

知名歌手在演唱会上秀“真空腹”引热议

新闻背景：知名歌手在演唱会上秀“真空腹”引热议。



新闻链接：https://haokan.baidu.com/v?vid=11724928099072039121&collection_id=

单词：

shēngpì qīnzì pāibǎn guānzhù zhǔjiàn
生僻 亲自 拍板 关注 主见

quèdìng kǎolù shūxiě hòuxù bèixuǎn
确定 考虑 书写 后续 备选

问题：

- 1、（填空题）医生提醒，普通人盲目模仿“真空腹”容易导致腹压____，引发头晕、恶心，严重的还可能诱发病气。
- 2、（选择题）根据视频内容，关于“真空腹”动作，以下哪项说法是正确的？
A. 这是一种靠吸气鼓腹来完成的瑜伽动作
B. 这是靠收缩腹部肌肉来实现的核心肌群控制展示
C. 这个动作适合所有人群练习，包括产后妈妈和腰椎不适者
D. 陈嘉桦展示这个动作是为了证明自己体型过于消瘦
- 3、医生提醒哪两类人群不建议尝试“真空腹”动作？
- 4、你认为普通人应该如何判断一个健身动作是否适合自己？请结合你的经验谈谈看法。