

龙牌颈椎枕舒适枕 龙牌颈椎枕 龙氏颈椎枕 经典款

| | |
|------|-------------------------------|
| 产品名称 | 龙牌颈椎枕舒适枕 龙牌颈椎枕 龙氏颈椎枕 经典款 |
| 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

利用睡觉来矫正腰突是更好的方法！龙氏颈椎枕 诚招合作推广医师 龙牌颈椎枕 厂家批发 龙牌颈椎枕

谈到腰间盘突出，可能是困扰很多朋友的问题。可以说是人们长久以来的问题，怎么解决它是大家讨论得比较多的。目前大家比较认可的方法还是物理疗法——这也是国际上认可的方法。这些物理疗法有游泳、爬行、倒走等等。

今天，龙牌颈椎枕，小编给大家介绍一个新的利用睡觉来对腰椎进行理疗的方法，当然，很多人也有用腰枕的经历——分坐着用的和躺着用的，往往腰枕类产品都会写上“睡这个腰不疼了”等之类的字样。如下：

腰枕

今天我要介绍的方法是在此基础上更进一步的方法，也是更加合理的方法。如下图，就是在利用腰枕时使用斜面护脊床垫，这样对脊柱的矫正是更好的。当然，头部不一定需要加上圆柱枕头——圆柱枕头更多的是来来调理颈椎等的。

护脊床垫同腰枕一起使用

之所以说这样的效果更好，是因为调整的幅度更大些——更重要的是这种仰卧是一个很自然的动作，它正好同我们其他时间的脊柱向前弯曲的方向相反。但大家需要注意自己的情况及感受，一般使用这种方法一次4至5个小时，用完成后也注意加强腰部的运动。

以上，龙牌颈椎枕是龙层花么，请大家参考！

颈椎生理曲度变直可以调整回来吗？龙氏颈椎枕根据人的身高肩宽来选择适合高度来支撑颈椎的力的原理，调节正常的弯曲度。龙氏颈椎枕可以帮到您，龙氏颈椎枕厂家直销，批发，龙层花设计枕头龙牌颈椎枕

我感觉颈椎生理曲度变直，是可以恢复到8成的，只要自己肯下功夫、肯坚持，就没问题！！

一、颈椎为什么会变直？

姿势不良是导致颈椎曲度变直的主要原因，常见的不良姿势就是颈椎前突。枕头太高，半坐半躺玩手机、看电视，不良坐姿看电脑、书写，长期穿着高跟鞋，坐下来就爱跷二郎腿，长时间低头工作等行为都可导致颈椎生理曲度的变化；颈椎的外伤、退变、颈部肌肉的痉挛等全身性疾病，也可能造成颈椎生理曲度的改变。

二、颈椎曲度变直的影响

颈椎生理曲度变直有哪些危害？颈椎生理弧度的存在是为了适应人体直立行走的需要。当我们奔跑、跳跃时，颈椎的生理曲度会大大减少头颅的重量在震荡中对颈椎的冲击力；而当我们的颈椎生理曲度变直后，当我们再做跳跃动作时，脑袋的重量就会直接冲击到颈椎上，从而导致颈椎出现损伤。

颈椎很酸疼如何改善？平时睡觉的枕头很重要。龙牌颈椎枕龙氏颈椎枕符合人的颈椎正常曲线。

方案：

疼的时候，用下面的东西做牵引

不疼的时候用下面的东西做康复训练

用好了，记得来给我点个赞~~~

1. 颈椎的酸痛多见于肌肉韧带长期过度疲劳，得不到好的休息，如长期对着电脑，夜间枕头不宜，致使韧带肌肉钙化所致。
2. 当肌肉/韧带劳损后，局部形成条索状物，肌肉、韧带发硬，不仅出现酸、痛、胀、还能导致活动受限，如斜方肌劳损就能引起转头受限。
3. 因此，有效的缓解症状，就是让肌肉、韧带白天不宜疲劳，如改变长期单一姿势，夜间枕一个合适的枕头。

当然、针灸、理疗等，都是有效的缓解手段。值得一提的是，贵在平时里的保养。

我一直告诉我的客户，此类问题不可治，有症状者，通过理疗手段消除症状，待症状解除后，锻炼加理保养。养的好的话，龙牌颈椎枕真伪辨别，终生不发病也不是没有可能。

一个简单有效的动作，每日坚持练习就会达到自愈的效果，龙牌颈椎枕舒适枕，从而摆脱对药的依赖。八段锦第八式，背后七颠百病消。动作

- 1、两手向上，抬起至胸前
- 2、两臂夹紧，两手保持手心向上，往腰两侧收
- 3、两手经腰侧移至背后，十指交叉，手心向上
- 4、两手手心向下朝下推，两脚脚尖踮起到高点
- 5、全身用力向上牵引，保持动作5秒以上
- 6、两脚后跟顿地，两手恢复手心向上
- 7、以上动作为1颠，7颠为1组

要点

- 1、每次做2组或以上
- 2、顿地时是身体的自然下落，不可人力猛力顿地
- 3、踮脚、推手时是全身发力，全身配合
- 4、练习时用鼻呼吸，注意调息

拍个颈椎片 分析下问题肌

别上知乎，别看手机，别用电脑，出去活动吧，放风筝，做八段锦，打羽毛球...

我觉得中医调理颈椎挺好的。还可以做针灸调理一下。

龙氏颈椎枕经典款高弹海绵材质的比较好

可以配合穴位穴位调理法进行调理，同时平时多注意颈部运动，适当休息！

龙牌颈椎枕舒适枕-龙牌颈椎枕-龙氏颈椎枕 经典款由广州龙老国际贸易有限公司提供。行路致远，砥砺前行。广州龙老国际贸易有限公司（www.4000722110.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，与您一起飞跃，共同成功!