

葛优躺很舒服

专家指出：长久会使脊柱侧弯或驼背

□本报记者 洪璇

前段时间,咱们的“葛大爷”凭借着二十多年前的一部影视作品《我爱我家》,突如其来变成了“网红”。剧中葛优扮演的“二混子”在沙发上一躺,瘫软的坐姿,配上茫然、滑稽的表情。被网友们截屏用来形容自己“颓废”的状态,广泛传播在微信朋友圈和微博,红遍网络,由此诞生出一个新名词“葛优躺”。

这个姿势走红让不少网友纷纷模仿起来,记者也回家在沙发上效仿“葛大爷”,可是不到半个小时,腰就疼起来,看来是没有办法身体力行地“致敬”经典影视作品了。

那么这个姿势到底好不好,能不能达到放松的效果呢?

“这姿势绝对是百害无一利。”浙江体育科学研究所副主任薛亮分析道,影视作品中,葛优的姿势是后背悬空,依靠颈部和腰部支撑着上身,长期保持这样的姿势,会导致脊椎畸形。

“颈椎和腰椎处的肌肉长时间处于拉伸状态引起痉挛,出现颈部疼痛、腰痛等症状,严重的会引起颈椎和腰椎病变,不良的坐姿还会加快颈椎骨骼退化,诱发骨刺的形成,加重椎间盘突出。”薛亮强调,千万不要被“葛优躺”表面悠闲无害的样子给迷惑。

人体脖子后方的肌肉和韧带,是维持支撑颈部正常功能



的重要力量。当人们以“葛优躺”的姿势躺着的时候,肌肉和韧带放松,但是人头颅的重量并没有减少,这部分重量就被转移到颈椎上去了,本身颈椎不好的人,就很容易支撑不住,出现颈椎间盘的突出,甚至威胁到脊柱的健康。

比起“葛优躺”,还不如直接躺倒更让人放松,疲惫时候可以选择平躺或者侧躺,好好休息一下。“喜欢侧躺的人,可以选择向右侧,这样不容易压迫心脏,有助于稳定睡眠,也不容易伤害脊柱。”薛亮建议,尽量养成良好的坐姿,尤其是处于生长发育期的青少年,脊柱生长是靠椎体骨骼的发育促进身体的长高,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。

“想要坐着也舒服一些的话,可以在腰后面放一个靠垫,缓解腰椎的压力,不过不能太软,否则整个人都‘堆’在一起,也不利于身体健康。”薛亮提醒道。

腰背酸痛如何缓解? 4个动作帮你忙

长期坐办公室的上班族或多或少总有腰背酸痛的毛病,其实这可能是因为长期坐姿不正确导致的肌肉紧张。时间长了就会出现腰肌劳损等症状。因此人们在工作间隙,利用细碎时间拉伸一下腰部肌肉,让紧绷的肌肉得到放松,也是预防腰部疾病的重要措施。下面就由小编精心整理几个小动作,让腰痛得到缓解!

动作一

坐在椅子上,将腰骶部紧靠椅背,保持身体正直,双手抓住椅子扶手,如没有扶手,可以握拳,用拳头作为支撑,借助扶手或者椅面支撑身体向上向前移动,并尽量挺胸抬头,静止10-30秒。建议每半小时做2-3次,对腰部肌力平衡的调整很有效,还可以牵伸颈部和肩背部肌肉。

动作二

先选择一个与自己腰部高度差不多的桌面或者椅背。保持站立姿势,双腿分开与肩同宽,双手扶住椅背或桌面边缘,低头,尽量弯腰下压,调整站立位置,使得双手刚好够得着椅背或者桌面边缘,四肢伸直,肘关节、膝关节均不能弯曲,争取使肩背的平面,压得比双手低。这个抻拉动作对整个身体后肌群,包括肩背部、腰背部、腰骶部、大小腿的后肌群,都可以起到明显伸展的作用。

动作三

a.坐在椅子上,挺胸抬头,抬起右臂,屈肘,放在头后,做尽力够左肩的动作,做到最大限度,但不要出现不适或者疼痛。用左手握住右肘。

b.保持这个姿势,试着让右臂向下用力靠近身体右侧,同时左手对右臂施加阻力,不让它移向右侧,保持右臂不动。注意正常呼吸,不要憋气。

c.放松,深呼吸两次。然后重复上述动作,只是右臂更大幅度地移向左侧,以增强牵伸。总计重复2-3次。

d.换右侧,以同样的方式做2-3次。这个动作可以拉伸背阔肌。

动作四

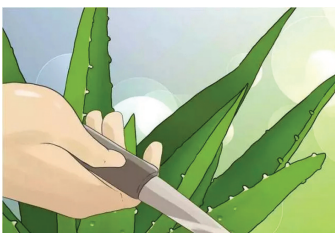
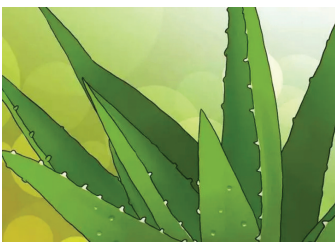
进行此动作需提前准备毛巾或弹力带等类似物品。

a.舒适地坐在椅子上,腰背挺直。把一条毛巾或弹力带的一端压在左脚下,左手握住其他部分。身体尽力向左侧屈,屈到最大限度,但不出现不适或疼痛,别让毛巾或弹力带有任何松弛。这将拉长右侧腰方肌。

b.然后,腰部对抗弹力带的阻力努力坐直,保持6秒钟(建议以1001,1002,1003……1006的方式数6秒),正常呼吸。

c.深呼吸两次,然后继续重复上述动作,只是躯干更大程度地向左侧弯曲,总计3次。

d.换右侧,以同样的方式做3次。



户外运动易晒伤 巧用芦荟来治疗

炎炎夏日,对于喜欢户外运动的人来说,晒伤的滋味可不好受,皮肤不仅疼痛、泛红,有时候还会起水泡和肿起来。吃止痛药可以舒缓疼痛,但要很久才起作用。想要立刻舒缓晒伤,不妨利用芦荟的治疗功能。芦荟胶可以止痛,还能让皮肤马上感觉清凉。家中种植了芦荟的还可以自制冷冻芦荟胶,使疼痛部位麻木,更快缓解晒伤!

冷冻芦荟胶制作解析:

第一步

选一棵芦荟摘取叶子。可以自己种芦荟,或者去超市、农贸市场、花卉市场买一点。选择根部处叶子已经成熟的芦荟。如果根部处没有叶子,表示芦荟还不能收割。

第二步

割下几片芦荟叶。用刀割,不要用手撕。选择靠近根部的健康绿叶,然后斜切一刀。

第三步

将芦荟叶略微倾斜地竖放进容器或杯子里。静置10到15分钟。叶子上的汁液会慢慢流出来。

第四步

将芦荟叶切片。用一把锋利的刀,切掉芦荟叶的尖端和边缘刺齿。然后沿着长度切开叶子,之后将汁液刮到容器里。

第五步

将芦荟汁舀到制冰盒里,冷冻数小时,直到它完全变硬。早上或傍晚去泳池或海边前,先将制冰盒装满芦荟汁。积极主动地采取防治措施,即使晒伤了,也能立刻舒缓皮肤。