链滴

颈椎的健康需要一个合适的枕头，我建议你自制一个

作者：HaujetZhao
原文链接：https://ld246.com/article/1633428790344
来源网站：链滴
许可协议：署名-相同方式共享 4.0 国际 (CC BY-SA 4.0)

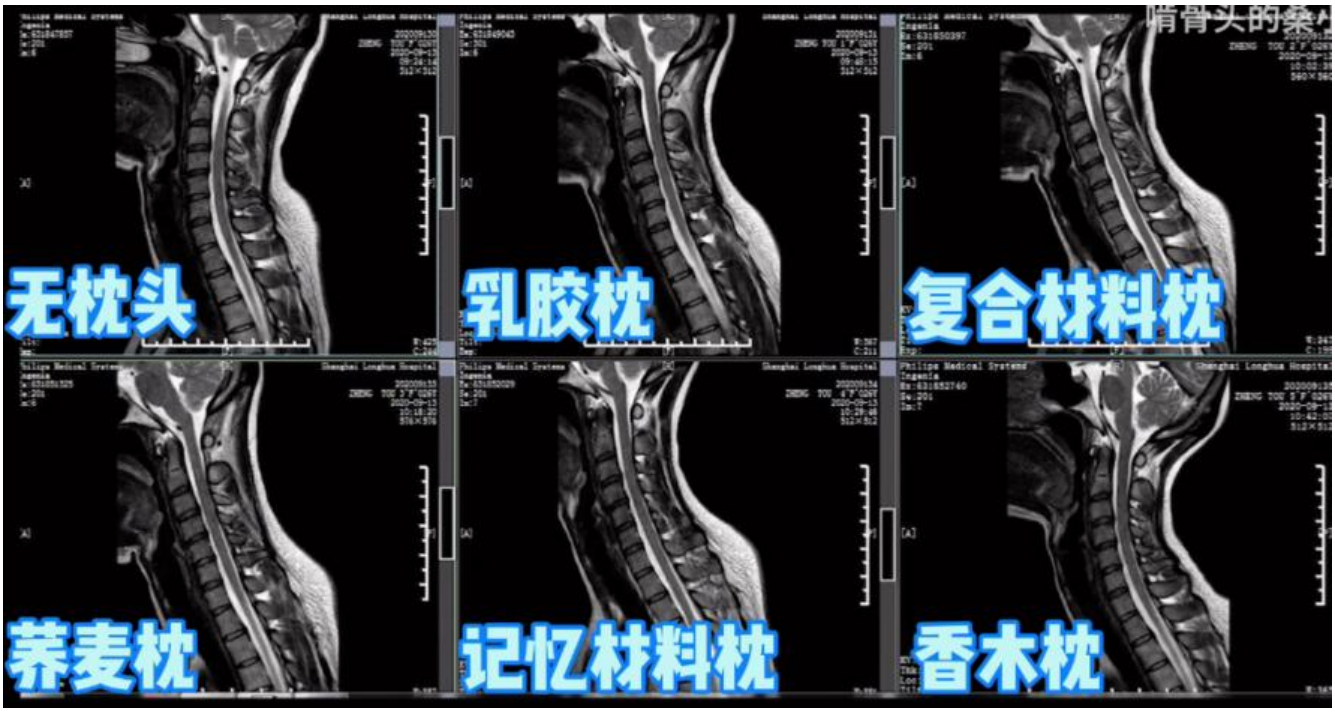
起因

之前检查，颈椎拍核磁片子，诊断出颈椎曲度变直，才注意到自己每天的枕头，很差劲，不能在睡眠间保持正常的颈椎曲度，使得颈椎状况很差，医生说没出症状全是靠年轻撑着。

之后换了记忆海绵枕、乳胶枕、颈椎病专用枕，从几十块到一百多块，结果发现都是清一色的垃圾，钱的东西，要么不舒服，要么不能保持颈椎曲度，总之早上起来背硬脖子酸肩膀疼的。

得出结论：在赚钱为导向的市场上，贵和有效没有必然联系。

关于枕头的评测，知乎上的 孙悦礼 医生，使用核磁共振仪，观察了枕上不同枕头时，颈椎的形状，的回答在颈椎病患者该选择什么样的枕头？- 孙悦礼的回答，也可以到 B 站上看他的视频评测：为了颈椎病人选个枕头，我们都动用了MRI



看了这个评测视频后，我确信了，市面上最贵的、宣传最多的乳胶枕，对颈椎并不是健康的，将商家宣传照片翻转 90 度，就可以看到，当人枕着乳胶枕时，其颈椎形状并不是正常的，反倒是像人向前着头看显示器时的姿势：

自制枕头

经过查阅大量资料后，我得出关于舒适枕头的结论就是：

- 不能太硬
- 肩部要有柔软的支撑，不能悬空
- 颈部要有足够承托，不让颈部塌下去（颈椎承托区），以保持颈椎曲度
- 颈部承托又不能太高，那样会使筋膜紧张
- 后脑部分要有柔软的头窝承托区

9 月 20 号左右，我就突然开窍，卖的枕头不行，自己可以动手啊，枕头而已，柔软、有支撑力的材又不是没有！

在想法成型后，开始实践，我买来了扁平枕、毛巾，得到了对颈椎非常合适的自制枕头。操作相当简：

- 下方一个扁平枕
- 再用 2 - 3 条毛巾卷成一个卷，皮筋固定，放平枕上面

这就是对颈椎非常好的枕头了。

原文链接：颈椎的健康需要一个合适的枕头，我建议你自制一个

原文链接：颈椎的健康需要一个合适的枕头，我建议你自制一个

下方的扁平枕是为了承托肩部、头部，中间的毛巾卷是为了撑托颈部，保持自然曲度。

毛巾卷的软硬相当好，不会硌颈，也有足够的承托力，可以根据自己的舒适程度，改变毛巾卷缠的松

程度、圈数、毛巾数量，撑高点、撑低点，都是可以调的。

在我的实践上，我：

- 用 2 条 140g 纯棉毛巾卷，颈部承托稍显不足，有些下凹
- 用 3 条 140g 纯棉毛巾卷，颈部承托就太高了，使得颈部肌肉不舒服
- 用 2 条 140g 纯棉毛巾卷，加一条比较薄的超细纤维毛巾，颈部的支撑力就刚刚好

每个人体质不一，所以最好使用厚度不同的毛巾，搭配卷成最适合自己的支撑枕。

枕在这样的复合枕头上，无论正睡、侧睡，脖子、肩膀都不会难受了，而且由于颈椎承托区的限位作，也不会有落枕的姿势了。

就这样枕着睡了 5 天多（同时也天天在做一些拉伸训练），现在早上起来，颈部的酸胀全部没有了。适！