

“高枕”就能“无忧”？ 这么多年的枕头，您枕对了吗？

小贴士

要保证老人的优质睡眠，离不开对床品的谨慎选择。家人需认真对待，让老人睡个好觉。

枕头：选一大一小。老人的脊柱多有退化性改变，因此更应重视预防脊柱病。挑选枕头时，最好选稍有一点硬度、透气性好的，枕芯内部要能产生一定摩擦，荞麦、茶叶枕芯都不错。这样，枕头能随着头部转动而流动塑形，起到均匀承托作用，保证呼吸通畅，又使头颈

大小两个枕头 睡得香

部肌肉得到放松。建议在大枕头靠脊柱一侧的边缘再加一个厚约5厘米的小枕头，睡觉时将头放在大枕头上，颈椎部则靠在小枕头上。这样，即保持了颈椎的正常生理状态，也可避免颈部裸露、受凉。

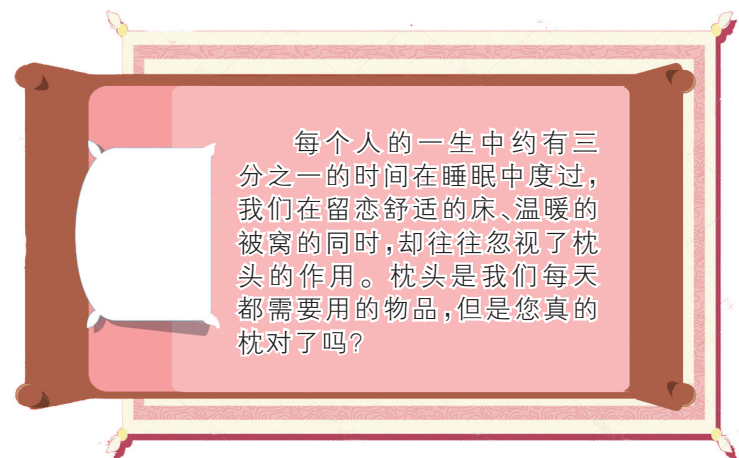
床垫：最好选棕垫。弹簧较硬的棕垫比较适合老人，软床垫无法有效支撑人体脊椎。老人睡太软的床，会感觉腰背特别累，尤其是患有腰椎间盘突出、腰肌劳损的人群。

褥子：软些更舒适。褥子最好稍微软些，高度在3~5厘米之间。尤其是偏瘦的老人，适合睡软褥子，否则易压迫皮肤，造成发红或疼痛，长期如此可能导致皮肤溃破，诱发褥疮。

被子：不能太厚重。被子太厚重，易压迫胸部、血管，影响血液循环。对年龄偏大的人来说，还可能导致呼吸不畅。

被罩：纯棉更合适。纯棉被罩具有良好的吸湿、排湿性。棉纤维会从空气中吸收水分，含水率可达8%~10%，老人皮肤与之接触会感觉柔软舒适。而当棉纤维湿度过大，周围温度较高的情况下，其中的水分就会蒸发。因此，棉纤维能保持水的平衡状态，而且耐洗耐用。

据人民网



枕头是用来枕“头”的吗？

从生理学角度来说，人体颈椎的曲度是向前凸，躺下后颈部和床面之间有间隙，所以需要用枕头填补间隙以使颈部保持正常的生理弯曲，放松颈背部肌肉。

因此，枕头应该是枕在后脑勺和肩部中间的颈部。如果用来枕“头”，反而会使颈椎悬空，颈部肌肉无法得到休息，导致肌肉紧张，出现酸痛感，甚至难以入睡。

“高枕”就能“无忧”吗？

睡觉时使用过高的枕头，会使颈椎过于前曲，颈部软组织过度紧张，易发生落枕，久而久之还会造成颈部的骨骼出现形态上的改变，如生理弯曲变直、反张，严重者导致颈椎病。

而枕头过低或不用枕头也不利于健康。人仰卧时不垫枕头，则过分后仰，易张口呼吸，进而导致口干、舌燥、咽喉疼痛、打呼噜。倘若侧卧不垫枕头，一边的颈部肌肉会由于过分拉伸、疲劳而导致痉挛、疼痛，出现落枕。

枕头的高度应根据个人肩宽胖瘦和睡姿确定，确保正面看脊柱是在一条直线上，侧身看是符合生理曲线的S型即可。

习惯仰睡的人，枕头的高度应该相当于一个拳头的高度(握拳虎口向上的高度)

习惯侧睡的人，枕头的高度可以约等于一侧肩宽的高度

不管仰睡还是侧睡，能维持颈椎正常生理曲度的枕头才是最好的。

建议大家不要枕高枕，也不要不枕枕头，保持头部在一个自然体位是最好的。

新生儿需要枕头吗？

刚出生的宝宝，脊柱是直的，只是轻微向后凸，需要等到3个月以后才会慢慢形成“颈曲”，因此，在正常情况下，新生儿睡觉是不需要枕头的。刚出生的婴儿平躺睡觉时，背和后脑勺在同一平面上，颈、背部肌肉自然松弛。婴儿头大，几乎与肩同宽，侧卧时头与身体也在同一平面。如果头部用枕头垫高了，反而容易造成新生儿脖颈变弯曲，有的还会引起呼吸困难，影响新生儿的正常生长发育。因此，3个月以内的宝宝是不需要睡枕头的。

