

枕头虽小,却大大地关乎健康。现代人不良的生活方式、不健康的生活节奏,导致许多疾病的发病率随之增加,其中就包括与用枕头相关的颈椎病、过敏等。

长期睡不适合自己的枕头,可能会引起颈椎病;对于颈椎本来就不健康的人群,不舒适的枕头不仅无法保护颈椎,还有可能加重病情;用枕不当,也有可能引起过敏等问题。尽管一个好的枕头很重要,但许多人对枕头依然存在认识误区,这些误区或许是让你远离健康的真正凶手。

人的一生有三分之一时间在床上度过,这样的意识一旦觉醒之后,睡眠就开始变得非常重要了。睡个好觉,不仅意味着善待自己,更与健康 and 疾病相关。滴水成河、积水成渊,许多疾病就是在潜移默化中积少成多而生的。睡眠与精神、心理、脊柱、骨骼、呼吸等均有密切关系。因此,我们有必要为自己选择好的睡眠伴侣——床垫、枕头和床品。

# 多年来你不知道的枕头真相

误区 1: 高枕无忧

正解: 平睡一个拳头的高度,符合人体曲线

在选购床垫和枕头时,我们总喜欢参考传统。以往怎么睡,现在就怎么睡,才最适合中国人的习惯。这是硬床流行的主要缘由。高枕的流行也源于传统,保存在各大博物馆里的枕头,多以坚硬的陶瓷为材,高,是其最主要的特点。再加上“高枕无忧”这句朗朗上口的成语,睡高枕也就变成了“更好”的睡眠方式。

事实并非如此。成语“高枕无忧”中的“高枕”,本义也并未指高的枕头更好,而是说“睡在枕头上”,相对于耳朵贴地睡在地板上。在战乱年代,耳朵俯在地板上,睡觉的时候能听到敌军的声响。而能睡在枕头上,则意味着生活太平,无需担忧战患。

“枕头并非越高越高。”广州中医药大学第一附属医院推拿科主任医师张静告诉记者,长期睡高的枕头,会导致颈椎得不到很好的放松,头部容易前倾,更容易引起落枕。

最佳的枕头高度,应该是人体睡觉时,让脊柱保持正常健康的曲线,能提供适当的承托力。通常来说,采用平睡姿势时,枕头应当是一个拳头的高度;侧睡时,最佳高度为一个半拳头。不建议采用俯卧的睡眠姿势,但如果习惯俯卧,则枕头的高度还要降低一些,这样才能符合正常的生理曲线。

误区 2: 高低枕最能贴合人体曲线

正解: 忽视了肩部承托

为了满足平卧、侧卧等不同的睡眠姿势,高低枕成为市面上主流的枕头选项。一般的高低枕一端高、一端低,通常高的一端在10~14cm左右,低的一侧在4~9cm左右。使用高低枕时,如果采用平卧位,则建议睡低的一侧;采用侧卧位,则适合睡高的一侧。不过,张静并不建议长期睡高低枕。她认为,高低枕的形状虽然能够很好地支撑起颈部,却忽略了颈胸交界的部位。一般的高低枕形状固定,睡上去的时候,颈胸交界部位是悬空的,没有得到支撑。

而现代人不良的生活习惯、工作习惯,错误的坐姿,很容易损伤颈胸交界的敏感部位,引起肩紧、肩痛等症状。对于已经出现这些症状的人群,如果睡眠时颈胸交界得不到很好的支撑,无异于雪上加霜。“如果第二天起来出现头晕、心慌、胸闷等症状,或者颈肩交界处发麻、肩膀痛等,则要考虑是不是枕头不适合你了。”张静说。因此,她更建议睡木棉等填充型、可以根据人体曲线改变形状的枕头。即使要使用高低枕,也要选择颈胸交界带承托的款式,避免负面损伤。

误区 3: 酒店的枕头最舒服

正解: 睡一次舒服,长期用则未必

五星级酒店的睡眠以舒适著称,甚至引发了到酒店购买床垫、枕头的风气。不过,即使是星级酒店价格昂贵的床垫和枕头,也未必是最适合你的。细心的人就会留意到,酒店的床、枕头通常是偏软的,尤其是枕头,多采用外表蓬松、睡下去就陷入其中、包裹性很好的羽绒枕。

相比之下,市面上的睡眠产品店内,主流的床垫、枕头都没有那么软。这是为什么呢?一方面,酒店的软床主要偏向于欧美的生活方式,喜欢偏软的床垫和枕头;另一方面,羽绒枕头价格

相对比较贵,属于高端产品。不过,她也提醒,软未必适合所有人。软的床垫、枕头在睡上去的时候,带来一种包裹性,让人有一种被保护的感觉,很舒服。不过,通常太软也意味着承托力相对弱一些,对于习惯睡偏硬的床、枕头的人来说,睡一两次软床可能觉得很舒适,但长期睡偏软的则未必。这也是为什么有些人买了酒店的床垫和枕头回去后,久而久之觉得体验感变差的原因。

(新快)



近日,龙发装饰周口分公司开展隆重的活动,庆祝成立三周年,并举办“龙发装饰感恩装修盛宴”,回馈我市业主的厚爱。活动期间,龙发装饰将送出本年度最大幅度的装修优惠——到场的业主不仅可以享受到年前装修的多重好处,还有机会获得龙发装饰提供的多重豪礼。

龙发装饰集团创立于1997年,为央视上榜品牌企业,现为中国建筑装饰协会副会长会员单位,设计甲级、施工一级企业,连续多次荣获中国品牌500强、全国住宅装饰装修行业百强企业、全国住宅装饰装修行业知名品牌企业等多项荣誉称号。龙发装饰进驻周口3年来,其优质的施工工艺、环保材料及管理、服务环节深受周口消费者信赖。

(田松平)



(新快)