



矮沙发、软床 让脊椎颈椎“遭罪”

这些年来, 看似舒服的时尚家具在家庭中**大行其道**。而到医院就诊的腰颈痛患者中, 有很多就是时尚家具惹的祸。

沙发太矮太软 脖子脊椎“受苦”

时尚家具最“伤”颈椎在于两个特点: 一是高度太矮, 二是沙发床褥太软。专家指出, 就拿坐在沙发上看电视这个最普通的动作来说, 就非常容易伤害颈椎。现在流行的电视柜比地面高不了多少, 坐在沙发上稍低着头才能看到电视画面。对于工作中已经伏案的都市人来说, 这意味着我们不论是工作还是回家, 颈椎一整天都得不到放松。

此外, 沙发太软, 人在看电视的时候其实是窝

在沙发里面, 像个虾米一样, 而这种虾米状意味着脊椎的每个部位都绷得紧紧的, 这当然也是很伤害脊椎的。少年儿童身体正处于生长发育阶段, 长期以不良姿势看电视, 可能造成驼背或脊柱侧弯, 而老年人腰椎已有不同程度的退行性改变, 这样弓腰低头看电视, 会导致腰背疾病进一步加重。由此可见, 在选购沙发时最好选择有一定高度和硬度的沙发, 以避免颈椎和脊椎受苦, 老人尤甚。

床铺太柔软 致局部肌肉韧带平衡失调

除了沙发太软, 床褥和枕头太软也是个问题。床铺过于柔软, 人体由于本身重量压迫会形成四边高、中央低的状态, 不仅增加了腰背部卧侧肌肉的张力, 也势必使头颈部的体位相对升高, 如同高枕睡眠对头颈部的影响一样, 将导致局部肌肉韧带平衡失调, 从而直接影响颈椎本身的生理曲线, 长年如此将加速颈椎的退行性病变, 直接导致颈椎病的发生。

专家指出, 很多颈椎病患者有个不好的睡眠习惯, 就是睡觉从不“挪窝”, 尤其是夫妻俩睡觉的时候, 各人都有自己的“领地”, 从来不会交换位置, 甚至睡眠姿势也非常固定。从脊椎健康的角度来说, 这个习惯不太好。因为男性体型和体重都大于女性, 男性躺卧的位置一成不变, 会导致这块床垫越来越下陷, 不知不觉中脊椎的不良姿势越来越被强化。其实, 有个很简单的办法, 就是每隔一段时间双方换个位置, 就可以避免这个问题。

胡安仁

“床上病”何其多

席梦思病 席梦思柔和松软, 但睡上去背、臀有时会过度下沉, 腰部后突, 影响脊椎的生理弯曲度, 由于脊椎弯曲, 腰肌的负担就会加重, 时间一长, 就有可能引起腰椎肥大性关节炎或腰肌劳损。不少人在松软的席梦思床上一觉醒来, 觉得腰酸背痛, 浑身无力, 就是因为晚上睡觉的时候, 腰肌负担过重的缘故。因此老年人和青少年更不宜长卧席梦思。

鸭绒被荨麻疹 又轻又暖的鸭绒被, 却常常是荨麻疹的致敏源。不少人盖上鸭绒被, 就会引起全身过敏, 出现红斑和荨麻疹团块。有的人甚至还会发生哮喘和喉头水肿, 医学上叫羽绒过敏症。所以, 对皮毛具有特殊过敏反应, 或者患有过敏性鼻炎、喘息性气管炎、支气管炎哮喘等过敏性疾患的人, 在棉被的选择中应慎之又慎。

赖床病 温暖的被窝, 使人不想起床, 尤其是休息日。但如果长时间赖床不起, 就会打乱一个人的生物钟节律, 非但不利消除疲劳, 反而会昏昏欲睡, 四肢软弱无力, 心灰意懒不想动, 这就是造成越睡越困的原因。

电热毯病 电热毯对风湿和腰肌劳损有一定理疗作用, 但使用时间过长, 会引起口干、喉痛、便秘、尿短赤等“内热”现象。电热毯还会因热源体本身对皮肤的刺激而引起皮肤过敏、瘙痒, 反而影响睡眠。同时, 使用电热毯被窝里的温度自然会升高, 于是被窝外面和被窝里面的温差就比较大, 呼吸道粘膜的毛细血管因体热而处于扩张状态, 不自主地进行深呼吸, 由于呼吸速度加快, 结果, 被窝外面的大量冷空气进入呼吸道, 反复刺激呼吸道粘膜, 在这样的情况下, 感冒就比较容易发生。

