

# 長期這樣睡覺無論男女都會癱瘓

© 2016-01-30 03:17:00

亂七八糟的收納問題！可力爾一次  
幫您解決►活用空間的達人，指

生活中你都有什麼不良習慣呢？你有沒有留意過自己的睡姿、坐姿呢？你不要小看這些小姿勢，它們可是會對你的健康帶來威脅的。接下來小編帶你了解一下正確的姿勢以及還有哪些錯誤的生活習慣吧。大家趕快來了解一下吧。

## 四年級女生趴著午睡

### 半個月後脖子變僵了

萌萌(化名)今年10歲，上小學四年級。之前一直上的是寄宿小學，這學期剛轉入普通小學，最讓她不能適應的就是睡午覺：學校沒有午休室，中午只能趴在課桌上將就一下，每天起來不是手麻胳膊痛，就是脖子酸。

5天前，萌萌午睡醒來後突然發現脖子很疼，頭也不能動了，且頭暈得厲害。老師趕緊打電話叫來其父母，把她就近送到了市中醫院。

醫生檢查發現，小姑娘脖子僵硬，轉頭時只能身體跟著頭一起轉，她一直說脖子疼得快斷了。很可能是頸部寰樞關節半脫位！拍片檢查證實了醫生的猜測：頸椎第一、二關節之間的寰樞關節發生了半脫位。他分析，這和女孩趴著睡午覺有很大的關係，「門診中這樣的情況並不少見，從小學生到上班族都有，他們共同的特點是都趴著睡覺。」

亂七八糟的收納問題！可力爾一次  
幫您解決►活用空間的達人，指



## 趴著睡覺傷頸又傷手

### 不妨墊上一個小枕頭

記者調查發現，目前學校只有極少數小學設有午休室，但多數安排給了幼小的一年級新生。絕大多數小學生的午睡都是趴在課桌上解決的，時間一般在30-45分鐘之間。

醫生說，頭部經常偏向一側趴著睡覺時，頸部兩側的肌肉群和韌帶用力不均勻，時間長了會影響頸椎關節的穩定性，不僅容易落枕，還可能導致頸椎病，甚至發生寰樞關節半脫位。對孩子而言，他們的寰樞關節還沒有發育完全，相對比較脆弱，更容易出問題。

趴著睡的姿勢會讓孩子的頸椎、腰椎過度彎曲，頸肩部肌肉一直處於緊張狀態，導致脊柱的不平衡，往往睡醒後易出現肌肉酸痛、頭暈、胸悶、手麻等不適現象，時間久了還可能引起脊柱側彎。

### 亂七八糟的收納問題！可力爾一次 幫您解決▶活用空間的達人，指

「我們在門診中經常碰到趴著睡覺壓傷手臂橈神經，影響手腕活動的學生和上班族。」醫生說，橈神經在手臂的正上方，管著手腕及手指的動作，用手臂當枕頭，很容易造成橈神經長時間處於擠壓而受損。

醫生透露，平躺是最好的睡姿，其次是靠在椅背上睡，對學生而言，這兩種都很難實現。如果孩子不得不趴在桌子上睡的話，家長不妨準備一個軟薄的小枕頭或是專門的午睡枕。注意頭不要只側向一邊，中途最好換換姿勢。午睡結束後，建議老師帶領孩子們做一做伸展運動。

#### 哪些錯誤睡姿對身體健康有害



#### 1、仰面朝天，會傷肺

保持這種姿勢睡覺時，面孔中開竅的部位朝上的時候較多，而氣與津液走勢下行。比如：熟睡時，由於臉孔朝上，因口水流入氣管或舌根下墜容易導致打呼嚕或嗆咳，甚至造成氣滯，對肺部氣血的運行有影響，進而影響到肺的功能。因此，睡覺的時候最好要翻身，更換睡眠姿勢。

### 亂七八糟的收納問題！可力爾一次 幫您解決▶活用空間的達人，指

#### 2、枕臂而眠，會阻氣血

枕著手臂睡覺，幾個小時一動不動，一覺醒來，會覺得胳膊已經不是自己的胳膊，從肩頭到手指有麻痺的感覺。這是因為人上臂的橈神經受到壓迫性傷害，造成前臂、手腕、手指麻痺。睡眠中，我們的氣血與呼吸都漸漸進入一個平穩和規律的狀態，在沉睡中，如果枕著手臂睡覺，肢體因為氣血阻滯，而無法調節，便很快進入了麻痺期。

#### 3、全身側臥，會腦梗

有關專家調查了2000例腦梗塞病人，發現95%以上的病人有這樣的睡覺習慣，睡覺時完全側身睡、壓住半邊身子。這樣的睡姿會使血流障礙加重，導致頸部血流速度減慢，十分容易在動脈內膜損傷處，逐漸聚集而形成血栓。

#### 4、蜷著睡覺，會傷頸背

有調查顯示：每5人當中，就有一個人曾在過去6個月內患有背痛及頸痛。導致背痛或頸痛的主要原因就是睡姿不良。人的背部感覺最舒服的時候是在伸直時。中醫說血脈不暢就會有虛證產生。因此，不論是坐著、站著，還是躺著時，都應該做最舒服的姿勢，也不要老是曲著腰。

