

# 厚街镇龙氏颈椎枕如何辨真假常用指南「多图」

产品名称	厚街镇龙氏颈椎枕如何辨真假常用指南「多图」
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

枕头不是用来枕头的，而是用来枕脖子的。龙氏颈椎枕如何辨真假龙氏颈椎枕比较科学，科学承托颈椎的力的原理，达到调节正常弯曲度，龙氏颈椎枕生产厂家，批发，请联系龙氏颈椎枕营销中心 龙氏颈椎枕如何辨真假

一个成年人，一天的睡眠时间，正常应该在7~9个小时。换句话说，人生有三分之一的时间，是在睡眠中度过的。而你的颈椎，有三分之一的时间，是要和枕头打交道的。

那么，怎么样枕枕头才是正确的？

一个原则：

枕头不是用来枕头的，

而是用来枕脖子的。

用错枕头，或者用错误的方式枕枕头

非常可怕!

### 1、颈椎疾病

如果我们在睡觉时使用过高的枕头，相当于整个睡眠过程中都被处于低头状态，长期下去会将颈椎生理曲度拉直，造成损害，容易引起颈椎疾病。

2、长时间枕高枕，会使头部长处于供血供氧不足的情况下，会影响脑细胞新陈代谢，导致人的记忆力减退，中老年人提前出现病变。

### 3、猝死

枕头不合理也是引发心脑血管疾病、脑等危险疾病的重要因素。不合理的枕头，会造成大脑缺血，引发脑损伤，同时血压升高、心率加快，使得心脏缺血、缺氧，并加疾病甚至诱发。

### 4、影响呼吸

枕头过低会导致人体供血不均衡，容易造成鼻黏膜充血。而鼻黏膜很敏感，一肿胀便会影响呼吸。

### 5、视力下降

很多人不知道，用错枕头还和人的视力有关系。当颈椎无法保持自然生理曲度时，就会压迫视觉神经。终导致的后果就是：视力下降、怕光、流泪、眼胀痛等症状，严重时甚至会导致患者。

6、有一种血压叫“颈性高压”，就是枕头不合适引起的。所谓颈性高压，是由于颈椎压迫颈动脉，血液流速缓慢，导致压力增强。现在年轻人高压的案例越来越多，除了和低头玩手机有关，也有用错枕头有关。

### 7、肩膀僵硬

枕头太高，就会使得肌肉疲劳性损伤及韧带牵拉劳损，产生痉挛等，并出现颈肩酸痛、手麻、头昏等症状。

8、研究显示，全球6亿左右睡眠不好者中，有1.5亿是因枕头不适造成，而不科学使用枕头也是引发各种睡眠障碍的首要因素。普通枕头因材质、枕型、软硬程度不科学，会造成大脑供血不足，并直接影响睡眠调节，导致睡眠障碍，严重者会造成长期习惯性睡眠不好。

### 9、打鼾

有些人喜欢不垫枕头睡觉。人仰卧时过分后仰，易张口呼吸，进而产生口干、舌燥、咽喉疼痛和打呼噜现象。

枕头的用处，在于维持颈椎自然的生理曲度。

记住一个公式：一般枕头高以8~15cm为宜，或按公式计算： $(\text{肩宽}-\text{头宽}) \div 2$ 。

如果习惯仰卧，那么枕头的高度比较好是8~13厘米，也就是你自己一个拳头的高度，同时，可以在膝盖下方再放一个枕头，以缓解脊椎压力。

如果习惯侧卧，那么枕头的高度应该等于你肩膀的宽度，也就是13~16厘米，使得颈椎与腰椎在差不多同一条水平线上。

儿童枕头选购时应该注意什么，你家的枕头选对了吗？

龙氏颈椎枕批发龙氏颈椎枕如何辨真假，龙氏颈椎枕龙层花设计枕头，龙氏颈椎枕生产厂家龙氏颈椎枕如何辨真假

宝宝都需要有足够的睡眠，很多宝宝晚上睡不好，其主要原因不是因为宝宝生病，而是妈妈没有为宝宝选择一个合适的枕头，因此给宝宝选择合适的枕头非常重要。那么，接下来小编为大家介绍儿童枕头要如何选择。儿童枕头要如何选择

