



想要睡得好，枕头很重要

保健医师:万钱容
市中西医结合医院(市二院)推拿科副主任

对于“该不该枕枕头”这个疑问,答案是肯定的。不过,枕头并不是用来枕头的,而是用来维持颈椎自然生理曲度的。

在医学上,人体脊椎的生理曲度分为颈曲、胸曲、腰曲和骶曲四个部分。睡觉时,如果只是单纯用枕头垫着头,这样的做法使肩膀与枕头还有一段距离,让颈椎悬空,颈部肌肉无法得到休息,导致肌肉拉伤,就会出现酸痛感,甚至难以入睡。所以,枕头最大的作用是在睡眠或全身放松时,维持颈椎正常的生理曲度。这就是为什么说枕头不是用来“枕头”,而是用来枕脖子的。

科学的枕高是根据人体颈部七个颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持这个正常的生理弯曲,才能使肩颈部的肌肉、韧带和关节处于放松状态。因此,选枕头不论价格多贵,材料多高科技,能满足下面几个条件才是适合的好枕头:

枕头压缩后,其高度等于竖起来的一个拳头的高度,这样枕上去高矮是合适的;

枕在上面,脖子能感觉被自然地托住了,支撑脖子的地方比

后脑勺高3-5厘米,这样是最舒服的;

枕头的宽度至少是肩宽的1.5倍,这样睡觉的时候,脑袋不容易从枕头上滑下来;

除了枕头的高度、宽度,枕头的硬度也要注意。过硬的枕头,与头的接触面积小,压强增大,头皮会不舒服;反之,枕头太软,难以保持一定的高度,颈肌易疲劳,也不利于睡眠,而且头陷其间,影响血液循环。因此枕头应软硬适中。

市面上常见的枕头有很多种,各有特点,各有千秋。

羽绒枕有极佳的柔软度、保温性及弹性,质地轻,贴身性好。好的羽绒枕蓬松度好,不会因使用时间久了而变形,具有透气、不闷热的优点,但不好清洗。

乳胶枕由天然橡树提炼其汁液,再高温发泡而成,质地柔软舒适、弹性佳、不易变形,因此对人体颈椎的支撑力相对较高。乳胶枕使用寿命长、支撑力强、易清洗,但价格相对较贵。

软管枕的填充物为一小节一小节的高分子食品级的PE软管,看上去像吸管,但和塑料吸管相比更软。它的透气性好,可

水洗,无异味。但有些款型的枕芯软管会跑向两边,导致脖子处承托力不足。

市面上作为枕芯的材料很多,但棉花枕芯依然有很多家庭选用。棉花枕柔软、透气、舒适度高,但它的回弹性差、寿命短、易发黄。选购的枕头应该方便清洗并可烘干,这样枕头才可用得更长久。

需要提醒的是,再好用的枕头也不能一直用,如果在没有其他身体疾病的情况下,晨起后常常觉得颈部麻木酸胀;枕头已失去弹性,需要拍打好一阵才能使其恢复一些弹性;好不容易调整好枕头后,它又迅速恢复扁平;枕头有结块、凹凸不平等情况时,可考虑更换枕头。

临床中有大量的年轻患者存在颈椎弧度消失或反曲,建议可选用材质相对硬一些的U形枕,每晚睡觉前垫于颈部半小时(时间可由少到多,根据自身适应情况而定),每日坚持,持之以恒。(刘园园 吴启瑞 杨冷)



孩子好动一定是多动症?

耕心医生:魏燕
市精神卫生中心主治医师

多动症,又称注意缺陷多动障碍(ADHD),是最常见的儿童时期神经和精神发育障碍性疾病。不过,并非所有好动、注意力分散的孩子都是ADHD。

处于生长发育期的儿童都是好动的,正常儿童好动是分场合的、可控的。智力发育迟缓的孩子、受到情绪困扰的孩子、叛逆的孩子、学习能力有障碍的孩子也可能表现有注意力问题,但不是ADHD。

