



高枕真的“无忧”吗

俗语说：高枕无忧指垫高枕头睡觉，无忧无虑。比喻平安无事，不用担忧。因此，有些人错误地认为枕头越高越好，事实是这样吗？

人的一生有三分之一的时光是在睡眠中度过的，所以一个舒服的枕头对于我们的重要性不言而喻。枕头高应以8厘米~15厘米为宜或按公式计算：(肩宽-头宽)÷2。简单地说就是枕头枕在脖子下面时，如果能有一个竖起的拳头高，可以让脖子保持自然弯曲，肌肉韧带放松，就能睡得比较舒服了。

枕头过高会使颈椎和躯干的角度增大，造成颈部肌肉紧张，发生落枕和颈椎病的风险成倍增加，还会增加气管和胸壁的角度，影响呼吸道通畅度，容易发生打鼾、口干等症状。

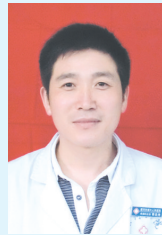
一般来说，最合适的枕头高度需满足：仰面躺下去的时候，头部不出现仰头或低头的姿势，头部与身体呈水平状态。侧躺

下去眉心、鼻子和脊椎呈一条直线。市场上流行的枕芯有很多种，如荞麦皮、蒲绒、绿豆壳、鸭绒等，其实没有大的区别，根据自己的喜好购买即可，但最好能调节到适合自己的高度。枕头是用来枕脖子的，而不是头、后脑勺或肩膀。要多用一个枕头，多用一个枕头放在膝关节处，可以帮助脊柱、膝关节保持中立位，避免扭曲或挤压。

近日，市六院疼痛科就接诊了两例因睡觉时枕头过高、姿势不正确造成颈背部肌肉疼痛难忍的患者，通过专业的治疗很快康复。

王丹

简介



费圣坤，市六院理疗疼痛科主任，副主任医师，毕业于中国人民解放军第四军医大学；现任省疼痛学会委员，曾在第四军医大学附属医院（西京医院全军疼痛治疗中心）、首都医科大学附属医院（宣武医院疼痛治疗中心）、广州军区总医院全军风湿病中西医结合治疗中心进修；擅长利用现代微创技术，中西医结合治疗颈椎间盘突出症、腰椎间盘突出症、三叉神经疼等疾病。

门诊电话：0395-5966697
病房电话：0395-5962335
手机：15039555806

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科：5962087病人服务中心：5968002



心脏支架手术后睡眠不好咋办

1.建立正确的认知行为 心脏支架手术后伴有睡眠障碍的患者，往往会过度担心失眠引起的后果，引起生理和心理高度紧张，使失眠更加严重。在这种情况下，家属需耐心地与患者一起对错误认知进行讨论、分析，让患者充分意识到睡眠对心脏的影响。

2.积极治疗原发疾病 心肌缺血、呼吸困难、低血压、电解质紊乱、焦虑等因素都会影响睡眠，因

此，对于心脏支架手术后有睡眠障碍的人来说，要积极治疗这些原发疾病。

3.做好睡前准备 晚餐不宜吃得太饱，以八分饱为宜；要适量喝水，不要因为害怕夜间多尿而不敢饮水，身体缺水会导致血液黏稠，更易诱发心肌梗死；睡前避免发生不愉快的事情，不看紧张刺激的节目，以免过度兴奋影响睡眠。

据健康网



贺大参林大药房幸福广场店盛大开业

4月21日~29日，开业前三天进店消费满2元送1个鸡蛋，满4元送2个鸡蛋，多买多送不限量。满50元送50元折扣券，满98元送2kg洗衣液1桶，满288元送优质夏凉被1个。另满38元可参与幸运大抽奖。白云山风油精1元/瓶，珍珠明目滴眼液1元/瓶，盐酸二甲双胍片1.9元/盒，三九皮炎平5.9元/支，三九感冒灵颗粒7.9元/盒，白云山复方板蓝根颗粒14.9元/袋，福牌阿胶2件5折，购大保龙系列任一商品即送同等价值商品，散装三七518元/斤，完达山压宁奶粉买2送价值600元券！

省钱好机会不容错过 大参林——会员平价药店

老爸老妈俱乐部活动

“免费学瑜伽”“挑战地壶球”活动圆满结束



老爸老妈俱乐部会员“免费学瑜伽”活动合影。



“挑战地壶球”活动现场。

本报讯（记者 刘彩霞）“考虑到老爸老妈们的年龄和一些瑜伽动作的接受能力，这次我们邀请到一位跟大家年龄不相上下的瑜伽老师，让她在教大家练瑜伽的同时讲述自己学瑜伽后的变化。”4月18日下午，老爸老妈俱乐部“免费学瑜伽”活动在市区东外滩利尔康素谷粗膳养生坊楼上Jiuer瑜伽活动室举行。担任这次瑜伽活动的授课老师是今年62岁的张素贞，她学习瑜伽两年多。

经过课前简单的交流，张素贞开始带领大家从金刚坐姿、拜日式等简单动作进行热身。瑜伽动作看似简单轻柔，

对于一些没有练过瑜伽的老妈们来说却非常艰难，稍微活动一下大家就满头大汗，有些身体僵硬的老妈们达不到标准动作的要求。“有些动作如果做不了就不要勉强去做，练瑜伽需要的是持之以恒，大家感受到动作的要点后，回家坚持练习，不久就可以看到效果。”张素贞边说边帮大家纠正瑜伽姿势。在老师的指导下，大家有序地练习瑜伽，不断调整呼吸。通过练习一些拉伸动作能较好地疏通筋骨、增强力量、增加肌肉弹性。

活动中，年龄最大的会员73岁的李莲洁老人之前练过一年多的瑜伽，尽管她年龄大，

但是在练瑜伽过程中展示出的身体素质，令大家佩服。瑜伽活动结束后，山西利尔康的执行总裁沈长存与老爸老妈们进



教练给老爸老妈们讲地壶球的比赛规则。

行了营养养生的交流互动，并邀请老爸老妈们品尝营养粥补充能量。

精彩活动一个接着一个，4月19日下午，在沁源和健康中心的“挑战地壶球”活动举行，老爸老妈们认真听取教练讲授的比赛规则后，大家选出6个人组成红黄两队，每队六个球进行比赛。在各自队长的指挥下，大家全力地将地壶球滑动到计分区。只要比赛就会有输赢，但是老爸老妈们友谊第一、比赛第二，大家积极享受活动带来的乐趣。后期陆续开展的活动将会越来越丰富，欢迎更多的老爸老妈加入到老爸老妈俱乐部来，与大家一起

参加活动、享受生活。同时也欢迎有意向给老爸老妈们提供各种场地、礼品、技艺的商家和个人联系老爸老妈俱乐部工作人员，一起筹备更多的精彩活动。

想要了解更多活动信息，扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部即可。

（图片由本报记者刘彩霞摄）



授课老师纠正老妈们的瑜伽姿势。