

选对枕头很重要 合适的枕头才是最好的

■晓月

一个成年人,一天的睡眠时间正常应保持在7-9小时。换句话说,人生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。因此,与我们贴身相伴、亲密无间的枕头应该如何使用,自然是头等大事。那么,用了这么多年的枕头,你用对了吗?

枕头不是用来“枕头”的

枕头其实是用来维持颈椎自然的生理曲度的。在医学上,人体生理曲度分为四个部分,分别是颈曲、胸曲、腰曲和骶曲。其中,颈曲是指颈椎生理曲度,人体的颈椎在生理上是向前凸的,所有的肌肉和动脉血管,都是根据这个生理曲度分布的。

颈椎是脊椎中最容易受伤的部位,也是最重要的部位,因为颈动脉从颈椎中横穿而过,如果颈椎出了问题,那么颈动脉就会受到很大影响。现在很多人都有“颈椎生理曲度”变直的现象,即原来有曲度的地方变直了。颈椎生理曲度变直会导致大脑供血受到影响。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,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”的,而是用来枕脖子的。

枕头高度很重要

科学的枕高是根据人体颈部7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,满足下面4个条件的才是适合你的好枕头:

1.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。

2.枕到上面,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。

3.枕头宽度要够,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掉下来。

4.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,并且头陷其间,影响血液循环。因此枕头应选软硬适中的。

不同枕头的不同特点

市面上常见的枕头有羽绒枕、乳胶枕、软管枕、棉花枕等,不同的枕头有不同的特点。

1.羽绒枕。羽绒有极佳的柔软度、保温性及弹性,不但质地轻且贴身性好,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。

2.乳胶枕。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。

3.软管枕。软管枕的填充物为一小节一小节的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,且无异味。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。

4.棉花枕。市面上作为枕芯的材料很多,但棉花枕芯依然是很多家庭的首选,棉花枕柔软、透气、舒适度高,但它的回弹性差、寿命短、易发黄。

4个标准提示该换枕头了

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。但是,再好用的枕头也不可能一直使用的,可参考以下标准检查是否需要更换:

1.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。

2.枕头已失去弹性,需要拍打好一阵才能使其恢复一些弹性。

3.在好不容易调整完枕头后,它又迅速回复扁平。

4.枕头有结块、凹凸不平的现象,且填充物有受潮的异味。

生活小常识

浴室除垢小妙招

■丁一

卫浴间水汽众多,长此以往,水垢凝结在各个洁具上,成为顽固污渍难以清理,出现这种情况应该怎么清洁呢?

马桶。可以用一块纱布或旧丝袜做一个小口袋,将肥皂装入扎紧挂在马桶的水箱内。肥皂溶在水中,可起到清洁马桶的作用。至于一般人较易忽略的马桶外侧底座,应用清洁剂喷淋刷洗一遍,并用水冲洗干净。最后,用干净的布将其擦干,就可以亮白如新了。

瓷砖。淋浴后,顺手将喷头调节到冷水位,向周围墙壁稍加喷淋,即可除去凝结在瓷砖上的水垢。靠近地面的几排瓷砖比较难清理,容易出现黄色水碱样污垢。这时候,可以将清理马桶用的洁厕灵装入喷壶内,由上而下喷到瓷砖上,过10分钟后,用刷子进行清理就可以了。

镜子。镜子上面的水雾令视物模糊不清,用干、湿毛巾很难清理。可以先在镜子上涂一层香皂,再用干燥的抹布擦干,镜子就可以重新恢复明亮。此方法同样适用于浴室内的玻璃台面、支架及面盆。

堵塞的喷头。淋浴喷头使用时间长了会出水不畅,通常是因为水垢积聚。可以将喷头拆下,浸泡在食醋中2小时,取出后,用牙刷刷掉软化的水垢即可。



生活厨房

经典鲁菜——葱爆羊肉

■吴宇

葱爆羊肉是鲁菜中的经典之一,其烹制的功夫主要是在火候和调料的搭配上。这道菜吃的原本是羊肉的味道,如在制作中画蛇添足反而不好。葱爆羊肉主要突出一个“爆”字,肉下锅后用猛火快速把肉爆熟,才是最地道的做法。

材料:

切片羊肉300克、洋葱30克、大葱8根、大蒜4瓣、淀粉适量、食用油45克、香油2小匙、酱油1大匙、白醋1/2大匙、白糖3小匙、味精1小匙

做法:

1.在羊肉中放入酱油、味精、淀粉后腌10分钟,然后倒出多余汁料,沥干。

2.洋葱洗净切块,蒜洗净切片,大葱洗净切段。

3.锅里加油烧热,倒入羊肉爆炒1分钟后盛出。

4.锅里加油,倒入洋葱、蒜、葱,煸2分钟至飘出香味,将炒过的羊肉倒入锅中一同翻炒,并调入白醋、香油、白糖。

5.炒锅中所有材料煸炒2分钟后均匀盛入平底锅中,大火加热,用水淀粉勾薄芡,盛出即可。



重庆科技创新网

www.cqkjcx.com

科技改变生活 创新引领未来

重庆科技创新网权威发布最新科技创新信息,全面服务科技工作者、服务创新驱动发展、服务提高全民科学素质、服务党和政府科学决策。