

夏天开空调睡觉 为啥易落枕

夏季开空调睡觉，一觉醒来脖子疼痛难耐，原来落枕了。为啥落枕的总是我？落枕了怎么破？

冬夏为啥易落枕

专家解释，冬季和夏季是落枕的高发季节。冬季温度低，大家夜间睡眠程度深，若睡眠姿势不当则易导致颈部的肌肉在长时间紧张的状态下出现痉挛，从而次日晨起颈部僵硬、疼痛、不能转侧。

夏季夜间炎热，空调房里若不注意颈部保暖则易导致风寒外袭，中医角度讲，血脉得寒则凝，得热则行，血凝则气滞，气血不通则痛自生。加之姿势不当，更容易导致颈肌痉挛，疼痛不已。

为啥落枕的总是我

这样的人要警惕了，反复落枕是颈椎病的征兆。说明颈椎可能已经出现了结构和生理曲度的变化，例如椎体不稳定、颈椎生理曲度变直、侧弯或颈部肌肉僵硬、韧带牵拉不协调等。

在这些改变的基础上，颈椎是脆弱和不稳的，在某些诱因作用下，例如受凉、颈肌过度劳累，加之睡眠姿势不当或者枕头不合适，就可能会导致落枕。

专家建议，反复落枕的人最好去医院进行相应的检查，例如颈椎X片、体

格检查等，在专业医师的指导下进行相应治疗或功能锻炼，及时、尽早恢复正常状态。

玉石枕会增加落枕风险吗

现在网上有卖玉石枕，摸上去凉凉的，会不会增加患落枕的风险？专家解答，一定程度上讲，凉的玉石，尤其是在空调房间中，会导致“寒邪侵袭”颈部筋脉，影响局部循环，导致肌肉紧张痉挛，但并不等同于一定会增加落枕风险。

落枕是由多种因素造成的，大家只要保证舒适的睡眠环境，采取放松的睡姿，清除影响翻身挪动的床上物品，避免冷风直吹，就可以很大程度地避免落枕。

枕头高度很重要

要避免落枕，枕头的高度很重要，建议为一个立拳的高度，过高则增加颈肌紧张程度，过低则影响睡眠的舒适度。

且应该注意将头、颈均置于枕头上，不可将颈部架空。

此外，不做“低头手机党”，常做颈椎操、不熬夜、不贪凉，都是护颈诀窍。

落枕了别随意去推拿

专家介绍，落枕治疗手段很多，热敷、理疗、按摩都可以缓解症状，但关键



问题是判断落枕的原因和严重程度，这一点非常重要。

长期伏案工作、熬夜、待在空调房间，或年老体弱的人，时常感觉颈部紧绷不适，若同时伴有反复发作的落枕，则建议去医院进行正规的检查以查找病因，若诊断为较严重的颈椎病，如脊髓型或严重椎动脉型颈椎病，则应选择正规医院有经验的专家诊疗，以免因推拿等操作手法不当或椎体稳定性差不能耐受而导致危险发生。

中医看来，落枕是血凝气滞、经络不通所致，所以可以用火针治疗。火针，顾名思义，就是用中(粗)火针用火烧热后快速点刺穴位，起到温通经脉、鼓动人体阳气、行气活血的作用，达到“通而不痛”的效果。

(据人民网)

公民健康素养 66 条

第五十四条



青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。

预防肥胖

肥胖会导致相关疾病的增加，如高血压、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征等。运动能力下降，体质下降，学习受影响。自尊心受影响，自信不足。

预防肥胖需要合理饮食，限制完全来自于脂肪和糖类的能量摄入，增加水果、蔬菜以及豆类、全谷

类及坚果的食用量，参加体育锻炼，定期进行身体锻炼。

预防近视

青少年近视的本质是眼部肌肉的调节功能衰退，预防就必须避免眼部肌肉过度紧张从而导致其调节功能衰退的现象。

预防近视要注意合适的环境光线亮度：读书时照度以不低于300Lux(勒克斯)为宜；改善近距用眼姿势：坐姿端正，书本放在距眼睛750px左右的地方。看电视时注意高度应与视线相平，眼与电视的

距离大于荧光屏对角线长的5~6倍，且室内应有一定的背景光。缩短近距用眼时间：隔45~50分钟休息10~15分钟，休息时应远眺。减少蓝光辐射：电脑、电视、以及数码产品的LED屏幕中有高能蓝光，过长时间照射对人眼有害。

避免网络成瘾

网络成瘾综合症开始是精神上的依赖，渴望上网，后来发展为躯体依赖，表现为每天起来后情绪低落、思维迟缓、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力和食欲不振，上网后精神状态才能恢复至正常水平。晚期会出现与生理因素无关的体重减轻，外表憔悴，每天连续长时间上网；一旦停止，就会出现急性戒断综合症，甚至可能自残或自杀、危害个人和社会安全。

互联网成瘾综合症的典型表现为情绪低落、无愉快感或兴趣丧失、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低和能力下降、思维迟缓；睡眠障碍、生物钟紊乱、食欲下降和体重减轻、精力不足；有自杀意念和行为、社会活动减少；大量吸烟、饮酒和滥用药物等。

互联网成瘾综合征的预防

1. 对于互联网的使用应扬长避短，尽量避免其负面效应，特别是不可沉湎于网上娱乐，不可接触网上的色情内容。

2. 家长要定期给家里的电脑网络“洗澡”，“清洗”并“过滤”掉网上的污垢。

3. 家庭成员在电脑上网使用方面应互相关心，互相制约，限制上网时间，尤其夜间时间不能过长。

4. 家庭关系和睦，提倡赞赏式教育，对学习给予恰当的期望值，避免让孩子陷入“非上网不可”的泥潭。

5. 让孩子多吃胡萝卜、鸡蛋等富含维生素A和蛋白质的食物，并适当喝绿茶，以抵抗电脑射线的不良影响。

6. 严禁儿童涉足网吧等家长不易监控的娱乐场所。

避免过早性行为

过早性行为会增大性传播疾病的风险，性生活过频，免疫力下降以及容易出现性心理障碍。推迟青少年的性行为需要对青少年进行生理卫生内容的正规性教育，传授性法律知识。父母与青少年尽可能早的针对“性问题”进行坦率讨论，并对其进行积极引导，转移注意力。

要让青少年拥有健康的生活方式，需要做到合理安排膳食、坚持适当运动、改变不良行为、作息、睡眠规律、保持平和心态、坚持学习健康知识、远离烟草、拒绝毒品。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)