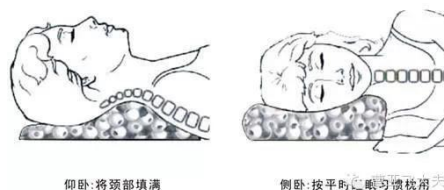


如何选择枕头？

[康健中医 曹亚飞](#)

www.wcmclinic.com

使用方法示意图



枕头是人一生中的必备工具之一，一个成年人，每天睡眠6-9小时，即每天有1/4-1/3的时间是在枕头上度过的。人在熟睡后，颈肩部肌肉完全放松，只靠椎间韧带和关节囊来维护椎间结构的正常关系，如果长期使用不合适的枕头，使颈椎处于异常体位，而造成颈椎周围肌肉韧带损伤，发生颈椎病变。

什么样的枕头才合乎标准?如何选择枕头？合理的枕头应该具备合理的高度、舒适的硬度以及适合人体结构。由于每个人的体格不同，因此需要根据自身身高、睡眠习惯等因素选择适合的枕头。

一般来说，枕头的高度则成人以仰卧时8-10厘米、侧睡时10-12厘米为宜。适合人体结构的枕头应该是：当人仰卧时，它能填满颈后与床铺之间的间隙，从而保持颈部正常生理弧度；当人侧卧时，它又能维持颈椎呈一条水平线。

还要注意枕头的软硬度。枕头以软硬度适中，稍有弹性为好。枕头太硬，头颈与枕头接触的相对压力增大，会引起头部不适；枕头太软，则使头颈部得不到一定支撑而疲劳；枕头弹性太大，也容易使头部不断受到外部弹力的作用，产生肌肉的疲劳。

关键词：颈椎病，枕头