

“低头族”预防颈椎病要怎么睡

枕头要选柔软、透气、可调整的,床垫则应选择软硬适中的,一般选择形变在5厘米的床垫较好

你知道吗?睡眠不好跟睡姿、卧具有关,而睡姿不正确、卧具不合适,不但影响休息,甚至会引起或加剧颈椎病,但如果睡对了,却是可以有效防治颈椎病的,尤其是对经常出现脖子痛、肩膀酸、抬头困难、手麻等症状的二三十岁年轻“低头族”来说,这可不仅仅是亚健康的问题。如果已经被脊柱外科门诊诊断为“颈椎曲度变直”“颈椎反弓”,又很难改变长期低头玩手机、看电脑、伏案工作等习惯,不妨从睡觉入手,努力拯救一下自己的颈椎。



不同年龄阶段人群选择床垫枕头的标准是否不同?

专家表示,对于不同年龄阶段的人群床垫的选择大致如前文所说,一般没有特殊的要求。在枕头的选择方面倒是需要注意一下。婴幼儿由于脊柱生理弯曲尚未完全形成,加上头颅比例相对较大,一般1岁内的婴儿可以完全不需要枕头。随着抬头、翻滚以及站立的行为发展,脊柱的生理弯曲形成后可以给予选择适当高度的枕头,高度以自然站立时枕部和背部最高点之间的水平高度差为宜。选择软硬适中、透气舒适的即可。

建议睡姿:

头颈保持自然仰伸位

专家介绍,仰卧位能够很好地维持颈椎的自然弧度,适合有颈椎或脊椎痛病的

人。仰卧位一般将头颈部置于枕头中间凹陷处,使枕头的支点位于颈后正中处,并与颈背

部的弧度相适应以保持颈椎的正常生理曲度。

选择枕头:

柔软、透气、可调整

专家介绍,针对颈椎向前凸的生理曲度,睡眠时若颈部下方有支撑,会更适应颈椎的前凸曲度,有利于放松颈部肌肉,这就对我们枕头的材质、形状以及位置摆放有一定要求。

目前市面上有不同的枕头,如蒲绒枕、木棉枕、动物毛枕、荞麦枕、决明子枕、橡胶枕、记忆棉枕、竹枕等等。不同材质的枕头各有优缺点,在选择枕头时我们谨记一个

原则:柔软、透气、可调整。

忌高枕。还在提“高枕无忧”?医生说,不单在睡眠中,在日常休息时,如卧床看书、看手机、看电视等都应尽量避免使用高枕。高枕状态使得头颈前凸曲度加大,不仅椎体前方的肌肉与前纵韧带易因张力过大而出现疲劳,容易引起慢性损伤。同时,椎管后方的黄韧带可向前突入椎管,以致椎管增加了来自后方的压力。

忌无枕。无枕使得头颈部处于仰伸状态,易使后方的黄韧带向椎管内陷入,以致压迫刺激脊髓,特别是椎管狭窄者。

宜元宝形枕。关于枕头形状选择,最佳应该选用中间低、两端高的元宝形。因为其能利用中间凹陷部来维持颈椎的生理曲度,对头颈部可起到相对的制动与固定作用,减少在睡眠中的异常活动。次之可选用平枕。但禁止选用中间高、两头低的山丘形。

选择床垫:

颈椎病人床垫不是越硬越好

榻榻米:最大的缺点是由于人体重量的压迫而形成中央低、四边高的状态。当编织物松弛后,则增加腰背部卧侧肌肉的张力,头颈部的体位处于相对升高位置。

钢丝弹簧床:不适用于颈椎病及其他脊柱伤病者。

钢架木条床:可维持脊柱的平衡状态而有利于脊柱或下肢伤病者。

袋装弹簧床垫:可根据人体各部位负荷大小的不同和人体曲线的特点,选择不同规格与弹性的弹簧合理排列,以达到维持人体生理曲线的作用。

其他床垫:泡沫塑料床垫,通气性太差;气垫床或水床,床垫内通过气体或水流的流动调整患者躯体的负重点,适用于严重的瘫痪、瘦弱、高龄患者,但价格昂贵。

很多老年人有个观念,觉得越硬的床垫对脊柱越好,其实并不是,床垫应该选择软硬适中的,一般选择形变在5厘米的床垫较好,既可以防止皮肤压红,又有一定的舒适性。对于颈椎病人床垫选择同样如此,太软的床垫可能引起颈椎生理弯曲改变导致颈部不适,太硬可能出现皮肤软组织受压严重。

啤酒泡沫有什么作用?

啤酒泡沫的存在对于啤酒的保鲜和口感是非常重要的。同时,泡沫还可以阻隔啤酒与空气中氧气发生作用,可以说,没有泡沫的啤酒将不是啤酒。质量好的啤酒在注入无油腻的玻璃杯时,泡沫应迅速升起,泡沫高度应占玻璃杯的1/3甚至1/2;当酒温为8℃—15℃时,5分钟内泡沫不应消失,同时泡沫还应细腻洁白,散落后杯壁仍留有泡沫的痕迹(啤酒术语称“挂杯”)。

啤酒的泡沫不但可以给饮用者带来适口的快感,还激发人们的想象力,例如美国著名物理学家格拉塞因啤酒泡沫而联想到自己的研究课题,从而发明了气泡室,为原子物理的研究提供了一个重要的科学手段,格拉塞也因此荣获了1960年诺贝尔物理学奖。



眼睛干涩怎么办? 学会这几个方法轻松应对

我们日常生活中很多用眼过度的人(比如说上班的电脑族)都会可能患上干眼症。如果患上了干眼症的话,会对我们日常的工作和生活造成比较严重的影响,那么面对这一疾病我们有没有什么比较有效的治疗方法呢?

- 1.眼睛要时不时眨一眨,切勿长时间不眨眼。通常情况下,一般正常的人,每分钟眨眼的次数如果低于五次的话,眼睛就会慢慢的变得干涩。工作中应该多眨一眨眼睛,每隔一小时至少让眼睛休息一次。
- 2.要配一副适合自己的眼镜。这个是很

重要的,年龄在40岁以上的,最好是采用双焦点的镜片,或者在打字时,配戴度数较低的眼镜。

3.注意坐姿和用眼距离。工作中坐立的姿势以及跟桌子的距离也是很重要的,应尽量保持在60厘米以上距离,要调整一个最正确的姿势,使得我们的视线能保持向下大概差不多30度左右,这样的一个角度可以使颈部肌肉放松,并且使眼球表面暴露于空气中的面积减到最低。

4.工作环境的照明一定要柔和一些。为了避免电脑的屏幕因为反光或者不清晰,电

脑不要放在窗户的对面又或者窗户的背面,如果坐的位置身后有窗户的话,应该把窗帘拉上,避免强光直接照射到屏幕上,反射出来的影像会造成我们眼部的疲劳。

5.多吃一些新鲜的蔬菜还有水果。长时间坐在电脑前的上班族,日常生活中应该多吃一些新鲜的蔬菜还有水果,同时要增加维生素A、B₁、C、E的摄入。

6.为减少眼部的干燥,可以适当在眼部点用角膜营养液。另外眼保健操也可以起到放松眼睛,减少视疲劳的作用。