準備在樂天旅遊下訂的你，先別  
急！刷卡回饋省7%

Sponsored 樂天信用卡



#### 還有哪些姿勢最傷身體，要當心

生活中你都有什麼不良習慣呢？你有沒有留意過自己的坐姿、站姿呢？你不要小看這些小姿勢，它們可是會對你的健康帶來威脅的哦。我們只有養生正確的姿勢，才能夠從裡到外都健康。下面這8種姿勢是最傷身體的。

##### 1、工作中弓背伸頭

弓背伸頭最傷身體，這會導致頸椎、肩膀前屈，誘發嚴重的腰、背、頸椎疼痛。

##### 正確姿勢

選擇高度、後背角度可調節的座椅；坐時保持膝蓋、大腿和後背、肘關節呈90度角；將下巴向內收，使胸腔、肩膀打開，有助於呼吸順暢。

##### 2、看電視癱坐懶洋洋

癱坐影響呼吸和消化。懶洋洋坐在沙發上，不僅擠壓內臟，還易導致腰肌勞損。



選稍微高一點、硬一點的沙發。如果沙發太軟，可以加個坐墊；如果座位太深，不妨在腰後放一個腰背枕，使腰背直立。

### 3、托腮坐思考

經常托腮坐著想問題會引起背痛哦。這個姿勢對我們的頸椎是非常不好的，而且還會出現頭痛等。

#### 正確的姿勢

想問題的時候我們可以站起來走走，或者把雙手放在後頸部，轉到自己的脖子，保證腦部血液流通。

### 4、歪向一邊站立

歪向一邊脊柱受罪，這種站姿會造成腰椎兩側受力不均，導致腰背疼痛。

兩腿直立、小腿和腹部微微收緊，重心稍微向前，兩眼平視前方。如需長期站立，每隔10分鐘用「稍息」動作交換重心。

### 5、低頭含胸走路

低頭含胸影響心肺。很多人走路時只顧低頭看路，這種方式最容易帶來疲勞感。



抬頭平視前方，邁步時讓大腿帶動小腿，採用「小快步」增加雙腿運動頻率，有益於活躍心肺功能。

### 6、踢踏下樓梯

踢踏會使得腿關節負重，會傷害到膝蓋。

膝蓋和腳尖應該是垂直狀態，比如邁出右腳的時候，右膝蓋就應該儘量放鬆，讓身體的重量都落到腳底。

### 7、只抬小腿跑步

只抬小腿膝蓋遭殃，且容易疲勞。



通過上臂、髌關節、大腿、小腿聯動把腿「送出去」，著地時膝關節微曲，腳掌從後跟到前掌「滾動著地」，這種姿勢肌肉最省力、膝關節壓力小，對心肺鍛鍊最充分。

## 8、仰臥位睡姿


因為俯臥位易使胸部受壓，影響呼吸，使人感到不舒適。青少年女性採取俯臥位姿勢睡眠，還會影響胸廓的發育，影響乳房的發育，尤其是產後月中採取仰臥位睡姿，使產後重達1公斤以上的子宮，在重力作用下往後倒，而產後支持子宮位置的韌帶多軟弱無力，尚來恢復正常的張力，難以將子宮牽拉至前位。隨著時間的推移，子宮就取後位的姿態復舊，導致後位子宮。後位子宮是可以預防的，預防的方法也十分簡單，即採取側臥位姿勢休息。

**結語：**其實要想身體健康很簡單，生活中常被你忽視的小事要注意。比如不管做什麼姿勢一定要正確，平時不好的習慣也都能夠改掉。希望以上小編整理的這些能夠對你有所幫助。最後，小編祝大家身體健康。

**【家長小測驗】** 想要教出資優生，  
這些觀念你能答對嗎？

Sponsored TutorABCJr

文章來源：光明網 ([http://outbound.site/SIG=16haeam/\\*http://www.weixinkd.com/n/6190760](http://outbound.site/SIG=16haeam/*http://www.weixinkd.com/n/6190760))

 喜歡這篇文章嗎？快分享吧！

男人晚上手放這裡睡覺竟可補腎 (/Qj2B8J.html)

滴酒不沾者壽命較短 (/4dayOJ.html)

天氣：周末蘭州氣溫舒適 河西隴東或有陣雨光顧 (/OQBd2y.html)

經紀人：不確定坎德雷瓦的未來 (/xz3DMz.html)

2016上海開放大學招聘擬錄公示 (/NPOD4R.html)

九龍戰藏鋒技能加點推薦 藏鋒職業進階技巧攻略 (/Nk8n30.html)

今日精選段子：妹子，你前面有溝啊，挺深啊！ (/EE6ORM.html)

法國前預算高官涉稅務欺詐與洗錢出庭 (/6nJ60n.html)

真的沒人能搞得懂尚雯婕，這跨界也忒多了吧！ (/455gEd.html)

贛州市政協重點提案督辦加強電梯安全監管 (/xoLAR8.html)

更多好文等你來搜尋

COPYRIGHT ©2017, READ01.COM