30岁男子垫枕睡觉突发双下肢瘫痪

“托”腰入睡：垫对能放松，垫错更酸胀

今日女报 / 凤网记者 徐珂

明明想好好睡一觉，醒来却腰酸背痛，这时不少人就习惯往腰下塞个小枕头，想要稳稳“托住”腰椎、缓解紧绷的腰部肌肉。然而，近日一则“30岁男子垫枕睡觉后突发双下肢瘫痪、大小便失禁”的热搜，让很多人倒吸了一口凉气。

AI制图

“睡个好觉”吸引大量消费者下单

热搜中的30岁男子邓先生（化姓）反复腰痛，特别是秋冬换季时症状更明显。一年前他被确诊为钙化型胸腰椎间盘突出，但始终坚守保守治疗。近日他腰痛发作，便按网上方法在腰臀部垫枕入睡。次日清晨，他被下肢麻木惊醒，随后出现双下肢瘫痪、大小便失禁。

看到这条新闻时，长沙市民彭女士心里咯噔一下。前阵子，她因觉得睡醒之后浑身酸胀，正巧刷短视频被“安利”了一款销量超10万的睡眠腰枕，称将其围在腰上，魔术贴一粘，就能“睡个好觉”，简直是“天赐良药”。

她当即入手了一款70元的腰枕。产品宣称**可环抱卸压，背部采用3D立体填充，两侧自带托腰区**，填实腰椎空隙、守护脊椎健康。“只用了几天就闲置了。”10月11日，彭女士无奈向记者坦言，因为腰枕没法整夜牢牢固定在腰部，醒来时发现自己又变回“投降式”睡姿，腰背酸痛的老毛病一点没改善。

“网上引起讨论的病例，腰枕并非直接原因，更多是在原有病理基础上**发展而来。**”10月13日，中南大学湘雅二医院脊柱外科副主任医师、副教授李亚伟告诉记者，严重神经损伤多由疾病进展引发，而这类疾病的发病，和个人体质、体重、劳损、职业等因素相关。

记者在电商平台搜索“睡眠腰枕”发现，这类产品价格多在几十至百余元区间，材质五花八门，有纯棉、记忆海绵、硅胶的偏软款，还有决明子、荞麦壳填充的偏硬款。评论区不少网友分享使用感受，有人说“躺上去软软的，平躺腰部有支撑”，孕期宝妈表示“平躺、侧睡腰椎不再悬空塌腰，腰背压力得到舒缓”；但更多的是腰肌劳损的轻症患者对产品寄予厚望，想借此缓解酸痛、养护腰椎。

科学护腰：先评估，再选择

“合理使用腰枕仅能辅助缓解不适，但不能根治椎间盘突出，也无法阻止病情进展。”李亚伟解释，对于大多脊柱健康人群来说，睡觉时垫腰枕能否改善腰痛的效果并无充分证据。出现腰部不适，首要选择是就医明确病因，必要时配合减重，规避加重腰椎负担的工作和运动。

“久站久坐、体重超标，会持续加大脊柱压力，是诱发、加重腰痛的重要因素。”李亚伟提醒，多数上班族的腰酸背痛源于久站久坐造成的肌肉劳损。相比依靠各类护腰产品，定时起身活动、控制体重、坚持腰背肌训练，才是更根本的护腰办法。他特别强调，一旦出现持续腰痛或进行性加重，并影响日常起居，一定要到医院做专业检查，经医生评估、制定合理的治疗方案后，才会考虑是否把腰枕当作辅助手段。倘若保守干预效果不好、症状持续加重，千万不能寄希望于护腰用品，需要及时接受进一步医疗干预。

日常养护腰椎，也要留意生活习惯。李亚伟建议，久站久坐会持续增加腰椎负荷，30至60分钟起身活动，但不要大幅度扭腰、甩腰。“游泳是保护腰椎最好的运动方式。”李亚伟表示，水的浮力减少腰椎承重，还能锻炼腰背力量；而举重、负重深蹲、弯腰搬抬重物等动作，会急剧增加腰椎压力，日常生活中尽量避开。

湖南12岁女孩三年住院33次，凶险竟是关节炎

今日女报 / 凤网记者 徐珂 通讯员 苏小琴 向志凌

发热就是感冒了，腿疼就是生长痛？永州祁阳12岁女孩星星（化名）的经历敲响警钟：有一种擅长伪装，初期酷似感冒、生长痛，极易漏诊误诊，却暗藏致命风险的儿童风湿疾病。3年时间，星星**因此病先后33次**在湖南省儿童医院住院。