孕妇也不宜使用电热毯, 电热毯通电后会产生电磁场, 影响胎儿的细胞分裂, 婴儿出生后, 就有可能发生骨骼缺陷导致畸形。为此, 使用电热毯最好的方法是电热毯不要直接与人体接触, 中间应夹一层被单; 睡前打开“高温”开关预热, 睡时以“低热”保温或关闭, 并增加晚餐后的饮水量。

吴小毛

“五看”选床垫

看硬度 在平躺和侧卧状态下, 查看颈部、腰部和臀下到大腿之间和身体弯曲处与床垫间是否有缝隙, 没有缝隙则证明这个床垫与人的颈、背、腰、臀和腿的自然曲线贴切吻合, 是软硬适度的。除此之外, 也要考虑自身身高与体重的差异。体重较轻者睡较软的床, 使肩部和臀部稍微陷入床垫中, 腰部得到充分支撑。而体重较重者适合睡较硬的床垫, 床垫材料的力度

要让身体每个部位感觉妥贴, 特别是颈部与腰部要能得到良好的支撑。

看弹性 为了辨识床垫的弹性是否良好, 可以用膝盖试压床面, 或是在床角坐下来, 试试受压的床垫能否很快恢复原状。一张弹性佳的好床垫, 受压后可马上恢复原状。

看材料 要根据当地气候, 选择合适的透气性、热传导性和防潮型床垫。可靠辨识材料的方法是躺下来左右翻转, 看是否有声音、凸凹

不平、边缘下陷和内衬移动等现象。

看外观 床垫的厚度最好在 18-23 厘米之间。这样的厚度既可以提供良好的支撑力, 又可以保持很好的透气性。

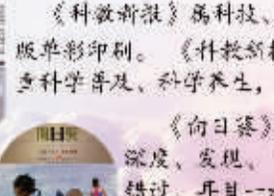
看产品信息 正规的产品标识上都有产品名称、注册商标、制造公司或制造厂名称、厂址、联系电话或传真, 同时还备有合格证明和信誉卡。

王永兰



《**文萃报**》是面向全国公开发行的综合性大型文摘报, 是广大中老年首选读物, 时政要闻, 特别报道, 纵横天下, 热点聚焦, 探索发现, 人物春秋, 大众语丝, 教育园地, 养生之道, 更是广大读者喜爱的精品栏目, 4开16版, 每周二、五出版。

《**文萃月刊**》是文萃报每月精选合订本, 16开彩色封面, 现已成为居家旅行最佳读物, 具有收藏价值, 每月10号出版, 全年12期。



《**科教新报**》属科技、教育类专业报, 2014年元月起改为周二报, 每周分《科教新报·科技周报》和《科教新报·教育周报》单独出版发行, 四开16版单彩印刷。《科教新报·教育周刊》是联系广大教师、学生和家长的桥梁和纽带, 每周一出版; 《科教新报·科技周刊》传递智慧, 贴近生活, 普及科学普及、科学养生, 每周三出版。

《**向日葵**》是湖南日报报业集团主管主办的一份具有前卫文化气息, 融观念、时尚、娱乐、实用为一体的青年读物, 趣味新闻, 照相机、深度、发现、专场、历史盒子等栏目提供的多向度阅读, 将伴随您度过一段愉快的时光。半月刊, 每月5日、20日出版。2014年, 这将是您不可错过、耳目一新的读本。

中国权威重点发行编辑期刊



全国各地邮局代售点均可订阅
邮政订购服务热线: 11185
文萃报社地址: 湖南长沙望城区黄金百路989号
湖南日报印务中心5楼
发行热线: 0731-88317819 84313258

《**文萃报**》
邮发代号41-13
全年定价126元
季价31.5元, 零售1.5元/份。

《**文萃月刊**》
邮发代号42-309
全年定价120元
每本零售价10元。

《**向日葵**》
国内统一刊号: CN43-0025
邮发代号: 41-168
全年订价: 156元
每本零售价8元

《**科教新报**》
国内统一刊号: CN43-0044
邮发代号: 41-8 | 《科教新报·教育周刊》 | 41-9 | 《科教新报·科技周刊》。
全年订价 99元/份。