

选个合适的枕头 真的很有必要

选对了有益睡眠选错了后果很严重

□帮办记者 杜靖

人的睡眠质量不好,早上醒来会很不舒服。睡不好,除去身体不适的原因,还可能跟枕头不合适有关。

正常人的颈椎有一个 20° 左右的生理前曲,是一个向前弯曲的弧形。人睡觉时,颈部要保持正常颈部生理曲度,才能让颈椎保持良好的弯曲度,使全身更放松,这样才能更好地提高睡眠质量。

不合适的枕头不仅会引起颈椎和颈部的肌肉损伤,同时还会对身体带来危害,而如果不用枕头,这个生理前曲会逐渐消失,引起颈部疼痛和生理变化,最后产生病理变化,严重的还会发展成椎间盘突出等颈椎病。

所以,选一个合适的枕头很重要,理想的枕头是,不论人体在仰卧还是在侧卧时,都能保持理想的睡觉姿势,并且能睡个好觉。不论价格多昂贵,设计多高大上,一个枕头都无法做到满足所有人需求,因此在选择的时候,可以根据自己的情况,综合考虑支撑度、材质等因素,选出最适合自己的。

一般来说,正常人的枕头高度在 10-15 厘米

左右,但具体高度还要根据自身情况来定。合适的枕头在平躺时,下巴应该是与胸骨齐平的。如果平躺时下巴朝上说明枕头偏低,反之则是枕头偏高。仰卧时,枕头高度应和拳头一样高;侧卧时,枕头高度要和头、肩在一个水平线上。通过这样测量选出来的枕头基本就是合适的了。

想选择适合自己的枕头,还要注意枕头的软硬度及质地:软硬适度,枕芯一般选择质地柔软、稍有弹性的材料,如棉制品,也可用羽毛、羽绒或合成物填充,外用各种透气性强的布料做枕套。现在市面上枕头的材质可选性很多,从传统的荞麦芯、羽绒枕,再到流行的乳胶枕,不同材质的枕头有不同的特性,适合不同的人群。

不同形状也有区别。B 形枕是外侧高,中间低的形状。使用 B 形枕不需要刻意注意头的位置,高出的部位总是能直接枕到脖子下方,也不会让头睡在边缘以致脖子悬空。蝶形枕是根据人体力学设计的一款枕头,使用时可以非常好地把颈部力量分散到枕头的各个部位,对颈部劳损和颈部疼痛的人群来说都是个不错的选择。

化。同时不要长时间播放固定静止画面,否则会使屏幕局部受到灼伤产生画面残影。

此外,还要保持电视机周围的干燥,如果过于潮湿很容易就会出现画质不稳的情况,因此在电视机附近最好不要摆放花瓶、鱼缸等物件。

液晶电视机的屏幕十分脆弱,所以要避免强烈的冲击和振动。液晶电视中含有玻璃的和灵敏的电气元件,掉落到地板上或者其他类似的强烈撞击,会导致屏幕以及 CFL 换流器的损坏,要注意不要对显示器表面施加压力。

石家庄市天气预报

今天白天:晴间多云 西北风 4 级,西部 5-6 级 最高气温:27℃

今天夜间:晴间多云 偏北风 2-3 级 最低气温:16℃

明天白天:晴间多云 偏北风 3-4 级 最高气温:27℃

明天夜间:晴间多云 偏北风 2-3 级 最低气温:18℃

石家庄市气象台发布

求修理想转让,请拨 96399

□帮办记者 杜靖

近日,有多位读者求助晚报帮办,希望解决生活中的小难题,现将他们的信息摘登如下,希望能提供帮助的读者直接与他们联系。生活中如果大家有什么需要帮助的或者是想求职、二手(求购)转让、寻人(亲友、同学、同事、战友)、寻物(宠),还是家里生活用品坏了想找师傅维修,都可致电 96399。

求修电视机

陶先生家有一台海信电视机开不了机了,想找师傅维修。电话:15831967886。

求做住家保姆

林女士 48 岁,想做住家保姆,照顾生活能自理的老人,有 6 年工作经验。电话:15028853249。

转让铁皮柜

谢先生转让一个铁皮柜,七八成新,上下两节,能当保险柜用,可以自己设密码。电话:13331352972。

转让洗衣机等

张女士家有一个 3 公斤的双筒洗衣机,九成新;一个双人的席梦思床垫,九成新;一个英克莱健身器,16 功能的,八成新。这些都需要转让。电话:18031107613。

