

凹形枕圆筒枕 对颈椎并不好

很多人喜欢凹形枕、圆筒枕,认为这些枕头和颈椎的生理曲线正合适。其实,这些枕头对颈椎有害无益,中大医院中医外科的专家昨天介绍,因为枕头导致的颈椎病患者不在少数,有的甚至引发颈性高血压和颈源性冠心病。



枕头高些好安睡 错了

中大中医外科副主任屈留新最近接诊了这么一个病人,32岁的张先生每天起床后就觉得昏昏沉沉,头晕乎乎的,整天工作都没有精神,因为持续了一个多星期,他怀疑自己得了颈椎病,到医院一检查,颈椎确实出现小关节紊乱。问诊后发现,他平时喜欢枕高枕头,觉得枕头高睡觉好,睡觉都是把两个枕头叠在一起枕。

专家说,正常情况下颈椎的生理曲线是前凸状,仰卧位时,如果枕头过高,头颈过度后仰,使椎体前方的肌肉与韧带因张力过大而疲劳,头颈过度后仰使椎管被拉长,椎管内脊髓和神经根相对变短,容易引发或加重颈椎病。

不枕或枕头过低 错了

除了枕头过高的问题外,许多有颈椎病的人不枕枕头,或者枕头过低,这也是不科学的。一名老师有严重的颈椎病,后听人说不枕枕头能够治

疗颈椎病,于是常年不枕枕头,可是一年后他的颈椎疾病更加严重,甚至出现头晕、胸闷等症。

专家说,枕头过低或不用枕头同样不利于健康。因为正常人在睡觉时一夜要翻身20多次,侧卧时不枕枕头,头便歪向一侧,其结果一侧颈部牵拉紧张,一侧拥挤挤压,颈椎肌肉不能有效放松,并且影响对脑部的供血,往往在起床后头昏脑胀、颈部酸痛。有的还会因为卡压神经,而导致心慌、胸痛,患上颈源性冠心病。

圆筒枕保健 也错了

市面上有许多专门为颈椎病人设计的圆筒枕头和中间低四面高的凹形枕,其实这些枕头对颈椎有害无益。小小的圆筒枕卡在脖子下面,从颈椎的生理曲线上似乎是在填充凹陷,起到牵引的作用和短暂的颈部放松作用,但其实是个认识上的误区。这是因为牵引有时间限制,长久牵引反而对颈椎有害;人睡觉经常翻

身,当侧卧时会对一侧的颈部血管产生压迫,如果放在头部,颈部悬空也不能使颈部有效放松。而中间低四面高的凹形枕,与圆筒枕类似,没有任何科学依据。

枕头最佳高度: 压下去与拳头高度一致

专家介绍,枕头的最佳高度为枕头压下去与个人的拳头立起的高度一致。这是因为人体骨骼的搭配很合理,使颈椎放松,则是以肩膀的高度为支撑,而拳头的高度与肩膀成比例。所以把拳头的高度作为枕头的高度最为合适。枕头的位置不能仅仅放在头下,枕头最好应紧挨肩部和颈部,头部充分接触,才是恰当的位置。枕头不宜太硬也不宜太软,枕头的填充物应该是以透气性好的棉花、丝绵、羽绒、荞麦为宜。枕头需要经常调整,当发现高度下降、松软,要适当填充填充物或者更换枕头。

通讯员 杜恩 快报记者 张星

请家长和孩子 每天一起刷牙

快报讯(记者 郑春平)“我儿子每天都刷牙,怎么还有虫牙呢?”日前,在南京市第五届社会科学普及宣传周开幕式上,不少家长围着南京市口腔医院的专家们“诉苦”。专家们表示,很多孩子的齿病是因为刷牙方法不对又没耐性,往往刷牙只当“好玩”,倡议家长们每天和孩子一起刷牙,“在整个的刷牙过程中,要确保持续一段时间。”

现在的孩子,很小就被家长或幼儿园培养起了早晚刷牙的好习惯,不过从口腔医院接诊的情况看,大多数孩子刷牙就像“完成任务”,拿着牙刷在嘴巴里“忽悠”两下,起不到充分清洁口腔的作用,加上小孩子爱吃甜食,很容易有牙齿疾病,口腔医院的儿童齿科接诊的小病人可不比成人少。专家说,正确的刷牙方法很有讲究:先刷牙齿外侧,在牙齿和牙龈交界的位置,与牙面呈45度角,水平轻轻颤动几下,再顺着牙缝上下刷,有效清洁牙缝;然后刷牙齿内侧,方法相同,特别是要注意清洁每一颗前牙的内侧面以及后牙等难刷部位;接着是最容易忽视的咬合面,每颗牙齿都要仔细清洁哦。当然,最后清洁一下舌苔和口腔内壁,口气就会更清新。

