

从医学角度说,这样的枕头虽然不舒服,还是有好处的,垫了这个硬枕头,颈椎会更加前驱,这样的前驱,对于颈椎病是有帮助的。



枕头又硬又冷 古人睡觉为何如此自虐?

相信很多人都见过这张北宋定窑孩儿枕图片。北宋定窑孩儿枕,现藏北京故宫博物院,号称九大镇国之宝。

不少人看到这张图时就觉得奇怪:我泱泱大国,绫罗丝绸、棉麻丝绢,缺了哪样?非要睡这种又硬又冷的枕头,不怕把脖子睡断吗?古人为何这么“自虐”呢?硬枕是古人床上标配吗?

网上有帖说,古人用硬枕大兴于隋,这是因为隋开创科举,寒门学子为改换门庭,纷纷挑灯夜读,困了就在圆木枕头上眯一会,一旦熟睡稍有偏动,就会滑落而惊醒。它又叫“警枕”,和悬梁刺股差不多的意思。其

实,硬枕在公元前11世纪的西周初年就该有了。“寤寐无为,辗转伏枕”出自《诗经陈风泽陂》,从“枕”的造字上看,最初做枕头的材料就多为木头,《说文解字》的解释也认为如此。考古学家曾在河南信阳发掘一座战国楚墓,里面有个竹枕;玉枕、石枕、铜枕,陆续发现于汉代之后。隋唐之后才有了陶瓷枕。这些枕头多发现于贵族墓中,古人认为玉器通灵,一般用在礼仪、祭祀、陪葬,生活上是不太会用玉枕的,那剩下的石枕、瓷枕、铜枕是陪葬品还就是日常家居的生活品呢?在广州西汉南越王墓博物馆展出的第87号瓷枕上,枕面中央刻有:峰前明月照藤床,窗内清风生石枕。

月上群峰,藤床石枕,清风徐来,一幅优哉游哉小日子写照。辛弃疾也睡过硬枕,“枕簟溪堂冷欲秋,断云依山晚来收”,一个“冷”字,说出了睡在竹枕上的惬意。

古代硬枕都有什么功能?据专家研究,人在入睡以后,头部的温度过高,就不容易入睡,日常家庭中以荞麦、木棉或塑料泡沫为枕芯的枕头,由于所填物料不透气,不容易散发头部所产生的热量,所以在夏天多在其上垫上枕席,这样头部就感到凉爽容易入睡。古人对以上现象不一定能上升到科学的阐述,但古代的枕头大多具有清火、安神的作用。文献中即记载了不少用中药配制而成的药枕,李时珍

的《本草纲目》中提到“明目枕”,就是一种作为驱头火、明目、医治头昏目眩的非常简易的疗法。而这种硬的枕头,也不是后脑勺放在上面,而是脖子枕在上面,不但凉快,还能保护发髻不乱。还有种说法,这种枕头还有利于健康。有一种说法是无忧四寸长寿三寸,所以高枕无忧的枕头就是12公分,长寿的枕头就是9公分左右。从医学角度说,这样的枕头虽然不舒服,还是有好处的,垫了这个硬枕头,颈椎会更加前驱,这样的前驱,对于颈椎病是有帮助的。不过侧躺的话就没什么用了,而且九公分的高度在矫正颈椎弧度方面比十二公分的更好,所以长寿三寸的说法也很科学。

【自我保健】

改善睡眠质量的9个方法

卧室环境,从温度到光线等,都对睡眠质量有很大影响。近日,美国《赫芬顿邮报》刊文,根据顶级睡眠卫生专家和近期研究结果,盘点了提升卧室环境、改善睡眠质量的9个小方法。

1.保持卧室温度清爽宜人。

大多数睡眠专家认为,适宜睡眠的最佳室温在15.6C~22.2C。如果不想整晚开空调,可以在卧室安装吊扇、电扇,或开窗通风降温。

2.保持黑暗无光。

多项研究表明,入睡前和睡眠时暴露于光线之下,褪黑激素分泌会受到抑制,进而影响睡眠质量。动物实验发现,即使是微光也对睡眠产生负面影响。因此,卧室黑暗无光对进入深度睡眠、彻底放松和保持生物钟规律至关重要。所以,入睡前应关闭或遮挡所有发光源。若窗户漏光或习惯睡懒觉,可安装遮光窗帘。如果休息空间无法做到完全遮光,也可选择戴眼罩睡觉。

3.屏蔽噪音。

如果环境噪音不受你的控制并影响休息,可以使用耳塞或白

噪声机器。白噪声能够压制环境噪音,让入睡变得更容易。

4.消除电视影响。

研究显示,电视会“偷走”人们的睡眠时间。电视中的画面、声音会令人持续兴奋状态,电视光线会阻碍人体调节生物钟。因此,最好只在客厅看电视,或在想入睡30~60分钟关闭电视。

