

张医生/精确睡姿枕/颈椎病/头痛/失眠/保健枕/

产品名称	张医生/精确睡姿枕/颈椎病/头痛/失眠/保健枕/
公司名称	南平市九如保健品有限公司
价格	1580.00/件
规格参数	品牌:张医生 型号:精确睡姿
公司地址	福建延平区水东塔下十里安自然村公路边靠河第二栋一层
联系电话	0599-8852881 13706918397

产品详情

品牌	张医生	填充物	全新料EVA、全新料PVC、不同密度海绵、全棉针织布、全棉天鹅绒等等
型号	精确睡姿	产地	福建
箱装数量	1	贸易属性	内贸
加印LOGO	不可以	送礼用途	公关礼品
适用送礼对象	中年人	适用送礼场合	公关策划

建议商场零售价：1580元人民币（或20000日元、220美元）。

个人买家请到淘宝网代理店购买：[点击进入网店](#)。

本产品欢迎各种方式的合作，诚招代理商及经销商，私人诊所、医院、美容院、按摩中心等也大欢迎！有意者请联系询价。

专利产品，仿冒必究！（专利号zl200820229655.6）

全球唯一能通过x光医学和解剖学检测的颈椎枕！

下附：《多种枕头医学检测对比报告》，是最新颈椎病研究成果，包括“颈椎病为什么不能牵引？”等，看后必定受益终生！

真材实料，健康能看见！

目前市面上所有的颈椎枕都只能提供电脑绘制的、虚构的效果图！！！！没有一种枕头能像精确睡姿枕这样提供真正的x光片检测照片和解剖画线实体照片，原因非常简单：一般颈椎枕根本达不到符合颈椎健康的要求，其鼓吹的作用仅仅局限在虚构的效果图，而一旦面临医学检测，其不健康的原形立刻暴露无遗！

医学检测才是最好的“试金石”！

举例说明：

以记忆枕为例，厂商出示的“效果图”是十全十美的，可只要为它做一个实体解剖画线检测，就立即原形毕露，如下图：

请注意：上图中使用的记忆枕已经是I号的，即记忆枕中型号最大的，实测高度为10.5cm（指最高处），作为最大号的记忆枕，“I”号应该适用于身材最高的人群，即使是180cm的人也应该适用，可是我们使用的模特只有167cm的身高，它的高度仍然严重不足！

以上问题，并非“记忆枕”独有，而是目前除“精确睡姿枕”外，其它所有枕头都存在的共同问题。你不信可以为自己的家人做同样的试验，为他们画一条同样的脊柱线，看看他们的脊柱是否处于扭曲状态？看看他们的肩胛骨是否移位并后突？看看他们的颈根部是否因扭曲而出现了皱纹？

所以，判断一个枕头是否健康，不能光看厂商出示的“效果图”或“示意图”，而必须相信医学检测结果！

最新研究发现：人在仰卧与侧卧时，不能使用高度相同的枕头。因为：人在仰卧时需要枕头的高度为0，因为抬高头部将破坏颈椎生理弯曲，甚至导致颈椎生理弯曲的反向扭曲，仰卧时最需要的是颈部枕，用来托起颈部以维持颈椎生理曲度。侧卧时，为弥补肩部到头部之间的距离，则需要高达12-25cm（因体型不同而异）高度的枕头，比如：身高为160-170cm的成人在侧卧时就需要19cm左右高度，身高为150-160cm的成人侧卧时就需要17cm左右高度，而且此高度必须是使用时的压缩后高度！如果高度不足，侧卧时颈椎就会产生侧向扭曲！！！！但是目前市面上销售的所有枕头，使用时的压缩后高度没有一款能达到10cm！！！！

将上图竖立起来看：

发现：这种睡姿的不良程度，是人在起床后无法模仿的！即：颈椎姿势最差的时候是在睡眠中！！！！而非起床后。

仰卧时也一样糟糕！

我们知道：对于颈椎来说，颈椎生理弯曲（又称前屈或前凸）是最为关键的，良好的生理弯曲赋予颈椎以良好的弹性和最稳定的生物力学结构，在这种状态下，颈椎的负荷是最轻的！肌肉韧带的效率是最高的！缓冲能力、耐疲劳能力、抗冲击能力都是最强的！椎间隙保持前宽后窄的最佳状态，所以椎间盘

