

高枕无忧 还是低枕无忧?

如今,很多人听说睡高枕头会得颈椎病。于是,纷纷买了较低的枕头。可是却发现,颈痛不仅没减轻,半夜还经常出现手麻痹的现象。难道这是低枕头惹的祸?究竟睡觉应该用高枕头还是低枕头?

正常弯曲才是健康脊椎

人正常的脊柱从侧面看不是直的,是由许多弯曲组成的。其中,颈的生理曲度是前曲,胸是后曲,腰也是前曲。如果颈的生理曲度变直了,是不正常的。由于电脑的应用和伏案工作学习的时间增多,使我们经常低头,而经常低头则容易使颈椎变直。变直了的颈椎容易出现颈酸痛无力,甚至头晕手麻等症。那么变直的颈椎能否恢复正常弯曲呢?答案是有

可能的,但不是每一个人都有可能。一般来说,30岁以下,颈椎病不严重的年轻人,通过治疗、锻炼和日常减少低头的时间,是有可能恢复的,其中枕头的选用非常重要。

看颈椎选择枕头高度

对正常人来说,长期睡高枕相当于我们低着头睡觉,会造成颈椎生理曲度变直,容易得颈椎病,而睡低枕则符合正常颈椎生理曲度。但要注意,这是针对没

颈椎病的健康人或是有轻度颈椎病的年轻人而言的。

已有颈椎病的中老年人往往除了有生理曲度变直外,还多伴有颈椎骨质增生、椎间隙狭窄等。这类颈椎的变直是长年累月形成的,可逆性较差,不适宜睡低枕。这类人睡低枕相当于人为造成头后仰。许多颈椎病患者最怕头后仰,因为头后仰会造成颈痛和手麻加重,而低头反而不痛。因此,这类人要增高枕头高度或维持原习惯睡的枕头高度,可使神经根管

和椎管更宽,从而缓解病痛,而不适宜降低枕头高度。

还有一部分没有颈椎病的中老年人,可能有颈椎生理曲变直,但没有不适。此类人也不需要去调低枕头高度来预防颈椎病,而只需要维持原来的枕头高度即可。除非枕特别高枕头的人,可逐渐降低一点枕头高度,但千万不能一下子降得太多,否则会得颈椎病。

对于以侧睡为主的人群,枕头的高度为肩部至头部的高度,

即睡觉时颈部保持中立位就可以,一般来说应比仰卧的人枕头更高。至于枕头的硬度,软硬适中最好,太软或太硬的枕头都不太适合。

目前许多人对上述情况并不清楚,往往认为简单的低枕就可以预防或治疗颈椎病了。如果你还年轻,又没有明显颈椎病的话,那就选择一个低枕或健康枕吧;如果你已不年轻,或已有明确的颈椎病了,低枕可能就不一定适合了。

黄振

○健康资讯

想就业吗? 有爱心就来这里看!

育婴师——一个是使你快速成长的好职业!只要您有爱心,只要你肯学习,只要你想就业,来这里!我们有知名的专家全程为您传授育婴知识,学校与山东大嫂合作,全程为您设计就业规划,使你从走出校门的

那一天,就具备就业的能力!不信吗?试试看!

劳动社会保障部“育婴师”职业资格认证工作前十七期学员已经通过考试,取得了资格证书。十八期育婴师培训班于5月7日开课啦!新班开课前报名、五人以上报名特价优惠!新老学员可参加学习,欲报名学员可试听。严师出高徒!本中心聘请国家关心下一代工程专家团

专家、山东电视台《打工俱乐部》、《天下父母大讲堂》主场专家——徐明教授来烟台主讲《育婴师》培训全部课程。机不可失,时不再来!欢迎电话咨询详情。可免费试听一节课。

烟台大学八期心理咨询师7月2日开课!现全面招生。开课前报名优惠!

