

# 龙牌颈椎枕 龙氏颈椎枕厂家 乳胶龙牌颈椎枕

产品名称	龙牌颈椎枕 龙氏颈椎枕厂家 乳胶龙牌颈椎枕
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

这几个小方法，能让你安稳入眠---龙牌颈椎枕龙氏颈椎枕，您身边的颈椎保护专家龙牌颈椎枕，龙枕批发，龙牌颈椎枕网站，合作代理。

白天总是很困，甚至有时候坐着或者开车的时候都忍不住要打个盹。作时很难集中注意力。一旦意识到手头的工作需要专注，就会感到疲乏和头疼。如果以上描述的情况与你相符，那你很有可能正遭受着睡眠匮乏的困扰。如何才能安稳入眠，这几个小方法或许可以帮到你。

### 1.使用柔软的床上用品

好的床单、床垫、枕头都可以提升我们的睡眠质量。材质方面官官比较推荐以记忆棉或者乳胶为原材料的床上用品。可以对身体进行有效的承托，缓解骨骼、肌肉的压力，使身体得到整体的放松。更容易让人安稳入眠。此外，官官还比较推荐纯色系或者灰色系的床单，会增强我们的视觉舒适感，也有助于放松和睡眠

### 2.增加与自我相处的时间

白天，我们压缩自我空间和时间，遇上不同的人解决不同的事。如果在睡前能给自己一点与自我相处的时间，也是一种很好的放松方式。没有什么比自己安静独处一段时间更让人感到放松的了。你可以蜷缩在床上看一会书，有条件的话，小酌一杯红酒，一杯就好，也是可以帮助入眠的（不要贪杯哦）。官官习惯在关灯入睡前，跟自己来一小段“对话”，近怎么样，有没有做什么让自己觉得开心的事，回顾一下自己的一天，这些都会让我觉得心平气和。

关于枕头的故事：龙氏颈椎枕批发 龙牌颈椎枕 龙氏颈椎枕厂家批发，诚邀合作推广医师。龙牌颈椎枕

某母：感觉脖子又不舒服了，这枕头睡着又不舒服了。。。

女：你每次去泰国都买枕头，龙牌颈椎枕，都买了8个啦。。。

某母：可是还是不舒服的嘛

女：、、、、、、

这种情况其实很常见，很多人觉得总是选不到一个合适自己的枕头，也不知道该怎么选择。很多时候都是没有一个选择的标准，乳胶龙牌颈椎枕，就会显得很纠结。

（一）结合自己实际的需求选择不同类型的枕头：（龙氏颈椎枕批发 龙牌颈椎枕，龙氏颈椎枕厂家批发，诚邀合作推广医师。龙牌颈椎枕）

（1）没有颈肩部症状，对枕头敏感度不高，目前市面上的枕头应该都可以使用，但是枕头的高度需要注意，以仰睡时头面部平行床面为大概参考标准，从经济情况考虑，一般的棉枕就可以了。

（2）觉得疲劳，精神不佳等。可以使用有镇静的效果的枕头，比如一些药枕，香薰枕和磁疗枕。具体功效有待考证。

（2）有颈部不适感。已经有颈部症状的，建议使用有促进血液循环、支撑性好的功能矫正颈椎枕。这类功能型枕头，一般采用海绵，记忆棉或者乳胶材质，设计符合人体工程力学，可以起到保护颈椎的作用。

我们生活中，应该如何科学使用枕头？希望对大家有所帮助。

1、枕头过高或者过低都是不好的，这样容易导致颈椎变形，所以可以采用适中的枕头，这样对颈椎也是有好处的。

2、当你睡觉的时候，如果只睡一半的枕头，这样特别容易落枕，所以尽量养成良好的睡姿。

3、当然，枕头的内充物(枕心)也至关重要，龙牌颈椎枕真伪辨别，选料通常用较细的颗粒状物填装，这样对颈椎也是有好处的。

3、在枕头的表面，支撑脖子后面的部分应稍高一些，而且还应当具备一定的硬度，这样可以支撑颈部，保护颈椎。

龙牌颈椎枕-龙氏颈椎枕厂家-乳胶龙牌颈椎枕由广州龙老国际贸易有限公司提供。龙牌颈椎枕-龙氏颈椎枕厂家-乳胶龙牌颈椎枕是广州龙老国际贸易有限公司（[www.4000722110.com](http://www.4000722110.com)）升级推出的，以上图片和信息仅供参考，如了解详情,请您拨打本页面或图片上的联系电话，业务联系人：肖飞鹏。