也是不可能突出的！椎动脉也是最畅通的！

相反，颈椎生理弯曲一旦消失，颈椎处于反生理状态，颈椎毫无弹性，失去缓冲能力，颈椎负荷急剧上升！颈部肌肉韧带持续处于半痉挛的紧张状态，极易疲劳！颈椎生物力学结构处于不稳定状态，稍受到点冲击就导致损伤！所以，有的人颈部很容易损伤（如落枕、挥鞭伤等），而且看电脑、看书、手工操作时很容易脖子疲劳。时间一久，必然导致颈椎病！另外，颈椎生理弯曲一旦消失，椎间隙就会处于前窄后宽的状态，迫使椎间隙内的椎间盘向后突出，是导致颈椎间盘突出症的主要病因！

颈椎生理弯曲如此重要，但是，人在出生时颈椎是没有生理弯曲的，当婴儿趴在床上开始学会抬头时，颈椎的生理弯曲才开始形成，所以医学上为什么鼓励让婴儿学习爬行和抬头，这和颈椎生理弯曲形成的重要性是有关的！由此，我们知道：抬头有助于颈椎生理弯曲的形成，而低头则导致生理弯曲的减弱和反向扭曲。故此，医学界公认：姿势不良（主要指长时间低头）是颈椎病的主因！

在仰卧时，由于普通枕都会托起头部，导致不同程度“低头”睡姿，而低头必将导致颈椎生理弯曲的反向扭曲，破坏颈椎生理弯曲，而且持续时间最长可达8小时，对颈椎造成的损害最为严重！故有学者将普通枕导致的“低头睡姿”称作颈椎生理弯曲的“杀手”！

不过，如本文最初所述，最新的研究也发现：不仅仅是仰卧，侧卧时由于枕头高度不足导致的“颈椎侧向扭曲”，比起仰卧时“低头睡姿”造成的损害是有过之而无不及！事实上所有的落枕都是由于侧卧时枕头高度不足使颈椎侧向扭曲造成的！

另外，人在睡眠中，如果始终只使用一种睡姿，无论仰卧、左侧卧还是右侧卧，都是不健康的，都会导致人体生物力学结构的失衡，如仰卧太久压迫肾脏并导致骨盆外翻和髌外翻、左侧卧太久压迫心脏并挤压左侧半身所有肌肉和关节、右侧卧太久压迫肝脏并挤压右半身所有肌肉和关节，时间久了必然导致疾病，甚至形成体质上的根本恶化，如根据《礊谷疗法》：长期单一左侧卧将易得心脏病和腹泻等、长期右侧卧将易得呼吸系统疾病和便秘等。长期仰卧也易致呼吸阻塞等问题。所以，健康的睡姿，应该是仰卧、左侧卧、右侧卧三种姿势交替，而且左侧卧与右侧卧的时间应保持大致相当。俯卧或半俯卧压迫心肺乳房并扭曲颈椎必须绝对杜绝。故此我们首先可以排除糖果枕等圆形或半圆形的枕头，因为它们只能用于仰卧而不能侧卧。

以下是《多种枕头的医学检测对比报告》，看看什么枕头才符合颈椎的健康！

这里虽然只提供了三种对比，但其它枕头的检测结果都是一样的。（其它绝大多数枕头根本不堪一比，离健康要求实在太远）

检测中模特为女性，身高160cm。

一、侧卧位对比：

x光拍摄现场：

普通枕 记忆枕 精确睡姿枕

1.普通枕

普通枕：枕头过低，颈椎明显扭曲（导致颈椎病），右肩承受头部重量而严重受压并被迫耸肩（导致肩痛），右肩胛骨明显移位并后突（导致背痛），右锁骨明显上翘（导致锁骨两端肿胀）。这种姿势，起床后无人能够模仿！

2.记忆枕侧卧

记忆枕：枕头过低，颈椎明显扭曲（导致颈椎病），右肩承受头部重量而严重受压并被迫耸肩（导致肩痛），右肩胛骨明显移位并后突（导致背痛），右锁骨明显上翘（导致锁骨两端肿胀）。这种姿势，起床后无人能够模仿！