枕头的硬度有要求吗？

枕头的硬度以适中为宜。过硬的枕头与头的接触面积减少，压强增大，头皮会感到不舒服；而枕头太软，难以保持一定的高度，支撑度不足，会导致颈部肌肉过度疲劳，影响呼吸的通畅，不利于睡眠。



关节扭伤后该热敷还是冷敷

在日常生活中，各种关节扭伤比较常见。关节扭伤不仅在运动、意外事故中可能出现，甚至在走路、上下楼梯、拾物的过程中也可能发生。最常见的关节扭伤是踝关节扭伤，俗称“崴脚”。此外，髌关节、膝关节、腕关节和肘关节等部位的扭伤也比较常见。

一旦发生扭伤，若情况不是特别严重，或在不能就医的情况下，很多人会自行处理。一些人会选择最简单的方式——找块毛巾敷在患处。此时，争议就出现了，扭伤后冷敷和热敷的说法好像都有，那么究竟哪个是正确的？

凝血期冷敷 有利于止血止痛

想搞清楚上述问题，要先弄明白，关节扭伤后，我们的身体究竟发生了哪些变化。

关节是连接人体两部分骨骼的重要结构，承担着传导和缓冲人体力量的重要作用。扭伤发生时，首先受伤的是在人体关节周围的软组织。

严格意义上来说，关节扭伤主要是指韧带的损伤，还有一些关节

损伤可能伴有肌腱、关节囊、软骨的损伤，甚至合并骨折。人体关节一旦出现损伤，自我修复的程序随即启动。人体对关节损伤的修复主要分为以下几个阶段：

首先是凝血期。损伤会导致不同程度的皮下小血管破裂，导致出血，这也是患处颜色常会变青的原因。人体对出血的反应主要有以下两种：一种是小血管的收缩止血，一种是形成微小血栓堵住血管破口。因此，在这一时期，医生一般建议伤者采用冰敷的方式，来促进血管的收缩，从而减少出血。同时，冰敷还具有一定的止痛效果。

反之，如果在这一时期对受伤处进行了热敷或者用了活血化瘀的药酒，小血管反而会扩张，进而导致出血更加严重。因此，在扭伤早期，应该进行冰敷而不是热敷。

通常建议在伤后24小时到72小时内进行冰敷，每次15分钟到30分钟，每天3次到4次即可。如果伤者对受伤的关节还进行了局部加压包扎，则可以进一步起到止血的效果。所以，家里常备一卷弹力绷带，是个不错的选择。

接下来是炎症期。在受伤早

期，血管收缩后，随着一些细胞因子的释放，血管反而出现了扩张，各种炎症细胞逐渐向患处迁移，细胞损伤后释放毒素，血管和细胞的通透性增加，引起组织肿胀。在这一时期，患处可能会发红和肿胀。此时适当加压包扎患处，抬高受伤的肢体，能减轻局部肿胀情况。

肉芽形成期热敷 促进组织修复

然后是肉芽形成期。肉芽形成期，一般是从伤后的第2天到第3天开始，通常会持续数日。在此期间，成纤维细胞生成并迁徙到患处，形成肉芽组织，填充受伤的裂隙。在这一时期，我们就可以开始热敷了。

最后是疤痕形成期。这个阶段，是上一阶段的延续，时间可长达数月。各类胶原纤维在这一时期继续合成，并进行成分的调整和重新排列，从而实现对伤处的修复。值得注意的是，修复后的组织极少能恢复到原来的强度和弹性。伤处在修复时的受力情况，可能会影响胶原纤维的排列，

受力过多或者制动时间过长，都可能引起胶原纤维排列的异常，进而导致韧带的强度和弹力更加无法恢复到从前。

在受伤早期，适当的制动，如使用弹力绷带或护具，不但有利于减轻疼痛、避免损伤加重，还有助于组织的修复。而在急性期过后，就可以去掉外力制动措施，并且要适当活动，以加快胶原纤维的新生和肌肉及关节的恢复。

综上所述，关节扭伤后，应根据不同时期的机体变化采取不同的治疗措施。明白了以上损伤后的机体反应，那么就能更好地理解处理踝关节扭伤原则，即保护、适当负重、冰敷、加压包扎、抬高患肢。该原则不单适用于踝关节扭伤，同样适用于其他关节扭伤。

生活中不可避免小伤小碰，这些损伤虽不会危及生命，但如何对其进行有效护理，会直接影响着伤处的恢复效果。靠着模糊的印象草率为之，不仅对恢复没有什么帮助，反而会导致更加严重的伤害。多关注医学科普，积累正确的知识，就能在关键时刻更好地保护自己。

据人民网