

## 长久“葛优躺”



## 脊柱很受伤

□记者 魏应钦

近日,演员葛优在电视剧《我爱我家》中一组躺沙发的剧照突然被翻了出来,“葛优躺”(上图)刷爆了大家的朋友圈,引来了众人纷纷模仿。许多网友还争相把自己模仿的照片发布到网上,瘫软的坐姿配上滑稽的表情,很能逗观众开心。这种看似放松的姿势到底好不好呢?医生提醒,这只是肌肉和韧带的短暂放松,最好不要长时间效仿这种不良坐姿,否则会影响人体的正常生理曲度,造成脊椎侧弯等病变,病重者甚至需要手术纠正。

### “葛优躺”其实不轻松

解放军152医院骨一科创伤脊柱病区主治医师汪广号分析“葛优躺”时说,这个姿势看上去很惬意,刚躺时可能也确实比较舒服,因为人瘫坐在沙发上,接近于仰躺,腰部肌肉不用着力,同时颈部也能靠在沙发靠背上,不需要维持平衡,给人的感觉很放松。但长时间这样躺着,可能会给脊柱带来很大的压力,特别是颈椎和胸椎。从剧照可以看出,葛优的头颈部搁在沙发边缘,容易引起颈椎间盘突出,而腰椎处于悬空状态,有时还呈扭曲,腰部肌肉也处于痉挛状态。时间长了,这些看似舒服的姿势可能造成肌肉、骨骼、关节慢性劳损,导致颈椎病、腰椎病和高低肩等疾病。

### 长久不良姿势危害健康

“门诊中见到的脊柱侧弯、椎间盘突出患者,不少就是长期无意识的驼背、弓腰、跷二郎腿等不良姿势的结果。”汪广号说。

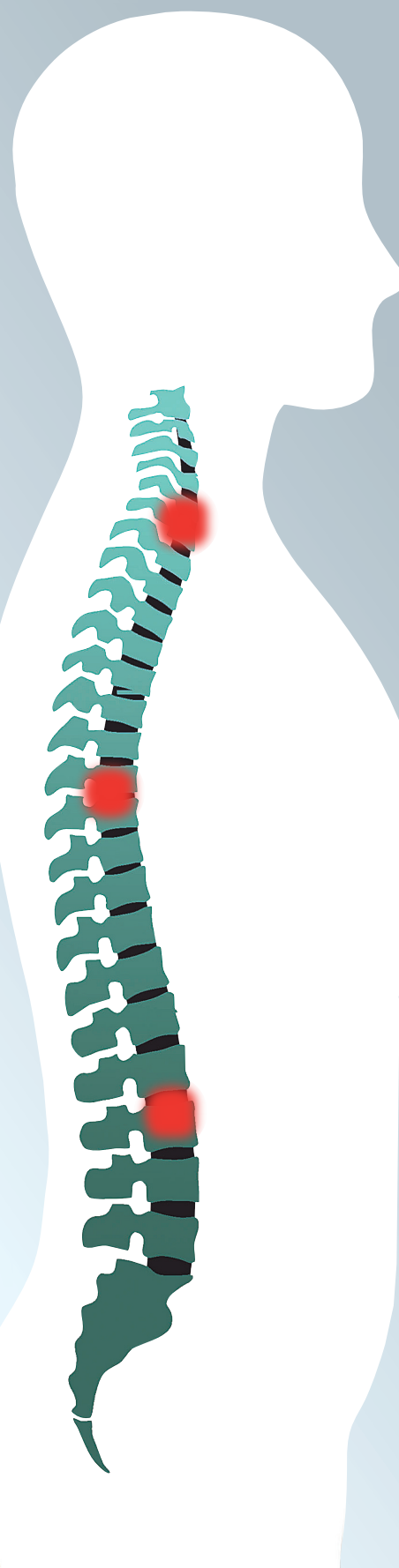
汪广号表示,人们常说坐有坐相、站有站相,这是有科学道理的,长时间的不良姿势会危害人体健康。因为人类的脊柱由24块椎骨、一块骶骨及尾骨组成的,每个椎骨之间还有椎间盘,起到缓冲保护的作用。日常活动中,脊柱形成四个自然生理弯曲:颈前曲、胸后曲、腰前曲和骶后曲,四个部位连起来形成完美的弧线,才使脊柱坚韧稳定。脊柱在自然弯

曲状态下才是它最舒服的姿势,一旦不是这个角度,脊柱就要用力。人平躺时,腰椎间盘承受的压力最小;站着时次之;前倾坐位时,头、躯干和上肢的重量集中在腰椎,此时腰椎间盘承受的压力最大。像“葛优躺”,其腰椎就缺乏足够的支撑,不利于维持腰椎和脊柱的正常生理结构,时间长了,很可能导致腰肌劳损甚至腰椎间盘突出症等。

值得注意的是,不少人对不良姿势不重视,也不注意纠正,身体疼痛时也不就诊,结果导致脊柱生理曲度改变,颈椎、腰椎退变,椎间盘突出,脊髓和神经根损伤,严重者需要手术治疗。

### 保持正确姿势很重要

“除了‘葛优躺’,生活中还有很多不良姿势危害健康。”汪广号表示,比如,有的人喜欢跷二郎腿,长此以往容易导致长短腿;有的人站立时喜欢驼背、含胸、头前倾,时间长了容易压迫腰椎及椎体周围神经,导致颈椎骨质增生、椎间盘退化等;有的人喜欢趴着睡,这样不符合颈椎生理弧度,可能导致颈椎错位压迫颈动脉,出现头痛、头晕等症状……日常工作和生活中要保持正确的坐姿,腰背挺直,保持双肩平和自然舒展,双腿自然并拢、平放,可以在沙发或椅子上放一个靠垫,身体稍微后靠,这样可以减轻脊柱的压力。坐一段时间后起身走动一下,减轻疲劳。如果颈腰椎出现不适,应当引起注意,必要时到医院接受治疗。



## 导读

莫名出现发烧腰疼  
别忘了查查“布病”

[C4]

女人为何喜欢老男人

[C5]

你是单身男神女神吗?  
快来报名参加活动吧

[C7]



晚报微健康



鹰城微车市



平顶山金融圈



鹰城吃喝玩