目前研究认为ADHD是多种生物学因素、心理因素,以及社会因素单独或协同作用造成的一种综合征。精神障碍家族史,母孕期饮酒、吸烟,孕早期感染、中毒、服药,新生儿期各种损伤,非正常分娩,大脑发育异常,父母个性、教育方式,家庭关系的严重不和谐,老师处理问题不当,所处的社会环境恶劣等都是ADHD发生和发展的不利因素。其中,生物学因素占很重要的地位。众多的证据提示,ADHD是一种神经发育障碍,例如部分ADHD患儿的脑电地形图慢波较同龄儿童增多,fMRI研究提示ADHD执行抑制任务时脑功能缺陷明显。所以ADHD的影响贯彻整个成长过程。

如未经治疗,随着年龄的增长,ADHD两大核心症状会对患儿产生持续性、累计性的

影响:学龄前期主要表现为行为障碍,安静不下来、多动、冲动;进入学龄期以后学习成为这个阶段的首要任务,原来的行为问题持续存在,孩子会面临学习困难,90%以上的ADHD儿童父母报告患儿在学校学习、遵守纪律和完成家庭作业方面存在一定困难,这也是大部分患儿来就诊的首要原因。

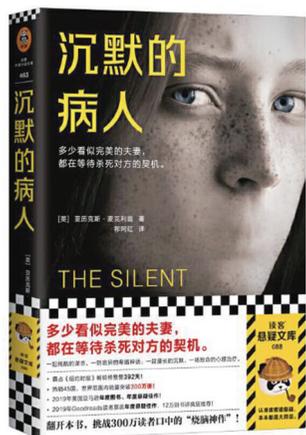
有研究显示ADHD患儿的学习成绩低于一般孩子,而辍学率高于一般人群,受教育年限低于正常水平,只有20%能够进入大学学习,仅有5%—12%可完成大学学业。由于学习问题和行为控制问题,ADHD患儿总是得到负性评价,导致低自尊,同伴关系问题,社交会出现困难。青少年期上述的问题会更突出,还可能出现违纪行为,过早接触烟酒和性行为。大学时期可能面临学业失败,物质滥用,由于行为控制差导致伤害和意外出现率高,成年进入社会,可能会更易出现工作失败和人际关系问题。而且ADHD患者出现其他精神障碍的几率也较普通人群高,尤其是出现情绪问题和自杀等风险高。

(吴兰珍 杨冷)



开卷一分钟

本栏目图书由市新华书店提供



《沉默的病人》

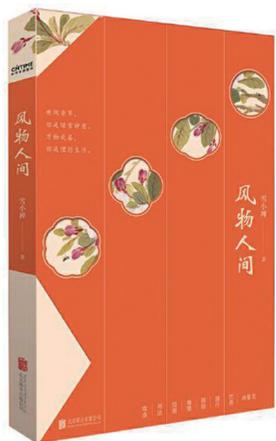
(英)亚历克斯·麦克利兹 著
河南文艺出版社 定价 45元

多少看似完美的夫妻,都在等待杀死对方的契机。杀死丈夫时,艾丽西亚33岁。她往丈夫脸上连开五枪,从此不再说一个字。她被精神诊所收容,成为臭名昭著的“沉默的病人”,留给外界的,只有一幅诡异的自画像。

《风物人间》

雪小禅 著
北京联合出版有限公司 定价 49.8元

生活美学家雪小禅全新散文集,风靡网络的美好生活指南。写生活中那些美得动人的人和物,戏曲、书法、绘画、器物、旅行、饮茶、闲看花……这是惜物者的生活美学态度,给当下年轻人来自另一种生活的力量。



《世界》

南派三叔 著
吉林文史出版社 定价 46元

这是一个结合作者部分真实经历撰写的长篇小说,带给读者极强的代入感和超真实的沉浸式阅读体验。以梦境杀人,去未来追凶,层层铺垫,细思极恐,阵阵凉意攀上背脊。猜谜解扣之间,却令人觉得豁然开朗酣畅淋漓。

《详谈:左晖》

李翔 著
新星出版社 定价 39元

本书呈现了李翔于2017年和2020年两次采访贝壳找房、链家创始人左晖的内容。在这本书中,你可以看到左晖及其团队近20年来的选择与坚持,也可以看到他们是怎么创造出这些让我们所有人都变得更好的产品、服务和组织的,又经历过什么样的失败和斗争。

