

龙牌颈椎枕网站 龙牌颈椎枕 龙氏颈椎枕批发价格

产品名称	龙牌颈椎枕网站 龙牌颈椎枕 龙氏颈椎枕批发价格
公司名称	广州龙老国际贸易有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省广州市荔湾区龙溪西路新丽苑街36号之10 2-104
联系电话	13724008343

产品详情

枕头会影响你的身心健康，你信吗

龙氏颈椎枕批发龙牌颈椎枕，厂家直销，龙氏颈椎枕代理 龙牌颈椎枕，龙层花枕头批发龙牌颈椎枕

枕头不好，龙牌颈椎枕舒适枕，会影响人的睡眠质量，导致第二天不能有一个好的精神状态，第二天起来还是觉得身体很累没有精神。虽然很困身体很难受，人们却没有把这个当做一回事看，要知道人这辈子在睡觉上花的时间占人生的3/1。而且，睡眠质量不好，气血也容易不足，身体还容易生病，还有睡眠好不好和你的枕头关系很大，经常睡不好的枕头，颈椎也容易出问题。

很多人的用的枕头都是棉花填充的，龙牌颈椎枕，或者是海绵填充的。人们只要用头部一压，就会把枕头压得很低，高度达不到10厘米的标准。这样的头发根本不能支撑头部和脖子的重量，也不能保持脖子弯曲的弧度是最舒服的。

尤其是喜欢仰面睡的人，用太软的枕头睡觉，就会导致颈椎在睡觉的时候，一直在下降。这个也导致人们在不知不觉中保持低头的睡姿，不仅不利于血液运输，还会导致人们得睡眠障碍，晚上老打呼噜，颈椎也会容易突出。

一个好的枕头决定人们的睡眠质量，而人们要想睡得好，枕头的宽度比较好是在40厘米左右。枕头太狭窄，宽度不够，就不能让头部和颈椎都枕到枕头上，颈椎处于悬空的状况更不利于颈椎健康。而且，这样会让人很没有安全感，睡觉也会睡不踏实，心里非常的慌张。

龙氏颈椎枕批发龙牌颈椎枕，厂家直销，龙氏颈椎枕代理 龙牌颈椎枕，龙层花枕头批发龙牌颈椎枕

普通的棉花枕头需要勤换，使用寿命顶多两年。

以为使用时间过长，棉花枕头会慢慢失去支撑力，没有回弹力，睡觉时整个头部的压力都会承载在脖子上，导致颈椎越来越不好，容易落枕。

如何缓解颈椎的不适？

龙氏颈椎枕批发龙牌颈椎枕，龙层花设计枕头，科学枕头，健康调节枕头 龙牌颈椎枕

打游戏颈椎不舒服的都该...这个姿势容易颈椎曲度变直我就直接说吧！

大家可以收藏坚持锻炼下去...

还有一个重要但是大家容易忽略的就是睡眠，龙牌颈椎枕网站，比较好采用仰卧的姿势睡觉。

颈椎开始疼之后每天晚上都睡不着觉，脖子特别难受，我会用暖水瓶包裹毛巾当枕头用，这样软软的比较贴合脖子曲线，想要恢复的更快些你再配合外敷贴，对于矫正颈椎曲度变直很有帮助。

当然，龙牌颈椎枕 龙氏手法，枕头的高低要适中哦 ？ ！不同的人群使用不同高度的枕头。

颈部伸展

- 1.保持身体平直。
- 2.以伸展喉咙的方式向前推下巴。
- 3.轻轻地拉紧颈部肌肉。
- 4.保持5秒钟。
- 5.将头转回中心位置。
- 6.将下巴抬高，将头向后推，并保持5秒钟。
- 7.进行5次重复。

颈部倾斜

- 1.向前倾斜头部，使下巴接触胸部。
- 2.轻轻地拉紧颈部肌肉。
- 3.保持5秒钟。
- 4.将头部恢复到中立位置。
- 5.进行5次重复。

知道吗？歪脖不仅可以缓解颈椎不舒服，还可以拯救地球哦 ？ ！颈部倾斜（左右）

- 1.将头向下倾向任一肩，优先于耳朵。
- 2.轻轻地拉紧颈部肌肉。
- 3.保持5秒钟。
- 4.将头转回中心并在另一肩上重复。
- 5.进行5次重复。

脖子转

- 1.只要保持舒适，将头转向一侧，确保将下巴保持在水平高度。
- 2.拉紧颈部肌肉5秒钟。
- 3.将头部移回中心位置。
- 4.在另一侧重复。
- 5.每侧重复此练习5次。

这些练习是可以帮助缓和病情的影响，减轻疼痛或僵硬感。

以上就是我的颈椎康复经验，希望可以帮到和我有一样困扰的你们。

脊椎病因学的创始人之一龙层花根据人体生物力学原理，通过几千例正常人生理指标测量，研制出可以适合不同体形、肩宽的龙氏颈椎枕系列，30年来经过近万例颈椎患者的使用，证实龙氏颈椎枕不仅可以预防颈椎，也是正常人颈椎、舒适的好伴侣。龙氏颈椎枕有明显的辅助作用，龙氏颈椎枕按人体正常解剖生理曲度设计，设计科学、使用安全有效、舒适。

正确使用龙氏颈椎枕至关重要：

1、仰卧：

头宜睡枕部中央，龙氏颈椎枕设计了两种高度，使用者可以根据个人颈椎弧度选择舒适的一侧。

2、侧卧：头宜睡枕部一侧注意侧卧时头颈部均睡在枕上，颈部不会悬空，以舒适自然为度。让颈椎在睡眠的状态下可以充分的放松，得到缓解。

3、龙氏颈椎枕附有两个枕垫，至于枕袋内。当仰卧感觉枕高不够时，可将小枕垫放在枕中央的低凹部或边缘部，调节至颈部舒适度；如感觉枕头过高时，可将底层大枕垫抽去，用一段时间后再将此垫放回底层。

4、龙氏颈椎枕应严格按肩宽选择使用。肩宽（肩宽的测量是从第七颈椎横突尖至肩峰外1公分处）。也可按衬衫号码选择龙氏颈椎枕，即男士穿中号衬衫者使用中号枕，女士穿中号衬衫者使用小号枕。以此类推，但依据肩宽选择最准确。

龙牌颈椎枕网站-龙牌颈椎枕-龙氏颈椎枕批发价格由广州龙老国际贸易有限公司提供。龙牌颈椎枕网站-龙牌颈椎枕-龙氏颈椎枕批发价格是广州龙老国际贸易有限公司（www.4000722110.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：肖飞鹏。