“葛优躺”成了网红——

还在学他？小心跟明星同“病”相怜

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 汤雪

说起脊柱问题，你首先想到的一定就是自称患上了一种“不死癌症”的周杰伦，他曾因强直性脊柱炎险些瘫痪，让粉丝担心不已。不过近日，若问大家最担心哪位明星的脊柱问题，网友一定会说：“葛网红！”

随着《我爱我家》的总摄影师王小京在微博上公开海量“葛大爷”葛优的剧照和花絮照，一时间，葛优躺沙发照被无数网友制作成表情包“葛优躺”刷爆朋友圈。网络红人papi酱在直播中还模仿了“葛优躺”，被网友的点赞弹幕刷屏。然而，红遍网络的“葛优躺”却被不少医学专家指责——这脊柱还想不想要呢？

图说健康 |

“葛优躺”对脊柱有害

最近，有这样一个词不明就里地火了：“葛优躺”。葛大叔的这张火爆图来自电视剧《我爱我家》，图中葛优把后脑勺搁在沙发边缘，臀部往外面挪，重心放在背部中段，整个身体陷在沙发里，很是“销魂”。

丰富的表情和肢体语言，被段子手做成了无数的表情包，刷遍了各个平台，一时间大家争相模仿“葛优躺”，体验葛大爷这“生无可恋”的颓废感。可是，这样的姿势看似最舒服，对身体真的好吗？

急诊故事 |

被朋友用担架抬进医院的年轻人

“可有不少小年轻吃过脊柱不好的苦头。”长沙市中心医院脊柱外科主任罗为民的诊室总有一些被朋友用担架抬进医院的年轻人，他们大多数都是“葛优躺”患者。

“这种姿势非常不可取，尤其是处在青春发育期的青少年朋友，切勿长时间模仿这种坐姿。”罗为民介绍，这个姿势与腰椎、颈椎的生理弯曲正好相反！所以，长久保持这样的坐姿，脊柱受伤是迟早的事。因为青少年的脊柱生长是靠椎体骨骺的发育促进身体的长高，而脊柱长时间处于这样的姿势极易导致骨骼畸形发育，最终出现脊柱侧弯等形体异常。

“长时间采用这种坐姿，不仅对颈椎、胸椎、腰椎不利，而且心脏功能、呼吸功能都会受到影响。”罗为民告诉记者，由于青少年刚开始产生脊柱侧弯的时候很少有疼痛的感觉，会忽略这个问题，等到年龄大了感觉到疼痛时，已经晚了。

此外，如果老年人采用这种坐姿，会造成不同程度的驼背、弯曲等畸形，危及健康。

常游泳、做脊柱保健操，有益于脊柱健康。

专家支招 |

保护脊柱，你需要这样做

如果是长期伏案工作的人，要注意适当地活动。罗为民介绍，长时间采用一种坐姿，会导致局部循环不畅和肌肉痉挛，长此以往会引发脊柱损害。因此，在连续工作1小时后，应起身活动10分钟。

还有就是注意防止外伤。要知道，青少年时期的颈椎外伤是中年后发生颈椎病的重要原因。由于青少年时期症状往往不明显，所以一旦发生外伤需及早治疗，以防后期继发颈椎问题。

另外，要注意温度的变化。在秋冬季节，要注意颈部、腰部的保暖。而在炎热季节，空调温度不能太低，最好披一件衣服保护颈部和腰部。

最后，要坚持有规律的健身锻炼，尤其是颈项肌和腰背肌的锻炼，以强壮脊柱周围肌肉，增强脊柱的稳定性。例如经常游泳、做脊柱保健操等，都有益于脊柱健康，能有效预防脊柱疾患，延缓脊柱退变。

健康链接 |

还有个脊柱“明星病”叫“强直性脊柱炎”

香港明星蔡少芬因背部疼痛被查出患有“强直性脊柱炎”，面临瘫痪，让不少熟悉明星的粉丝们再一次想起同病相怜的周杰伦。越来越多的年轻人患上这个脊柱“新鲜病”，而我们真的了解这个病吗？

“强直性脊柱炎是一种慢性进行性炎性疾病，是血清阴性脊柱关节病的一种，主要侵犯患者的骶髂关节、脊柱骨突、脊柱旁软组织及外周关节。”罗为民介绍，这种病通常在10—40岁发病，发病高峰在18—25岁，男性患者居多。

强直性脊柱炎早期表现为腰臀部僵硬、酸痛、沉困，以夜间、清晨疼痛明显，久坐久站后加重，活动后减轻。有些病人还伴有髋、膝、踝关节肿痛，臀部、腹股沟疼痛，颈背部疼痛，红眼、足跟痛、低热、乏力等。由于有时起病进展缓慢，开始时的疼痛为间歇性，全身症状较轻，数月或数年后才发展为持续性，所以早期的强直性脊柱炎患者常被忽视或误诊。随着病情的进一步发展，患者可出现“鸭步”、臀部后隆、平腰，甚至出现驼背、腰椎及髋关节活动受限等状态，导致生活不能自理，丧失劳动力，致残率在30%以上。

强直性脊柱炎尽管病情比较隐蔽，但是只要注意观察还是可以早期发现的，有一个最简单的方法：立正靠墙站好，脚后跟紧贴墙根时，后脑勺应贴近墙壁而无间隙；如果后脑勺和墙壁之间有几厘米的缝隙，那么就要考虑是不是患上强直性脊柱炎了。

“强直性脊柱炎与遗传、感染、环境等因素有关，特别是遗传因素。目前治疗上主要采用药物和功能锻炼，晚期可采用手术矫正。预后的好坏与能否早诊断，及时、合理治疗，坚持长期功能锻炼有相当大的关系。”罗为民提醒，在临床上有一种可以帮助诊断强直性脊柱炎的指标，叫做人类白细胞抗原B27测试。若有长达3个月以上的下腰背或臀部疼痛、膝关节肿痛等情况的市民，最好进行HLA-B27检测，若呈阳性，建议提早进行干预。

■小科普

可以给宝宝频繁更换奶粉品牌吗

文 / 唐娜（湖南省儿童医院新生儿四科）

每个奶粉公司为了达到竞争的目的，在奶粉的配方上都下了很大的功夫。不同品牌的配方奶粉在成分上还是有不少差别的，各种营养素添加的数量也是不尽相同的。

如果婴儿已经习惯了某一品牌的配方奶粉，最好还是固定这种品牌比较好。因为频繁更换奶粉会引发一些问题。多数宝宝都会或多或少因更换奶粉出现过腹泻或消化不良。所以，通常情况下宝宝对选定的奶粉不排斥，而这个奶粉本身也没有品质问题，就可以继续给宝宝用下去，不用更换。

如果宝宝需要更换奶粉，则应有一个过渡的过程。先将开始吃的奶粉的量减少，从每次加半勺新奶粉起，慢慢过渡到全部换为新奶粉。一定得注意观察宝宝的反应和大便情况，如果有不适应，应马上暂停更换，之后再完全换。

OTC 国药准字Z45022017

葛洪®桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

本品为黑色至黑色稠厚的半流体；气香，味甘，微苦

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审（文）第2016030030号

限量超值体验优惠，另有豪礼相送！

体验热线 400-750-8800

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。

销售地址：岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）