2023年4月，星星突发高热，家人起初当作普通感冒，采取物理降温。体温短暂回落之后，高烧反复，呈现发热数天、间歇平稳、再次高热的特点，常规退烧、抗感染治疗没有效果。病情快速恶化，星星转入当地医院ICU，高热仍无法控制，随后转诊湖南省儿童医院肾脏风湿免疫科。

检查结果令人揪心。星星血清铁蛋白高达6850ng/ml，远超正常值，合并严重凝血功能障碍、重度肝损伤，全身伴红色皮疹，炎症风暴持续攻击多脏器，被确诊为全身型幼年特发性关节炎，并且已经并发危重的巨噬细胞活化综合征。

这是儿童风湿病里最凶险的并发症之一，短时间内可造成多器官衰竭、凝血崩溃，致死率高。科室立刻启动危重症救治预案，连夜制定个体化方案。经全力抢救，星星的高热消退，危急指标逐步好转，脱离生命危险。

该科副主任医师吴天慧介绍，幼年特发性关节炎是18岁以下青少年最常见的慢性风湿病。星星所患全身型，多见于0~5岁低龄孩子，核心表现是反复高热、皮疹，关节疼痛症状反而不突出，很容易被当成感冒、败血症或血液病。

“儿童风湿不是成人病的简单复刻，发病隐匿、进展更快、风险更高。”吴天慧提醒，孩子出现以下情况要尽快就医：反复发热超过一周，抗感染、退烧效果差；伴随反复皮疹、持续乏力、食欲差、精神萎靡；关节红肿疼痛、晨起僵硬、走路跛行。**“早识别、早确诊、规范长期治疗才是守护孩子健康的关键”。**

湖南省巾帼企业大讲堂第二期聚焦具身智能经济，专家提出五条行动建议

今日女报 / 凤网讯（记者 张伊人）10月13日，由湖南省妇联主办的“湖南省巾帼企业大讲堂”第二期在湖南省妇女儿童活动中心开讲。中央财经大学中国互联网经济研究院副院长、教授欧阳日辉应邀作题为“创新驱动下的具身智能经济：政策部署与发展机遇”的主题讲座，为湖南女企业家解析具身智能经济的发展路径与实战策略。湖南省妇联副主席杨成英出席。

欧阳日辉直指当前社会对具身智能的两大认知误区：一是认为具身智能就是人形机器人；二是认为具身智能是大厂和实验室的“专属游戏”。随后，欧阳日辉系统总结了具身智能经济的特征，对中美两国具身智能布局进行对比分析，并深入解读国家和地方相关政策文件，为企业梳理出四大赛道：上游硬件配套、中游技术服务、下游场景运营、生态协作与入股。

“女企业家的主战场在下游场景运营。”欧阳日辉指出，女企业家可外采成熟机器人本体，结合深耕多年的行业资源，输出整套解决方案，在这一领域形成独特竞争优势。

欧阳日辉提醒企业家警惕概念炒作、投资回报不及预期、合规风险和人才风险等四大风险，并提出五条行动建议：找准定位，“卖铲子”也能赚钱；坚持小切口试点先行，做垂直技术服务；用好政策工具箱，深耕康养场景运营；抱团协同，融入产业链生态；建立风险管控底线，把风险前置。

讲座最后，欧阳日辉以湖湘精神为注脚，勉励湖南企业家以经世致用的务实底色，勉励大家“以实干破虚浮，以深耕破焦虑，以坚韧破变局，让湘企实力被看见，让湖南模式走向全国”。

湖南省妇联副主席杨成英对欧阳日辉教授的精彩讲授表示感谢。她总结，本次讲座深入浅出地分析形势，解读了政策，指明了方向，并给出了“黄金5条”建议。她相信，通过本次学习，各位女企业家创新发展的道路会越走越宽、越走越顺。

湖南省女企业家协会副会长兼秘书长樊飞燕表示，此次组织女企业家围绕“具身智能经济”主题学习，旨在让大家及时了解国家发展战略与科技前沿动态，在找到差距的同时，主动思考如何应用到各自行业与赛道，推动企业顺势而为、向前发展。

天鹅到家AI创新事业部负责人彭创向记者演示了自研家政AI智能体“鹅宝”项目。与通用聊天机器人不同，“鹅宝”定位为家政行业智能操作系统，现已实现规模化落地，涵盖智能招聘、劳动者信用体系等多个核心环节。未来，用户可直接通过自然对话预约保洁、查询家政服务人员档案、比对档期与优惠，操作更加简洁、便捷。对家政行业劳动者而言，“鹅宝”能够提供海量数据支持，提升岗位匹配效率，提高收入。