转让手风琴

刘女士转让一个鸚鵡牌的手风琴,120 贝司,买了有七八年了。电话:87023851。

转让山地车

马先生想转让一辆七成新的捷安特山地车。电话:15032860780。

转让液化气罐和炉具

唐先生转让带户口的液化气罐,一套单灶的远红外线炉具。电话:13073198209。

本报搭建此纯公益互助平台,对所刊登的信息未经核实,故请读者联络洽谈时务必互看身份证件,甄别对方所描述的个人经历和信息;涉及金钱交易时,价格更要“货比三家”。

液晶电视“随时待命”好吗?

□帮办记者 杜靖

读者张先生退休后,在家经常看电视,他有一个习惯,就是每当出门时经常把家里的液晶电视用遥控器关掉,但不关闭电源,让电视处于待机状态。让电视机“随时待命”这样好吗?专业人员指出,电视机在不开机但待机的情况下不仅会耗电,对电视电源板也不好。

专家介绍,电视机不看的时候,一定要及时关闭电源,否则时间长了,就会导致内部烧坏或者老

服务信息

◆微信办理 13803361564
13111558393
◆广告咨询 8862 9217

声明公告

◆微信办理 13803361564
13111558393
◆广告咨询 8862 9217

房产信息

◆微信办理 13803361564
13111558393
◆广告咨询 8862 9217

搬家服务

疏通服务

新华搬家空调移机
87063777 87733222

红马甲疏通高压清洗
专业水电暖、安装
空调加氟维修 15832176896

家电服务

空调移机

修电视免费检查
电视机厂:13180589121 古

专业空调加氟维修
移机 87700500

养老服务

怡福苑老年公寓
一家有爱的养老院
车接车送 7 天试住
0311-82262333 17734575055
乘车路线:69 路/315 路/205 路至平北站下车即是
地址:南三环与胜利大街交口南行 200 米路东

专业移机加氟维修清洗
优惠中 15028143000

保姆病护
新海家政 87020085
桥东 86068481

声明公告

张从军道路运输经营许可证
丢失,证号:
130130003443,特此声明。

冀 AVW51 挂营运证丢失,
证号 130123014185,特此
声明。

桥西区你好杏仁粥铺营业执照副本
丢失,统一社会信用代码:
92130104MA09WNLO9T,发证日
期 2018 年 3 月 22 日,特此声明。

石家庄帅辉商贸有限公司营业执照正副
本丢失,注册号 130108000063106,注
册日期 2013 年 4 月 1 日,特此声明。

石家庄帅辉商贸有限公司
财务章、公章、法人章全部
丢失,特此声明。

石家庄市蓝鹰出租汽车服务中心车
号冀 AZG539,门号 532,丢失票号:
29077561-29077361,特此声明。

栾城县佳蔚日用百货商店营业执照正副
本丢失,注册号 130124600026495,发证
日期 2008 年 3 月 11 日,特此声明。

任志伟残疾证丢失,证号
13012319700404691343,
特此声明。

冀 AS4091,营运证号为
130181004202,该车营运
证丢失,特此声明。

清算公告
石家庄舜钰进出口贸易有限公司,统一社
会信用代码:130102000026253,经股东决定
拟向公司登记机关申请注销登记,现已成立清
算组。清算组成员:李莉敏、赵增军,清算组负
责人:李莉敏,联系电话:18931129793,办公
地址:汇景家园 1-1-506 室。请债权人自发布
公告之日起 45 日内向本公司清算组申请债
权并办理债权登记手续,特此公告。

出租出售

低价售房

广安街财富大厦 70 年产权住
宅三室二厅二卫 162 平方米
含过户 200 万 15631165177

土地转让、合作

现有位于正定里双店的国有
出让土地 1000 亩(用途为农副业
生产基地)转让或合作开发,地理
位置优越,交通便利,水电齐全。
有意请联系:15830192890 张先生
13739718737 封女士

资源回收 利国利民
回收利用 绿色环保

敬告

本版分类信息仅供参考,请交易双方严格
查验对方手续和证件,如发生纠纷,本刊不承
担法律责任。