3.精确睡姿枕侧卧

精确睡姿枕：侧卧时提供5-25cm的可调节高度，另外还有4个可调节角度全面配合，能够个性化自由调节以适应所有体型，确保颈椎顺直、肩部不受压、肩胛骨和锁骨不移位，全部处于最佳的符合生理的状态。

侧卧枕的4个可调节角度包括：侧卧枕表面横向与纵向角度调节、侧卧枕前倾角调节、侧卧枕与头部枕间夹角调节。

我们注意到：由于人的肩宽大于腰宽，所以人在侧卧时，脊柱与床面必然形成一个角度，必须顺应这个角度，才能保证颈椎不扭曲。目前为止，只有精确睡姿枕达到了这一要求！且这一角度是可以由使用者自由调节的，能适应不同身材的人。另外，目前市场上最新款的“蝶形记忆枕”，由于在角度设计上存在重大缺陷，严重违背了上述生理角度，使侧卧时颈椎扭曲更加明显。

侧卧时高度严重不足且无角度配合，是目前为止所有枕头的通病！颈椎扭曲也导致了颈部血管、神经和呼吸道的扭曲，除颈椎病外，还导致颈椎间盘突出、落枕、脑供血不足、失眠、头痛、手麻、即使侧卧也打呼噜（缺氧）、记忆力减退等等相关疾病！

二、仰卧位对比：

首先进行医学扫盲：

1.普通枕仰卧：普通枕：仰卧时抬起头部，导致屈颈睡姿（颈前部挤出了皱纹），破坏颈椎最关键的生理弯曲，形成反向弯曲（虚线处），导致颈椎病和颈椎间盘突出；呼吸道因屈曲而狭窄（箭头处），造成缺氧，导致打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征；牵拉椎动脉、屈曲颈动脉导致脑供血不足。颈前被挤出大量皱纹，导致颈前部皱纹大量滋生，促进“老态”，皮肤堆压也导致局部血液循环不良易于赘肉积聚，催生难看的“双下巴”！

2.记忆枕仰卧：

记忆枕：仰卧时抬起头部，导致屈颈睡姿（颈前部挤出了皱纹），破坏颈椎最关键的生理弯曲，形成反向弯曲（虚线处），导致颈椎病和颈椎间盘突出；呼吸道因屈曲而狭窄（箭头处），造成缺氧，导致打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征；牵拉椎动脉、屈曲颈动脉导致脑供血不足。颈前被挤出大量皱纹，导致颈前部皱纹大量滋生，促进“老态”，皮肤挤压也导致局部血液循环不良易于赘肉积聚，催生难看的“双下巴”！

3.精确睡姿枕仰卧：

精确睡姿枕：保持了完美的颈椎生理弯曲，杜绝了屈颈睡姿，颈前部无皱纹；同时呼吸道被打开，使呼吸道处于最通畅状态，避免睡眠呼吸暂停综合征。这种最佳生物力学结构使颈椎骨骼、肌肉、韧带、血管、呼吸道均处于最佳状态。

糖果枕的优缺点是：

糖果枕具有造价低的好处，一般成本约10元，中药糖果枕约15元，容易被人接受，不过：

1.糖果枕半径过大，表面弧度比颈椎生理曲度还大，使用时一压缩，表面弧度就更大了，基本上表面就变平了（大家用手一按就明白了），根本无法达到促进颈椎恢复正常生理曲度的作用。缩小半径、做细一点，再做硬一点可以改善这一问题，但又会导致高度不足，高度不足就不可能产生任何作用！

2.高度无法调节，如果要增加高度只能选择更粗的型号，这必然又增加了原本已经太大的半径，而缩小半径又会导致高度不足。

3.只能仰卧，无法侧卧。人是不可能始终保持仰卧的，一旦侧卧，糖果枕是圆的，其表面与侧头部接触的面积太小，局部压强大，很不舒适。而且高度严重不足，导致颈椎侧向扭曲！

