

选好枕头睡得香

枕头是人们日常生活的必需品。据计算,人的一生当中至少有1/3的时间是在睡眠中度过的。在这漫长的岁月中,枕头的形状、大小、高低、硬度以及睡眠的姿势都会对人的健康产生很大的影响。研究显示,全球6亿失眠者中,有1.5亿是因枕头不适造成,而不科学的枕头也是引发各种睡眠障碍的首要因素。所以挑选适合的枕头非常重要。

高枕并非无忧

睡高枕头=低头工作8小时

提到造成颈椎病的诱因,很多人会想到长期伏案工作对颈椎带来的不良影响,很少有人留意到睡觉时枕头的影响。实际上,人的一生中有1/3的时间都在床上度过,也就是大约1/3的时间和枕头“亲密接触”。

高枕无忧是误区

俗话说“高枕无忧”。其实,这是一个误区。在正常状态下,人的体态保持着自然姿势,也就是说头部稍微前倾。人的脊椎从正面看是一条直线,但从侧面看会发现四个生理弯曲的曲线,颈部七个椎体排列成轻度的弧形向前凸出。因此,睡觉时枕头的高度也应该符合这个弯曲的弧度,使颈椎还是保持其自然状态。枕头过高,会使颈椎自然弯曲的弧度发生改变,使颈椎原本前凸的状态消失,甚至变得向后凸出。如此一来,颈部肌肉长期处于紧张状态,会发生劳损、痉挛,并且会引起椎间盘变性,从而出现颈部和肩部酸痛、手发麻、头部昏昏沉沉等症状,严重者还会发生颈椎病。枕头过低,也同样会使颈椎的自然弯曲状态发生改变。这是因为头部的动脉无瓣膜,长期使头部处于较低位置,重力会使脑部供血不均衡,静脉血回流变慢,动脉血相对增加,从而出现口干舌燥、打呼噜、颈部酸痛、失眠、烦躁等症状。”

不仅如此,对习惯平躺或习惯侧躺的人来说,枕头高低的要求也不一样。如果在睡觉时使用过高的枕头,相当于整个睡眠时间中都被迫处于低头、头向左侧或者头向右侧的状态,这就等于在白天工作之外又给脖子增添了一层负担,如果白天伏案工作8小时,晚上再“低头”睡觉8小时,就等于一天中有16小时都在低头“工作”,很容易引起颈椎病。同样,对于习惯低头工作的人来说,仰着头睡觉可能让人一时间感觉挺舒服的。然而,如果连续如此,颈部韧带长时间绷紧,会出现劳损,对颈椎健康不利。

枕头多高才合适

这与每个人的睡眠姿势有关。习惯仰卧的人,枕头高度应是颈部生理弯曲的后沿顶点与头和背部连线的距离,也就是人平躺时,床铺平面到颈部生理弯曲后沿顶点的高度。习惯侧卧的人,枕头高度应是1/2肩宽——颈部最小宽度。具体说,就是人在仰卧睡觉时,枕头的高度在5-8厘米适合;在侧卧睡眠时,根据每个人肩膀的宽度不同,女性枕头高度应在7-12厘米,男性枕头高度应在11-14厘米。但是,人们在睡眠时多数不会始终保持同一种睡觉姿势,经常是仰卧和侧卧相互交替。因此在选择枕头时,其高度应为8-10厘米,男性的枕头可以再增加2厘米。

高花兰

枕头不合适 病痛找上门

选对枕头,睡得安稳,可选错枕头,那各种病痛就会不招自来了。

落枕 过高的枕头会破坏颈椎的自然弯曲度,使颈后的肌群和韧带紧张、僵硬。如果早上起来感觉脖子忽然变得僵硬,活动不便,如果头天没做过什么大幅度的运动,那就要考虑是不是枕头过高而落枕了。

打呼噜 枕头过低,会使下颌自然上抬,咽喉受到压迫,口腔里的小舌自然下垂,阻塞呼吸道。尤其是在吸气的时候,口腔后上方的那块软腭发生振动,随着空气的进入,发出“呼噜呼噜”的打鼾声。所以如果经常听到有人抱怨你打呼噜的话,可以试试在头下放一块厚毛巾增加枕头的高度。

眼睛浮肿 如果枕头太软,头部就会深陷其中,血流过于集中,血管壁压力增大,面部肌肉受力,致使早上起来眼睛肿痛的,还会感到轻微头疼。如果经常发现眼睛浮肿,可以考虑换一个结实点的枕头。

流口水 过硬的枕头会使颈动脉受压,血液循环不畅,继而引发大脑缺氧、微循环局部障碍。缺氧的直接反应就是唾液分泌增加,并长时间习惯性张嘴呼吸。如果老是发现枕巾上湿乎乎的一大片,就要考虑换一个柔软点的枕头。

张静

延伸阅读

对抗性活动 可防颈椎病

尽管许多人受到颈椎病的长期困扰,但颈椎病并不是不能预防和治愈的。对于轻度颈椎病的患者和希望预防颈椎病的人来说,对抗性活动就是最好的选择。简单来说,对抗性活动就是对自己日常经常做的动作“反其道而行之”,抵消长期保持一个姿势对颈椎带来的不良影响。比如,经常伏案工作的人,可以稍微把电脑显示器垫高一些,使自己在用电脑时保持微微抬头的姿势。不过,对经常使用电脑的人来说,电脑显示器的高度还是以与自己视线水平为宜。另外,打羽毛球、放风筝、蛙泳都是对颈椎有益的活动。但严重颈椎关节错位,尤其是压迫到脊髓的患者,不适合进行以上的对抗性活动,以免进一步加重错位情况,甚至导致截瘫。

曹敏

枕头颜色别太强烈

有些人喜欢床上用品是大红色,因为喜庆。还有些人喜欢把家布置成五颜六色,因为充满动感。其实,卧室的颜色是十分有讲究的。心理学家以及颜色治疗学家认为:颜色能够极大地影响心情和行为。直觉上我们根据颜色来描述感觉,热情的红色、忧郁的蓝色或嫉妒的绿色,这些表达都是表明颜色是怎样影响我们的情绪,一个美国人对囚犯的心情研究发现:当牢房墙漆成淡粉红色时,他们的心情变得更加平静和更易于控制,如果说颜色能对罪犯产生那么大的缓和效应的话,对于卧室的颜色会影响人们的睡眠质量就是顺理成章的事了。可见,颜色的选择会直接关系到身体的健康。不过很多人却往往忽略了枕头的颜色。其实,枕头的颜色跟睡眠同样有着很大关系。

粉红色 使人暖和。

樱桃红色 使人温柔。

淡绿色 使人放松。

深黄、橘黄和棕色 过于强烈。

淡蓝色 是一种激烈而富刺激性的颜色,对于男性青少年而言,容易使他们的心浮躁。

红色 太刺激,可以加速血液循环和升高血压。

吴群

