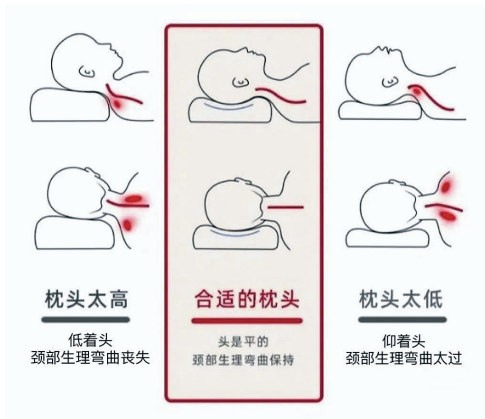


不良睡姿对健康危害很大,要保证良好的睡眠,合适的床垫枕头、优质的睡眠环境、充足的睡眠时间和正确的睡眠姿势缺一不可!

## “高枕无忧”讲究方法

现代医学认为,一个理想的枕头应是符合生理曲度要求的,质地柔软、透气性好,枕头太高或太低对颈部都不好,垫错位置更会出问题,短期可能酸痛不舒服,长期则难逃挨刀。



自我测试:躺下时,下巴最低处若朝天,就表示枕头太低;若下巴往下压,即枕头抬高;下巴应该保持水平,才是舒服且正确的枕头高度。

正确的垫枕头:枕头一定要垫到脖子处,高度和一个半拳头的高度一致,以12cm左右为宜,最高不要超过15cm,与肩同宽即可。

仰睡:枕头要刚好从整个头部一直垫到脖子,不能垫到肩膀,更不能只垫到后脑一半之处,膝下最好安置一个小枕头。

侧睡:高度要加高一倍,两膝间也要夹个小枕头。

俯睡:不健康不科学的睡姿,最好避免,因为颈椎会承受过大压力。(不推荐)也有部分人习惯不垫枕头,睡觉时头会向后仰,颈椎承受的压力比向前仰时高一倍,长期下来,问题出来为时已晚。

## 特殊人群

### 1. 打呼噜严重,侧卧

由于重力作用,平躺时嘴巴易张开,舌根后坠易造成通气不畅,就更诱发打呼噜了。侧睡时气道会自然打开,减少打呼噜造成窒息的可能。

### 2. 有脖颈和背部疾病,侧卧

侧卧在一定程度上伸展了脊柱,可缓解背疼。

### 3. 孕妈们要左侧卧,尤其孕中晚期

肚子太大时,很难长时间保持90度完全往左侧的姿势,会比较难受。因此不强求,有的妈妈习惯平躺,没关系,舒服最重要。