



换了无数枕头 还是睡不好?

医生:问题可能不在枕头,而在颈椎

许多人都曾有这样的体验:尝试过市面上各式热门枕头——从蓬松的羽绒枕、支撑力强的乳胶枕,到高科技记忆棉枕乃至传统荞麦枕,却总觉得睡觉时脖子下面空落落的,肩颈依旧僵硬,甚至整夜辗转反侧、反复调整,仍难寻安稳睡眠。如今枕头种类愈发繁多,为何依然让人感到“一枕难求”?医生指出,问题或许并不在于枕头本身,而在于我们的颈椎。

颈椎生理曲度正在悄然改变

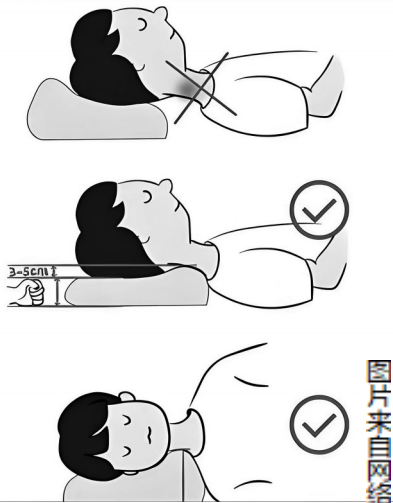
“对于正常的颈椎,一般枕头影响不大。但如果颈椎的生理结构已经发生改变,不合适的枕头就容易引发不适,甚至加重问题。”昆明医科大学第二附属医院急诊外科副主任医师陈翰博表示,许多人其实已经存在颈椎慢性劳损或结构变化,只是自己并未察觉。

陈翰博介绍,健康的颈椎并非笔直的,而是具有前凸出的生理曲度。这一结构就像弹簧一样,能够在活动中缓冲压力、保护脊髓。然而,现代人因长时间低头使用手机、伏案工作,正不知不觉地改变着颈椎的生理曲度。临床观察发现,不仅是中老年人,越来越多的青少年也已出现颈椎曲度变直,甚至反曲的现象。

颈椎生理曲度的改变,不仅影响外观,更会带来一系列健康问题。医生强调,当人屈颈时,髓核会向后移位以平衡椎间盘内的压力,但长期保持这种姿势可能导致后方纤维环损伤,进而引发椎间盘突出,压迫脊髓或神经。同时,颈椎后方韧带为了维持前倾姿势而持续受力,会逐渐增生甚至钙化,从而加速颈椎的退行性变化。

睡眠是宝贵的修复时机

睡眠时是颈椎肌肉与韧带得以放



图片来自网络

松和休息的宝贵时机,但不合适的枕头却可能让颈椎整夜处于不良姿势,加剧肌肉紧张与结构劳损。陈翰博说,枕头的主要功能并非支撑头部,而在于维持颈部的生理曲度。理想状态下,枕头应置于颈后,贴合颈部自然曲线,使头部略呈后仰,保持颈椎处于放松姿态。对于侧卧者,枕头则应使颈椎与胸椎基本处于同一直线,避免出现明显侧屈。

那么,是否不用枕头更好呢?陈翰博指出,平躺时不枕枕头虽可能接近颈椎自然曲度,但颈部会因缺乏支撑而处于悬空状态,并非长久之计。因此,他建议选择高度约10厘米、能稳固承托颈部的枕头。但由于每个人颈椎状况、睡姿习惯以及肩宽体型各不相同,并不存在一款“适用于所有人”的完美枕头。

医生同时提醒,除了根据自身情况挑选合适枕头外,日常也应注重颈椎保健,避免长时间低头,适当进行颈部拉伸及上背部肌肉的强化锻炼。若已出现持续的肩颈酸痛、手麻、头晕等症状,应及时就医,通过专业评估与指导进行干预,以免问题进一步加重。

本报记者 闵婕

公告

我支队在2025年10月1日至2025年10月31日的道路交通管理工作中,依照《中华人民共和国道路交通安全法》及相关规定依法扣留了一批机动车、非机动车,并已告知当事人在规定期限内到公安机关交通管理部门接受处理。对于被扣留的机动车,驾驶人或者所有人、管理人30日内没有提供被扣留机动车的合法证明,没有补办相应手续,或者不前来接受处理的,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条及相关规定,现对上述期间被扣留的车辆进行公告。请该期间内因违反《中华人民共和国道路交通安全法》被扣留车辆的驾驶人、所有人、管理人自公告之日起三个月内到辖区大队接受处理。逾期不来接受处理的,我支队将对扣留的车辆进行依法处理。上述期间及之前已处理完毕准予放行的车辆,自本公告发布之日起30日内,当事人应携带本人身份证明、领取手续到涉案停车场领取车辆,逾期仍未领取的,我支队将依法处置,由此产生的一切后果由当事人自行承担。