4.无法对颈椎生理曲度进行渐进调节。高度可调对生理曲度来说最为关键，因为颈椎生理曲度的调节最讲究循序渐进，初期高度宜低，等逐渐适应以后，再以每个月1cm的速度逐步增高，最终达到正常曲

度。如果高度不可调节，将颈椎曲度一口气“扭”到正常程度，就好像平时从不练习劈腿的人突然做180度劈腿，后果可想而知！很容易造成颈椎的损伤的！

精确睡姿枕是经过对人体骨骼的反复测算，并经过体表骨骼解剖画线和临床x光片的反复验证，其高度及前后位置全面可调，其大小、软硬度、表面弯曲度等均经过精确计算，使托起的中心点的位置精确位于颈椎正中的第3、4、5三节（颈椎共七节），从颈椎中段托起颈椎（完全不托高头部），从而确保了颈椎完美的生理弯曲，同时强调逐步增高，循序渐进调节颈椎生理曲度。目前市面上有不少枕头也提出了“托颈”概念，但事实上纯属概念炒作，没有一款能像“精确睡姿”一样，实实在在经得起x光片的检验。

另外，颈椎病应该禁止牵引，因为牵引只会将颈椎的生理弯曲拉直，不利于颈椎恢复正常的生理曲度，损坏颈椎生物力学结构，导致颈椎失衡和失稳。这是近年来医学界普遍认同的，但有些临床医生至今还不知道这一新知识，仍然在要求颈椎病人做牵引。

目前市面上绝大多数枕头只注重面料及内容物，外形设计上却极差，从他们提供的宣传图中就能发现：仰卧时头部被严重抬高、造成屈颈睡眠的比比皆是。这种严重损坏颈椎生理曲度的问题没有受到重视，原因是这些制造商都不懂医学原理。

举例说明：

例1

如上图（枕套已做防识别更换），类似图片广告中很多。图中绿线显示，枕的弧形最高处与鼻根处于同一垂线上，而不是位于颈后部，颈椎根本没有受到承托，头部却明显被抬高，颈前部皱纹明显，明显是屈颈表现，生理曲度损坏无遗。女性朋友特别要小心，如果不想增加颈前部皱纹，不想搞成双下巴的话……

例2

如上图，是记忆枕中最新款的蝶形枕（为防识别去除枕套）：绿线为双肩连线，蓝线为颈部正中线，两线并不垂直，蓝线向枕一侧偏歪超过20度，说明由于枕头不能承托头部，导致头部下垂和颈椎侧向扭曲。左颈肩交界处皱纹明显，左肩宽度明显小于右侧，是左肩受挤压、颈椎向左偏歪的表现。

类似的问题，在商家提供的广告图中比比皆是。只不过普通百姓根本没有鉴别能力，只知道看模特长得好看而已。

必须提醒的是：如果床垫过软，比如使用“记忆绵床垫”等情况下，在侧卧时能够在一定程度上缓解颈椎扭曲的程度，但仰卧时由于身体陷入床垫，导致头部位置被变相抬高，从而加重屈颈。另外，腰痛患者必须睡硬板床，这是常识，故像记忆绵床垫这样太软的床不是随便就可以睡的。

屈颈睡眠将导致上呼吸道的狭窄，打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征的主要病因之一就在于枕头！精确睡姿枕采用急救医学中人工呼吸的第一个步骤“打开气道”，将枕的高度降至接近零，同时托起颈部并促使头稍上仰，以医学上公认最有效的方式保持气道处于最宽敞的状态，宽敞的程度是使用普通枕时的3倍！做过全麻手术的人都知道，麻醉前医生都要把病人摆成这个姿势，因为这个姿势下呼吸道最为畅通，摄取氧气最充分，最有利于生命。呼吸停止的病人在呼吸恢复之前也都必须要保持这种姿势。

三、预防过度侧卧（半俯卧）能力对比

人在侧卧时，上面一侧的上肢与下肢会自然放在身体的前方，由于上面一侧上肢和下肢的重量，带动整个身躯向前滚动，从而导致“过度侧卧”，一般枕头由于高度不足，这一问题普遍非常严重。“过度侧卧”的危害显而易见，如下图，不但造成颈椎和右肩关节扭曲，使右上肢血流受阻，右侧肩胛骨移位，还压迫乳房、心肺，导致相关疾病。由于过度侧卧将压迫上肢神经，故过度侧卧是颈椎病人手麻的最主要原因，而精确睡姿枕特有的针对性设计有效克服了这一问题，所以多数颈椎病人在用上“精确睡姿”后上肢麻木就能立即消失。