5.把电子产品请出卧室。

不仅电视会“偷走”你的睡眠时间,笔记本电脑、平板、手机及其他电子产品也会影响睡眠。一项研究发现,电子产品发出的蓝光对褪黑激素形成的干扰甚于白光。另一项研究发现,电脑屏幕发出的光也会带来相似影响。此外,睡前工作、查收邮件会带来压力;睡前上网,大脑会长时间保持兴奋;睡前看社交网站会带来负面情绪……因此,睡前一小时应禁用电子产品,平和心情。

6.选择合适的床品。

应选用排汗、透气材料制成的床品,如纯棉、毛织品、丝绸、竹纤维和亚麻等。聚酯、合成缎等材料无法排出湿气,会越睡越热。床

品的材料应该摸起来顺滑、舒适。如果对灰尘或霉菌过敏,则应选用抗过敏原的床垫和枕套,并经常清洗。

7.保持卧室整洁。

杂乱无序的卧室会让人难以放松,导致入睡时分心。每天花少许时间整理房间,确保家中物品“各归其位”,入睡会更轻松。

8.确保床垫舒适。

美国睡眠协会指出,床垫在使用5~7年后就要更换。最新一期“消费者报告”称,感到床垫“睡着不舒服”就应更换。有研究指出,更换旧床垫能改善人的受力点,减轻腰背疼痛。

9.及时更换枕头。

枕头对睡眠舒适也很重要,而且应比床垫换得更勤。仿羽绒枕头和聚酯填充枕头若使用得当,可以适当延长使用时间。枕头过低、过高或不能提供舒适支撑,都会造成脖子酸痛、背痛。因此,若床垫使用良好,睡醒后感觉脖子酸痛,枕头很可能就是“罪魁祸首”。

武夷山元生泰养生酒店休闲养生皆相宜

地处福建省武夷山市三姑度假区武夷宫上埔的元生泰灵芝养生酒店坐落于武夷山风景名胜区内,占地80多亩,绿地覆盖面积达80%以上,这里距离武夷山景区南入口只有200米。酒店背靠狮子山峰,左倚玉女大王峰,地理位置得天独厚,空气质量清新,负氧离子含量高达9万多个每立方厘米,四周山峦耸翠,鸟语花香。高纯度新鲜空气和赏心悦目的自然美景,让人如临仙境,是休闲养生的上佳之选。

元生泰灵芝养生酒店有三大特色让你身临武夷仙境真正达到身心的融合。

1、灵芝养生餐:所有食材均是当天从武夷灵芝基地运送而来。以独特秘方烹饪的灵芝鸡、灵芝鸭、灵芝稻花鱼、灵芝田螺等都是养生餐系列中的代表性菜品。新鲜、健康、营养的的美味佳肴让人们流连忘返。

2、呼吸养生训练中心:呼吸养生训练中心总部设立在元生泰灵芝养生酒店,这里地理位置得天独厚,空气质量清新,负氧离子含量高达9万多个每立方厘米,互联网+康复养生模式是一个呼吸调养的绝佳去处。

3、气功培训基地:气功培训基地是元生泰养生酒店在继承传统保健、养生、祛病手段的基础上,与知名气功指导老师合作建立,旨在帮助更多养生气功爱好者能够在专业老师指导下行功练气达到养生的目的。

运动生理学家认为,人体并不适合在传送带上训练,或总是重复性运动。总在跑步机上的你,或许可以试着变换一下运动方式。美国《预防》杂志网站近日介绍了三种新鲜有趣的有氧运动方法。

“二合一”55 锻炼法

从做1个深蹲和10个俯卧撑开始,休息30秒;然后做2个深蹲和9个俯卧撑,再休息30秒;逐渐把深蹲次数增加到10次,俯卧撑次数降低到1次。锻炼结束后,每种锻炼方法你就各完成了55次;此时,你既能收获到有氧锻炼的好处,也能从力量训练中受益。

10 米冲刺跑,用鼻子调息

找一块平整的能完成10米冲刺跑的区域。一旦跑完这段距离,停顿一小会儿,用鼻子完成1次吸气呼气过程;原路跑回,停顿一小会儿,这次用鼻子完成2次吸气呼气过程;持续做冲刺跑练习,跑步的时候正常呼吸,每次停顿的时候多用鼻子做1次额外的吸气和呼气。用鼻子呼吸要比用嘴呼吸让锻炼者付出更多的努力,这就增加了锻炼的强度,在较短的时间内提高训练的效果。

金字塔式开合跳

在10秒内完成尽可能多次数的开合跳,休息10秒;然后20秒内完成尽可能多次数的开合跳,休息20秒;然后做30秒的开合跳,休息30秒;随后做反向的金字塔式训练,即每组分别做30、20、10次;重复上述过程3次。



比跑步有趣的三种有氧锻炼