特此公告

昆明市公安局交通管理支队
2025年12月10日



天麻片

天麻炖鸡并非人人适宜

专家:食用前需辨明体质,五类人群慎食

寒意渐浓,街头巷尾,天麻炖鸡、天麻炖排骨等滋补佳肴纷纷成为家庭餐桌上的主角。作为声名远播的“云药”瑰宝,天麻以其独特的功效广受青睐。然而,这味明星药材是否适合所有人?如何科学食用才能取其益而避其害?近日,记者专访了临沧市中医医院中药师李中霁,请她就天麻的养生妙用与食用宜忌作了详细解读。

应时养生:天麻的“平肝祛风”之道

“秋冬进补,来年打虎。”李中霁介绍,天麻,又名“定风草”“赤箭”,性平,味甘,归肝经。其主要功效为“息风止痉,平抑肝阳,祛风通络”。“简单来讲,天麻最擅长应对与‘风’和‘肝’相关的健康问题。”李中霁解释道。她进一步指出,存在以下情况应适量食用天麻。

肝阳上亢:常表现为头晕、头痛(尤其是胀痛)、耳鸣、情绪易怒、面色发红等,多见于高血压患者或长期压力较大的人群。天麻能够平抑上亢的肝阳。

风痰上扰:常表现为眩晕、恶心呕吐、感觉自身或物体旋转,包括现代医学中的部分梅尼埃病或脑供血不足。

头痛、关节疼痛:对于由“风”引发的偏头痛、神经性头痛,以及关节屈伸不利、麻木、酸痛等关节疼痛,天麻具有祛风通络的效果。

辅助安神:对于因肝阳上亢致使心神受扰而引发的失眠、睡眠质量差者,天麻有一定的辅助改善作用。

“在云南,人们习惯在秋冬季节用天麻炖汤,利用其温润平补的特性,有助于缓解季节转换带来的干燥和体内虚风的扰动,这是一种顺应自然的养生智慧。”李中霁说。

食之有忌:五类人群需慎食天麻

尽管天麻是药食同源的佳品,但李中霁特别强调:“中药讲究辨证施治,食物也需根据体质食用。天麻并非万能滋补品,以下五类人群应谨慎食用或避免食用。”

儿童与青少年:尤其是身体健康无疾病者。儿童脏腑娇嫩,生机旺盛,正常情况下无需特意使用药材进补。天麻作用于肝风,若无相关病症,滥用可能干扰其正常的生理发育,可能出现抽动、皮疹等情况。“给健康的孩子炖天麻汤,无异于画蛇添足。”李中霁直言。

孕妇及哺乳期妇女:这是特殊的生理时期,用药需格外谨慎。天麻的

药理作用可能通过胎盘或乳汁影响胎儿及婴儿,其潜在风险尚不明确。为安全起见,不建议自行食用。

津液亏少、阴虚火旺者:这类体质常表现为口干舌燥、咽干鼻干、大便干燥、手足心热、夜间盗汗、舌红少苔。天麻虽性平,但并非滋阴生津之品,若单独使用或不对证,可能加重干燥症状。

有明显出血倾向或正在出血者:诸如患有出血性疾病、女性月经期出血量过大,或刚经历手术伤口尚未愈合等人群。天麻具有轻微的扩张血管作用,从中医角度而言,其“行散”特性或许不利于止血,应避免食用。

对天麻过敏者:任何食物、药材都存在过敏的可能性。极少数人食用天麻后,可能会出现皮疹、皮肤瘙痒、腹痛腹泻,甚至呼吸困难等过敏反应,此时应立即停止食用并就医。

食养有方:天麻这样吃更安心

对于适合食用天麻的普通人群,李中霁也给出了科学的食用建议。

用量适度。作为日常养生食疗,每人每次干品天麻用量建议控制在15克以内,鲜品用量可稍多,但也不宜过量。每周食用1至2次为宜,无需天天进补。

合理配伍。天麻单独使用效果有限,且口感单一,最好与其他食材、药材搭配使用。经典的“天麻炖鸡”就是很好的搭配示例,鸡肉性温,能益气养血,与天麻协同作用,适合气血不足且伴有头晕头痛的人群。针对阴虚者,可搭配麦冬、玉竹、滇黄精;针对血虚者,可搭配当归、川芎。

烹饪得当。天麻的有效成分天麻素等易溶于水,长时间炖煮容易造成营养损失。建议先将干天麻用温水泡软,切片后与食材一同炖煮,时间控制在1至2小时即可,无需过长。

辨证为先,不盲目跟风进补。如果自身有明确的基础疾病(如高血压、颈椎病等)或持续的不适症状,在打算长期食用天麻进行调理前,最好咨询专业中医师,辨清体质和证型,这样才能吃得安心、补得有效。“切勿盲目。”

秋冬时节正是进补的好时候,一碗热气腾腾的天麻汤里,蕴藏着大自然的馈赠和养生的学问。在享受这份季节美味的同时,不忘科学认知、理性辨别,方能真正让传统智慧为现代健康保驾护航。

本报记者 李松梅 摄影报道