四、预防颅骨错位及其它功能

五、使用图例及说明

精确睡姿枕是国产枕头中，唯一领先国际的枕头，也是中国枕头在设计水平上第一次超越世界水平。

不过，精确睡姿枕虽然从医学角度看非常完美，但因为它的使用方式和以往普通枕头比差异非常大，所以初次使用时，只有约30%的人能当晚立即适应，约30%的人适应它需要2~5天，还有约30%的人适应它需要6~10天，另外还有10%的人适应它需要11~30天，极个别别人甚至需要1个月以上，一般来说老年人适应时间略偏长。对适应困难者，可采取每天睡前使用1小时的方法，经过一段时间适应，肯定能逐渐习惯它。而一旦习惯了“精确睡姿枕”，其它所有的枕头你都不可能再睡了，因为根据之前在日本销售的回馈证明：睡上“精确睡姿枕”的人，一般不可能再接受其它枕头，因为其它枕头不健康的地方你立即就能感觉出来，而且不会愿意再忍受下去。

另外，许多人担心精确睡姿枕的高度差这么大，使用时到底能不能顺利翻身？姿势改变时会不会醒过来？实践证明这种担心是多余的，目前为止在日本销售的回馈证明：一旦习惯了精确睡姿枕，睡着后姿势

的改变、何时翻身自己是不会知道的，全部都是自然更换的，原因非常简单：精确睡姿枕的睡姿才是最自然最符合生理的，无论仰卧还是侧卧，它的高度和角度正是人体最需要的。

六、注意事项

另：该枕侧卧枕的部分不配枕套（图中枕套为展示专用），请自行准备枕巾或毛巾（建议用浴巾）覆盖于全枕表面使用，并请每周更换清洗。

七、友情提示

1.侧卧时，请注意不要将靠床一侧（下面一侧）的上肢伸出床外，因为肘关节长时间处于过度伸直（“过伸”）状态，会对臂丛神经造成牵拉损害，这样晨起时就很容易出现手麻和整个上臂酸痛。

2.积极、正确的颈部肌肉锻炼可以增强颈椎生物力学结构的稳定性、强化正常的颈椎生理曲度、促进血液淋巴循环，能有效预防并减轻颈椎病。据调查：颈部肌肉发达的人群中，颈椎病发作的几率下降80%。但是，并非所有的锻炼都是有益的，盲目、错误的锻炼甚至可能带来不可挽回的、致命的后果，特别是已经出现颈椎生物力学结构失稳的患者，不应进行激烈的如摇头、颈前伸、左右晃动、低头等锻炼。正确的锻炼方法是：坐位或俯卧位，双上肢伸直并置于身后，双手十指交叉（交叉困难者亦可不交叉），双臂努力后伸，同时尽最大努力抬头（宜缓慢），将后颈部肌肉及双肩胛骨间肌肉尽力绷紧，持续10秒钟后停止并恢复正常体位，尽力放松绷紧的肌肉，休息10秒钟后再次进行上述锻炼，反复锻炼至感觉疲劳或微出汗时即可停止，不宜一次锻炼过度，每天可进行3-5次锻炼，此锻炼不应在站立位进行，以免万一因头晕而跌倒，经常进行此锻炼将有效促进颈椎生理曲度的恢复并强化相关肌肉强度，增强颈椎稳定性，颈椎骨结核、骨肿瘤、骨折患者等特殊疾病者禁止进行颈部锻炼。另外，蛙泳时必须保持抬头位，这也利于保持颈椎生理曲度，故常被临床医生推荐，不过，颈椎病人也应该注意避免受寒，故进入泳池前应做好充分准备运动，进入泳池后立即进行蛙泳，停止蛙泳后应立即上岸穿衣，避免长时间呆在泳池内而感受寒湿。（摘自《百度百科》）