### 1、枕头不要过硬或者过软

有些父母认为，龙氏颈椎枕如何辨真假，儿童睡硬一些的枕头对宝宝骨头生长更结实，脑袋外形更美观，所以很多宝妈都喜欢用小米、高粱米来制作枕头给宝宝用。其实，这种做法不利于儿童发育，因为质量太硬的枕头，睡后会使得颈部肌肉疲劳，翻身或头部转动时幅度稍大，颈部软组织可牵拉受损，造成落枕。

### 2、儿童枕头的高矮应适度

儿童枕头的高矮要适中，要根据儿童的生长发育情况来逐渐的调整枕头的高矮，配合颈椎的生长定型。

### 3、及时清洗

儿童睡觉时容易出汗，汗水太多容易浸湿枕头，会导致微生物细菌贴附在枕头上，这不仅会散发出发腐臭味，干扰婴儿入睡，而且极易诱发颜面及头皮。所以，对于儿童枕头要及时洗涤、曝晒，保持枕面清洁。

### 4、儿童专用枕头

儿童不适合使用成人枕头，成人枕头太高、面积大，使用后会加大儿童的颈、胸椎的弧度，久而久之，可因此出现驼背、斜肩等畸形。所以比较好的是选择儿童专业枕头。

#### 儿童枕头的特点

- 1、使用普通的枕头会感到有压迫耳廓的现象，但是使用儿童枕头就不会出现这种情况。
- 2、儿童枕头针对儿童人体工学设计，自动塑型可以固定头颅，减少落枕可能，自动塑型的能力可以恰当填充肩膀空隙，避免肩膀处被窝漏风的常见问题，可以有效地预防颈椎问题。
- 3、儿童枕头具有霉菌不生长，驱除细菌繁殖生长产生的刺激气味，当有汗渍唾液等情况下，显得更为突出。
- 4、儿童枕头具有比较好的透气吸湿性，每个细胞单位都是相互连通的，吸湿性能好。

以上就是关于儿童枕头选购的知识，希望能对您提供到帮助

白领族怎样预防颈椎疾病：龙氏颈椎枕如何辨真假龙氏颈椎枕可以不错的选择，量身定做的枕头龙氏颈椎枕如何辨真假

#### 1、上班族怎样预防颈椎疾病:颈部保暖

颈部受寒冷刺激会使肌肉血管痉挛，加重颈部板滞疼痛。在秋冬季节，比较好穿高领衣服;天气稍热，夜间睡眠时应注意防止颈肩部受凉;炎热季节，空调温度不能太低。

#### 2、上班族怎样预防颈椎疾病:防寒保暖

受寒将导致肌肉张力加大、失去弹性，从而易于损伤，张力加大也会增加椎间盘压力、压缩椎间隙而恶化神经根压迫症状，受寒还能导致神经根周围的炎加重，因此应注意颈部的保暖。

### 3、上班族怎样预防颈椎疾病:防外伤

外伤可能损伤颈部肌肉和韧带，并进一步破坏颈椎的稳定性，进而诱发或加重颈椎疾病。

### 4、上班族怎样预防颈椎疾病:工间休息

工作间隙要经常随呼吸做自然的提后动作:每10分钟抬头或后仰休息片刻，让头、颈、肩、胸处在一种略微紧张的正常生理曲线状态，并尽量避免头颈部过度前倾或后仰。臀部要充分接触椅面，并可常用椅背顶住后腰稍作休息。

龙氏颈椎枕如何辨真假龙氏颈椎枕批发，龙氏乳胶颈椎枕生产基地，诚邀推广合作医师 龙氏颈椎枕如何辨真假龙层花枕头

厚街镇龙氏颈椎枕如何辨真假常用指南「多图」由广州龙老国际贸易有限公司提供。广州龙老国际贸易有限公司（[www.4000722110.com](http://www.4000722110.com)）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！