孩子偏食,多是父母影响的

“我不要吃青菜,太难吃了!”“我不喜欢吃胡萝卜!”现在的家长,常常听到孩子说出这样的话,孩子偏食、挑食已成为一种普遍现象,南京市儿童医院的专家近日介绍,到营养门诊就诊的孩子中,约有三成和偏食、挑食有关。而孩子偏食、挑食,和年轻的爸爸妈妈们有着很大关系。

偏食女孩比同龄孩子矮一头

每次吃饭时,爸爸妈妈都要千方百计地哄着五岁的囡囡(化名)吃些蔬菜,这个小女孩自小就有偏食、挑食的坏习惯,在蔬菜里,她除了西红柿外,青菜、胡萝卜一概不吃。不论爸爸、妈妈怎么哄她,她看到其他的蔬菜,不是推到一边,就是含在嘴里不咽下去,有时在嘴里能含着半个小时。

长期的偏食导致她的营养不均衡,和邻居家的五岁男孩比起来,她整整矮了一头。更让爸爸妈妈着急的是,囡囡最近的皮肤变得非常粗糙,常常出现鸡皮疙瘩样的毛囊丘疹,皮肤还发红。爸爸带着她到医院看,医生说,孩子得了皮肤病,和她长期的偏食、不吃蔬菜缺乏维生素有着直接关系。

父母挑食“传染”给了宝宝

像囡囡这样的偏食孩子并不少。南京市儿童医院的专家近日介绍,到营养门诊就诊的孩子中,约有三成是和偏食、挑食有关的。这些孩子大多是6个月到6岁的孩子,长期偏食、挑食,孩子容易得皮肤病、近视眼,还可能导致营养不良、发育迟缓等健康问题。

医生说,孩子挑食或偏食有很多原因,其中就有家长的原因。囡囡的爸爸妈妈都比较挑食,囡囡当然就会受到影响,下意识“模仿”导致偏食行为难以控制。家长要以自己良好的饮食习惯为孩子作出示范,尽量不要当着孩子的面说喜欢什么样的食物或不喜欢什么样的食物,在吃饭的时候,也不要当着孩子的面挑来挑去。

家长可以参考采取以下方法解决儿童挑食、偏食行为:让宝宝体验饥饿,随后获得饱感;进餐时间少于25分钟,每餐间隔3.5~4小时;当孩子有推开碗、哭闹、转头等行为时,家长应采取暂时隔离法,移开碗,把孩子放进餐椅不理她(他);用趣味名称称呼食品等。

快报记者 张星

FUJIFILM
真照片 真情忆
比颜料更加灿烂的,是孩子的笑容

FINEPIX F100 **FINEPIX F60**

1200万像素	5倍光学变焦	高达400%宽动态范围	1800万像素	3倍光学变焦	智能场景识别模式
ISO 12800	27mm广角镜头	全方位触控优先功能3.0	ISO 6400	3.0英寸LCD	全方位触控优先功能3.0
光学防抖+高感度防抖		光学防抖+高感度防抖			光学防抖+高感度防抖

◆新华技术集团由富士胶片株式会社电子影像产品开发中心提供技术支持 ◆使用富士产品对比 ◆原相机拍摄照片会模糊背景
苏宁苏宁(中国)电子商务有限公司 总经销电话:200-820-8890 FUJIFILM 2008.9.27

停车场 丰富路石鼓路口

大洋百货 南京店 中山南路 石鼓路口(地铁新街口站1号15号出口)
顾客服务热线: 025-84738838
详情请登陆: www.grandoccean.com.cn

NEW CABINET
新柜新妍庆国庆

秋季流行商品

每**400**元现金
送**400**折扣券

当日单笔100元以上收很小券方可参加累积

每**400**元现金送**400**元折扣券
(特别商品除外)

女鞋区 1F

百丽 天美意 思加图 星期六 千百度
B. SILLY FED 哈森 康莉 他她

经典品牌日 优惠同庆

CK Jeans 每500送5000积分(可兑换100元返利券)
(9/29-10/3)

ONLY、VEROMODA、JackJones、马克华菲、ESPRIT
每300元现金送5000活动积分

国际运动名品特卖会
adidas Nike

全场**2-6**折
地点: 8F 活动时间: 9/28-10/7