全部师资有北大、北师大、山师大教授任课,欢迎试听一节课。省厅考试评委执教!参加劳动部统一考试。

烟台大学营养教育培训机构中心供稿



○医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很

复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘。长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥、蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化

为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】。绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)
【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:0535-6131216
15965154859



○医药信息

家庭电动修脚

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且不损伤正常皮肤。

- ◆无需泡脚、无需技术,使用方便。
- ◆全部合金钢刀头,经久耐用;
- ◆防尘装置,避免皮屑飞扬;
- ◆配赠特制嵌甲钳,轻松祛嵌甲;

热线:7075018 免费送货

销售地址:联生大药房(北马路汽车站对面) 华医堂(振华商厦北门斜对面) 福山伟尔 牟平卫健堂 招远瑞康 蓬莱奇佳 龙口贞兰 黄城贞兰 莱州康平



○家有妙招

药片呛气管需当心

人体中,消化道和呼吸道各司其职,发挥着各自的功能。咽喉部是消化道和呼吸道的交叉通道,喉的上方附着一片形似槐树叶状的会厌软骨。正常吞咽时,会厌软骨关闭,以防止异物进入气管,并让食物进入食管;呼吸时,会厌软骨开放,使空气进入气管。老年人由于保护性反射功能减退,若在服用药片时注意力不集中,吞咽动作过快或边说话边服药,会厌软骨来不及关闭,药片容易呛入气管,引起剧烈咳嗽。而小儿由于喉部保护性反射功能还未发育成熟,若小孩哭闹、惊恐、被家长采用捏鼻硬灌服药,这时小孩反复深吸气,会厌软骨来不及关闭,药物、药水容易呛入气管。

在药物进入气管前,由于声门的保护性作用,药物被阻于声门部,导致剧烈咳嗽。如果这时再接着一次深呼吸,药物就会通过声门进入气管,立即产生呛咳。更严重的是,呛咳会使药物不断撞击声门和气管,使声门和气管发生痉挛,造成呼吸道堵塞,引起呼吸困难,甚至窒息死亡。小儿由于气道狭小,药物呛入气管时更易发生气道痉挛,堵塞,导致窒息。那么该如何避免药片呛入气管呢?

为避免药片呛入气管,老年人在服药时要注意以下几点:第一,服药时,最好每片药物分别吞服,每服一片药都要用温开水送服。第二,服药时

要集中注意力,不要一心多用,特别不要边吞药片边讲话。第三,药片不要干吞,一定要用温开水送服。第四,有些药片过大,老年人吞咽有困难,可咨询医生后,把药片研碎冲服。

给婴幼儿服药时,家长要掌握正确的方法:第一,婴幼儿还不会吞服片剂或丸剂时,可将药物研碎后溶于水,制成汤药给小儿喂服。可以加点糖或蜂蜜,用奶瓶或小汤勺喂药。喂药时,抱起小儿,让小儿侧身,将调好的药物用勺从孩子的一侧嘴角慢慢喂进,还可以用勺轻压一下小儿的舌头,以便于吞咽。第二,稍懂事的儿童,最好要晓之以理,争取主动配合。千万不要采取捏鼻硬灌的方法,强行粗暴地把药片送入小儿口内。在给小儿喂药的过程中,如果出现呛咳,应立即停止喂药,以免药物呛入气管。

另外,发生呛咳时应紧急救助。一旦在服药时发生剧烈咳嗽,要立即停止服药,缓慢呼吸,旁边的人要用拍打其背部,直至药片被咳出,咳嗽缓解。婴幼儿可以采取头低脚高位,拍其背部。如病人由于剧烈呛咳出现呼吸困难,吸气时发出“吼吼……”声,可能药片粘在声门,引发喉痉挛,此时可出现口唇、指甲青紫、面色青白等缺氧症状,病人情况危急,会在数分钟内因窒息缺氧而死亡。这时旁边的人应立即拨打120急救。

刘广帅