

# 颈椎枕怎么样 颈椎枕 枕头

产品名称	颈椎枕怎么样 颈椎枕 枕头
公司名称	巩义市和沐贸易有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	巩义市商务中心区金岭大厦906A
联系电话	13027525188

## 产品详情

### 和沐告诉你颈椎不好怎么办

- 1.要保持良好的姿势。我们都知道，我们为什么会的颈椎枕，就是我们的颈椎错位，压迫神经，然后我们出现一系列不适的症状。所以我们要保持良好的姿势，不能老是低头或者歪头。记忆枕哪个牌子好（[www.hm-hn.com](http://www.hm-hn.com)）
- 2.要注意保暖。很多人的颈椎枕冬天容易犯，就是以为环境温度太低，导致的颈椎受凉，引发得颈椎难受，所以在严寒的冬天，带个围脖，给颈椎保暖，然后颈椎枕不犯
- 3.要保持良好的颈椎枕我的兄弟有颈椎枕，他一旦要是休息不好，第二天就头晕目眩，有的时候还会呕吐，所以说颈椎枕需要良好的睡眠，一定要注意这一点。
- 4.不要过度劳累。得了颈椎枕，已经和常人不一样了，不能过度劳累，尤其是一些体力重活，一定要量力而行，不能再逞英雄了，所以说过度劳累是要不得的啊。

### 解析睡姿与枕头间的奥秘：

#### 仰卧易打鼾，枕头应松软

优点：纽约史蒂文·迪曼特说：“仰卧时，头、颈和脊柱自然弯曲，腰背不会出现侧弯扭曲。”对于常泛酸的人，这也是理想的体位，头枕得稍高，胃部低于食管，胃酸就不易返回。“仰卧还避免脸部被挤压出，尤其对女性来说，不受挤压，可减轻下垂状况。”圣路易斯大学皮肤科迪伊安娜·格拉泽说。

缺点：仰卧时头部若过高，会阻碍呼吸，因此采用这个睡姿打鼾，对心肺疾病患者也极为不利。

选个好枕头：选择蓬松柔软、约10厘米高的枕头，既能让头颈得到足够的支撑，又不会太高。

#### 侧卧脖子疼，枕头加厚些

优点：侧卧总体来说对健康有利，它可以减轻打鼾及泛酸现象，颈椎枕好用吗，保持脊柱正常舒展，避免腰背疼痛，并且最适合孕妇。需要提醒的是，孕妇应向左侧卧，这样能保持血流通畅。

缺点：侧卧会挤压脸部产生，并易使下垂。侧卧时，人们通常会蜷缩身体，这有助于缓解脊椎间盘压力，但头不宜过高或过低，否则醒后易头颈痛。“侧卧还限制了膈肌移动和腹式呼吸。”康奈迪克州格林威治医院综合中心针灸师多迪·常说。

选个好枕头：“经常侧卧的人，需要一个稍微厚点的枕头，躺下后，枕头的侧面应形成马鞍状。这样才能填补头和肩膀之间的空隙，使头、颈、脊椎处于一条直线上。”波士顿伯明翰妇科医院理疗师肯·莎伦说。另外，侧卧时，两膝之间还可以夹个小枕头。

俯卧爱落枕，薄枕头比较好

优点：气道更通畅，最不易打鼾。

缺点：最不利于健康。“俯卧不利于脊柱保持在一条直线上，容易引起落枕等。”莎伦解释道，“关节和肌肉都会产生一定的张力，刺激神经导致疼痛、麻刺感。”此外，颈椎枕怎么样，俯卧时胸部受压，会加肺负担。

枕头是我们每天睡眠时的必需品。如何选购一个适合自己的枕头至关重要。而枕头的使用也直接影响到我们的睡眠和精神状态。老年人应该怎么选择枕头（[www.hm-hn.com](http://www.hm-hn.com)）

怎么选对一个枕头，适合自己的高度？

颈椎枕要适合睡姿

不同的睡姿对枕头支撑性的要求不同

### 1. 仰卧

要是习惯仰卧，颈椎枕怎么睡，饱满蓬松的枕头是很好的选择，让你的头颈得到足够的支撑的同时，又不会让你的头抬得过高。

### 2. 侧卧

侧卧时头部的高度比仰卧时更高，要是你喜欢侧着睡，你的枕头应该选用稍厚实一些的材质，为头颈提供稳定的支撑。

### 3. 俯卧

俯卧是一个不太健康的睡姿，会强迫颈椎扭转，还容易压迫内脏。如果你一定要把脸趴在枕头里，千万买个柔软透气的。

总结一下，颈椎枕，一个合格的枕头要保证：大小合适：枕长至少达到肩宽的1.5倍，枕长应该不小于25厘米。高度合适：支撑颈椎的部分，比支撑后脑勺的部分高出3~5厘米左右怎么选择一个好的枕头（[www.hm-hn.com](http://www.hm-hn.com)）

颈椎枕怎么样-颈椎枕-枕头由巩义市和沐贸易有限公司提供。巩义市和沐贸易有限公司（[www.hm-hn.com](http://www.hm-hn.com)）实力雄厚，信誉可靠，在的头发护理等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领和沐和您携手步入辉煌，共创美好未来！同时本公司（[www.hnhemucp.com](http://www.hnhemucp.com)）还是从事和沐创品，无硅油洗发水，养护洗发水的厂家，欢迎来电咨询。