注意：

“精确睡姿”的表面使用的是柔软的海绵，而非现在流行的“慢回弹海绵”（又名记忆绵、太空绵），原因是慢回弹海绵在气温低时会变得很硬，冬春两季会因天冷变硬而增加高度，夏秋两季又会因天热变软而减小高度，无法满足“精确睡姿”对高度的精确要求（精确至1cm）。实践证实：在调节到最佳高度后，再增加1cm或减少1cm都将是多余的，都会产生不适感，这只有使用过“精确睡姿”的人才能明白其中的奥妙。这也是为什么用过“精确睡姿”的人再也不愿意睡其它枕的原因！

张医生精确睡姿枕的故事：

精确睡姿枕由“张医生”发明。“张医生”本人从16岁开始就有严重的颈椎病，经过针灸按摩等各种治疗虽然能缓解症状，但总不能解决根本问题，为此“张医生”考入医学院校，并从大学时期开始研究颈椎病，经过长期苦思冥想深入研究后，有一天面对一份颈椎x光片，突然大彻大悟，发现枕头才是导致颈椎病的最根本病因，“张医生”根据自己的发现为自己制作了一个枕头后，所有症状很快一扫而光。后来因多次搬家、长年海外工作，“张医生”在自己病好后渐渐淡忘了这个枕头。婚后，妻子是一名妇产科医生，因工作极度繁忙，每天要做3~5台手术，常常书写病历到深夜，又经常深夜被唤醒参加急诊手术，为此妻子得了严重的颈椎病，除了颈背痛、手麻等常见症状之外，还伴有恶心、头晕等症状，最后发展到一看到电脑或电视就立即诱发恶心头晕和颈肩肌肉痉挛。“张医生”当时正在美国讲学，闻知此事后立即回国，想起了自己以前用过的枕头，于是立即拟好草图，请一名木工用木头加胶水做了一个十分粗陋的颈椎枕，妻子见该枕又丑又怪又臭（胶水味），大怒，说：“这样的枕头鬼才会用！”好言相劝之下，妻子勉强用了一星期，想不到所有症状全都消失了。一月后邻居听说，想借用，妻子不允，说：“你想害死我呀？我现在没这枕头就没法活了！”亲友听说，纷纷提议：“如此好枕，何不申请专利？若能量产，必恩泽广大病患。”听从亲友建议，“张医生”将该枕申请了专利。专利经办人员在检索了全球所有枕头专利之后，禁不住感叹说：“全世界所有的枕头我都对比过了，你这个是最先进的。”

长期的不良睡姿，使颈椎长时间处于扭曲状态，颈椎的部分肌肉、韧带和神经会因此逐渐短缩，当初次使用“精确睡姿”（主要指颈部枕）时，为了达到正确的睡姿，必然要对已经短缩的肌肉、韧带和神经产生牵拉，所以使用中或使用后，可能产生酸痛、轻微麻木等反应，属于正常现象。坚持使用一段时间后，当短缩的肌肉、韧带和神经经过牵拉而延伸到位时，反应将自然消失。为减轻反应，颈部枕的使用应该从最低程度开始，待完全适应后再开始逐渐增加高度至合适程度。

部分“驼背”和“龟颈（头颈前伸）”明显的患者，以及颈椎生理弯曲明显反张且病程太长或年龄太大的患者，如果首次使用即突然将头部枕降为0并使用较高的颈部枕，使颈椎一次性达到正常生理曲度的话，容易造成难以忍受的反应甚至损伤，请务必严格遵循说明书里的调节方法，坚持循序渐进的原则，先垫高仰卧枕至平时常用高度并去除颈部枕(或去除所有颈部枕增高层)，然后以每月降低1cm的速度进行渐进调整，半年至1年后（严重者需要更久），使仰卧枕区高度逐渐降至0，然后再开始使用颈部枕（每月增高1cm）。

建议商场零售价：1580元人民币（或20000日元、220美元）。

个人买家请到淘宝网代理店购买：[点击进入网店](#)。

本产品欢迎各种方式的合作，诚招代理商及经销商，私人诊所、医院、美容院、按摩中心等也大欢迎！有意者请联系询价。