

选枕头 别被“高枕无忧”误导

□本报记者 林颖

□指导医生 福建省立医院康复科副主任医师邵斌



人的一生有三分之一是在枕上度过，选对爱枕可是保证良好睡眠的前提。

怎么判断自己的爱枕是否适合自己呢？

首先，合适的枕头得让头、颈部在躺下时保持自然位置，不会觉得太硬或太软，不会造成头、颈部的疼痛或不适。

躺在合适的枕头上，在任何睡眠姿势下都能呼吸顺畅，醒来时感觉精力充沛。

千万别被“高枕无忧”的说法误导，躺在过高的枕头上，会对颈部、头部产生过大的压力。

高度太低也不行，否则肌肉没有足够支撑，不能充分放松，会引起颈痛、头痛，或者容易张口呼吸，出现打鼾的情况。

此外，是否对枕头的材质有过敏反应，如皮肤瘙痒、打喷嚏等，也可作为判断枕头是否适合自己的标准。



喜欢仰睡的人群，枕头不用太高。女性的枕头在3厘米左右，男性的枕头一般不要超过4厘米。



若习惯侧睡，枕头的高度至少要在12厘米以上。

如果睡觉很不“老实”，一会仰睡，一会侧睡，那么中间低两边高的U形枕头能满足两种睡眠姿势的需求。



不过选对了枕头，并不意味着它就能陪你到老。因为枕头也有“寿命”，一般为1到2年。

长时间使用同一枕头可能会导致变形、失去弹性，如果发现枕头变得不够支撑，或出现头疼、颈疼等不适症状，要及时更换枕头。

即便你认定了某个特别舒适的枕头，也别忘了定期更换，毕竟枕头用太久，还存在滋生细菌和螨虫的可能，定期更换则是保持健康的重要措施。

腋下异味 如何不羞于“抬手”

□见习记者 代西

□指导专家：福建医科大学附属协和医院皮肤科副主任医师田伟

耀眼的烈日、凉爽的空调、清甜的西瓜……酷暑从各个感官告诉你他来了，当然也少不了拥挤的地铁、公交上那股“上头”的味道，拥有“它”的人，出门不敢抬手、约会不敢拥抱，甚至连撸铁都只能默默“躲在角落”……

它就是腋臭，又称狐臭。人体腋窝部位的大汗腺排泄的汗液，原本是较浓稠的淡黄色无味液体。但当汗液中脂肪酸达到一定的浓度时，经过皮肤表面的细菌（主要是葡萄球菌）的分解，产生不饱和脂肪酸而发出臭味。腋臭患者排出的汗液脂肪酸比普通入高，且腋臭的产生可能与遗传有关系，“天选之子”们先天就更有“韵味”。

为什么有的人闻起来不明显，有的人却能让满屋飘“香”呢？患者味道轻重的不同，和大汗腺分泌的汗液量有关，大汗腺较发达的患者，味道会更重。

腋臭令人倍感尴尬，应该如何进行治疗呢？

药物治疗

如局部使用止汗芳香剂，局部注射肉毒素等。

手术治疗

在腋下做切口，通过手术将大汗腺剥除。

黄金微针

一种微侵入式的双极射频点阵技术，它利用镀过黄金的细小微针将RF能量精确作用于腋下的大汗腺。

MiraDry清新微波治疗

透过非侵入式技术及微波加热原理，把热能传到大小汗腺分布的区域并摧毁。

患者可结合自身需求和医生建议选择合适的治疗方法。



腋臭虽然对身体没什么影响，但社死率极高，日常生活中做到以下三点，让夏天不再羞于“抬手”。

● 注意个人卫生，勤沐浴，勤换衣。



● 衣着透气凉爽，出汗后及时擦干，并外用爽身粉与相关药物。



● 每天用肥皂水清洗，破坏细菌生长环境。



腋臭不丢人，及时就医，让异味不再“狐”搅蛮缠。

