一搜索，一些商铺所显示的销量居然高达十几万！

许云的儿子在通师一附读五年级，因写作业时坐姿不正确，有些轻微驼背。“以前用过‘背背佳’，这一次看到不少家长从网上买了这种‘十字棍’，我也跟风买了。至于有用没用，还是用了再说吧！”许

云说，反正价格又不贵，谈不上浪费钱。

记者了解到，铝质“十字棍”最受消费者青睐，两根铝管长度近30厘米，铝管顶端敷设泡棉吸汗防滑，左右旋转后打开即成“十字架”状，放置腰背后可助身体“支撑挺直”，两只胳膊压在“十字棍”上即可固定。

“生怕不良姿态影响孩子今后的颜值和气质，所以不少家长都跟风买。”二附学生家长许斌说。

## 商家：“老少通用”卖得好

“看了商家的推销广告，我很心动。”在市区一家瑜伽馆报名学瑜伽的陈秀艺告诉记者，由于上学期间养成不良习惯，所以一直有些头颈部习惯性前倾，一度感觉很是自卑。无意中看到电商平台上推销“十字棍”这种“治驼神器”，特别是“给你挺拔身姿+瘦薄背部线条”的广告语，她毫不犹豫地下单购买了这款产品。

和陈秀艺一样，一些爱美

的女士，同样是“十字棍”这种塑形产品的拥趸。

在崇川区城山路上的一家路边超市里，记者看到也有“十字棍”在销售。店主告诉记者，她前一段时间进的货很快便卖光了，最近刚进了一批。购买者主要以未成年人为主，其中，四五年级的孩子最多。另外，也有一些年轻女子来买。“在我看来，热销的原因主要还是价钱便宜。同样作为矫姿塑形产

品，‘背背佳’要几百元，而‘十字棍’只要几十元，两者价差很大，但功能却差不多。”

现场采访中，店主介绍：“十字棍”这种矫姿塑形产品没有使用人群和年龄上的限制，男女老少通用。特别适合居家休憩时边看电视边使用，每天只要背着这个产品坚持站立二三十分钟，矫正驼背的效果将会随着时间的推移而愈发明显……

## 专家：无效且对身体有害

采访中，超市业主还向记者现场展示了“十字棍”的其他用法，譬如，打开成“一字形”，放在颈背处，可以用于按摩；折叠起来后，用双手背在臀部位置，还可进行“开背训练”。

但是，记者同时也注意到，在一些电商平台的用户留言上，也有买家使用后抱怨这种“塑形神器”其实用处不大，“虽然钱不多，但感觉交的是智商税”“说实话，还不如自己拉伸活动活动筋骨”“哎，用了没见什么效果，我买几根不锈钢

管自己动手也能做……”

那么，风靡市场、被人追捧的这种网红神器“十字棍”，是否真像商家广告词所说的那样，对矫正驼背等不良姿态具有奇效呢？

“据我了解，这种目前市场上流行的‘十字棍’产品，完全不能作为严格意义上的矫正不良姿态的塑形产品来使用，更谈不上所谓的‘辅助治疗’效果，对矫正不良姿态并无帮助。”29日下午，通大附院脊柱外科主任医师陈晓庆向记者介绍。

陈晓庆解释：“对于真正需

要接受矫正治疗的脊柱侧弯患者来说，需要佩戴或使用的，是针对不同患者定制的、个性化的矫正支具，这些矫正支具是对症施治。如果长期使用这种网红‘十字棍’，会影响人体核心肌群如腰背肌、腹肌的力量，对身体产生不同程度的伤害。”

陈晓庆还提醒市民：要预防驼背等不良姿态，重在养成良好站姿坐姿，做到挺胸收腹开肩，同时要加强锻炼，增加肌肉力量和骨骼强度，这样才能拥有优美动人的体态。本报记者周朝晖

## 亚洲杯女排赛 南通两新星当选最佳

8年前南通一名将曾摘此赛事金牌

**晚报讯** 29日晚，南通女排新星吴梦洁、周页彤所在的中国女排在亚洲杯女排赛摘得银牌，赛后她俩分别被评为最佳主攻、最佳接应二传，这是南通球员第一次进入该赛事最佳阵容，书写南通女排新辉煌。

本届亚洲杯赛，吴梦洁、周页彤一直以主力身份出场，中国队前后7场比赛，她俩分别3次、1次荣膺“全场得分王”，显示出不俗的进攻实力，出色表现让她俩无可争议地获得最佳主攻手、最佳接应二传殊荣。

吴梦洁、周页彤今年均20周岁，吴梦洁今春入选中国女排集训队，周页彤年初参加了新一届中国女排训练营。参加本届亚洲杯赛的中国队以国青队为班底组成，比赛中吴周二将承担了全队的进攻重担，表现出较大的成长空间，假以时日，两位女排新星完全有希望为中国女排铸造新的

荣光。

值得一提的是，8年前举行的第四届亚洲杯女排赛，南通前国手黄柳燕曾登上冠军领奖台，司职自由人的她曾和朱婷等联袂夺得青年女排世锦赛冠军。

黄柳燕出道甚早，2011年她代表中国队在世界少年女排锦标赛获得亚军，翌年获得亚洲青年女排锦标赛冠军。2013年，19岁的黄柳燕和朱婷等青年才俊为中国队夺得世界青年锦标赛冠军立下汗马功劳，同年被郎平招进中国女排集训队。

2014年，黄柳燕代表中国队参加了在深圳举行的第四届亚洲杯女排赛，那届比赛中国队以六场全胜且不失一局的出众成绩夺得冠军，司职主力自由人的黄柳燕成为对方一道难以逾越的屏障，为球队夺冠立下汗马功劳。

记者王全立

## 创业培训讲师培训班圆满结业 全市90名学员接受培训

**晚报讯** 28日，由市人社局主办、市劳动就业管理中心和南通工贸技师学院承办的2022年全市创业培训(SYB)讲师培训班，圆满结业。来自6个县(市、区)的90名学员，参加了为期10天的培训。

创业培训是帮助创业者提高创业实践能力的重要手段，师资队伍的质量直接决定了我市创业培训工作的质量。人社部门在实践中发现，创业培训师资队伍是不不断流动的，需要不断补充新鲜力量，才能保证创业培训工作持续稳定发展。

此次培训经省人社厅批准，人社部专门选派了6名国家级创业培训师承担授课任务，参加培训的90名学员也经过前期报名、面试等多环节筛选。在为期10天、3个班期的授课中，导师们采

用启发式、角色扮演、案例、游戏、竞赛与评比等互动教学方式，让学员身临其境感受经营周期规律，体验决策过程和结果。

通过培训，学员的理论水平、方法技巧和心理素质都得到提升，我市创业培训的教学质量得到整体提升，更好服务我市创新创业工作高质量发展。参训学员通过考核后，都获得了由省人社厅颁发的《创业培训讲师合格证书》。

下一步，市人社局将持续推进创业培训领域相关工作，推进“大众创业、万众创新”，不断壮大我市创业培训师队伍，为我市创业培训注入新的活力，为推进“双创”升级提供坚实的人才智力支撑，为创业带动就业工作提供有力保障。

记者何家玉