原来睡觉需要两个枕头 这么多年我们都睡错了

你一般在睡觉时使用几个枕头？你有没有发现在日常入住酒店时，许多酒店都会为客人提供两个枕头。难道一个人在睡觉时真的需要两个枕头吗？的确如此，很多医生都建议，睡觉时用两个枕头对睡眠健康会更好！原来这么多年我们都睡错了！

为什么一个人睡觉需要两个枕头

要知道，我们的腰椎是有曲度的，因此一个人睡觉需要两个枕头，一个垫在脖子下，另一个垫在腿下面。

第一个枕头：枕脖子和头

枕头并不只是用来枕头的。睡觉时只把后脑勺垫在枕头上的习惯，会让肩膀、颈椎与枕头之间出现悬空状态，不利于颈部肌肉的休息和放松，导致睡醒之后可能会感觉脖子疼痛。

解放军总医院第四医学中心骨科医生宋科冉解释，人类的颈椎正常存在一个10～15度的生理前凸，这个前凸会随着低头消失，仰头会增加，这是一个生理的状态。在现代生活节奏下，低头族越来越多，在低头状态下，前凸是消失的，白天颈椎后部结构是很疲劳的，经常处于一种过于牵拉的状态。因此，晚上在睡觉的时候，应该让枕头为颈部和头部都能提供一个良好的支撑，良好的休息作用，维持住它们相对的位置关系。

对于枕头的使用，四川大学华西医院康复医学中心杜金霞建议：

①平卧位枕头受压后的高度：以自己的一拳为宜，平躺时眼睛能够“正视”上方，颈椎不过伸，不反弓。

②侧卧位枕头受压后的高度：通常在8厘米~15厘米之间，因为体型的原因会出现选择上的个体差异，一般为自己一侧肩宽的高度。

第二个枕头：枕在腿部

如果想更好地保护脊椎或改善腰部、腿部不适，可以通过另一个枕头获得更好的体验。

侧卧：双腿间夹枕头

广州医科大学附属第三医院中医科主任医师胥海斌介绍，为防止脊柱侧弯，侧卧时可以在双腿间夹被子或者枕头，枕头应与肩同高，而且需要两边换着睡，避免长期单侧睡一边，否则容易出现脊柱侧弯。

仰卧：膝部下垫枕头

胥海斌医生介绍，为缓解腰椎压力，仰卧时可以在膝部下垫枕头，能帮助维持一个健康的脊柱曲线，缓解椎间盘压力。对于睡眠中翻身较多的朋友，可以用被子把自己裹起来，就能一定程度上限制自己的活动。选择一个高度合适的枕头，同时在膝盖下方垫个软垫，这样的“微调”使整个身体有足够的支撑，全身肌肉才能充分放松休息。

枕头用错+睡姿不当 当心“睡废了”

除了合适的枕头，睡姿也很重要！人在睡觉过程中，不大可能恒定地采用一种姿势。常见的平卧位及侧卧位都是医生较多推荐的睡姿。不过，复旦大学附属中山医院骨科主治医师胡安南表示，常见的投降式、俯卧式、侧趴高抬腿式、蜷缩式均是不推荐的睡姿。

1.投降式

双手上举会使部分肌肉和韧带处于紧张状态，时间长了就会引起肩部和颈部肌肉劳损。另外该动作会使胸廓出口变小，从颈部通向上肢的血管和神经受到压迫，可能会出现手部发麻、发胀。

2.俯卧位

头偏向一侧，使颈椎始终处于旋转状态，部分肌肉拉长得不到放松，长期如此会加速颈椎退变、肌肉劳损。俯卧时也容易遮挡口鼻，影响呼吸。

3.侧趴高抬腿式

一方面会有俯卧位的不足，另一方面脊柱受力较大、扭曲，可能会引起肌肉劳损、腰椎间盘突出、脊柱侧弯。

4.蜷缩式

弓着腰和背，会使腰背肌处在紧张状态，可能导致腰背部的软组织发生劳损，引起背痛及颈痛。

据健康时报

为什么中医说冬天吃点“凉”，更养生

在寒冷的冬日，热乎乎的炖菜、油炸食品、麻辣火锅、羊肉汤等辛辣、高热量食物频繁登上人们的餐桌。但从养生角度讲，冬日不必完全追求温热进补，适当吃点凉也对身体有益。冬天怎么“凉”养身体？浙江省人民医院中医科主任周倩茹告诉你答案。

为什么冬天要吃点凉

冬季是收藏的季节，人体阳气内敛，新陈代谢减慢，再加上人们穿得多、住得暖、户外活动少，体内积热不能适当散发，再过食辛辣、油腻食物，易耗伤津液，导致胃肺火盛，严重者甚至出现“火盛三焦”现象，表现为口干舌燥、面红耳赤、心烦易怒、大便干燥等。此外，还可能出现发热、头痛、咳嗽、咽炎、扁桃体炎、口腔溃疡等疾患。

这时候适当吃些“冷”食，可起到降火作用，帮助身体排出多余热量。肠胃健康者可选择凉性食物、凉菜、凉开水等。在身体能接受的前提下，适当饮用一些凉开水，有预防感冒、咽喉炎的功效，尤其是早晨起床时喝，有助增强肝脏解毒能力和肾脏排泄能力，又可防治便秘。

周倩茹表示，低温烹饪（温度控制在100℃以下）不仅可有效减少维生素等营养成分的损失，保留食物的原汁原味，还能减少烹饪油烟。此外，冷却至30℃左右的凉开水最适于饮用。由于国人体质的特殊性，过凉的冰镇食品应少吃，老人、小孩和消化功能较弱的人仍建议多吃温热软烂的食物。

冬天吃凉有3个原则

养生应讲究均衡进补，冬季食冷也不宜过度，要注意3个原则：

1.冷食不能太寒凉 建议选择温和的凉性食物，如萝卜、冬瓜、白菜、绿豆、雪梨、百合、马蹄等；适当吃点凉菜也是不错的选择，如拍黄瓜、凉拌木耳等，既爽口又增加食欲。

2.搭配温性食物 适当搭配温性食物，以平衡寒热，比如牛肉属于温性，与白萝卜一起炖，效果就很好。

3.控制食用量 食冷要适量，且每个人体质不同，对食物的适应性也不同。冬季过食辛温、热辣食物导致燥咳者，可用冷食平衡一下；体质较弱、胃肠欠佳的，平时喝冷水、吃凉饭易腹泻，或一碰凉水就四肢冰凉的人则需谨慎选择。

除了吃，冬天这几件事也得“凉”点

寒冷使细胞分裂慢，新陈代谢也慢，所以衰老来得晚，寿命自然长。周倩茹表示，冬季“低温养生”，涉及吃、穿、住、用和运动的方方面面。

■**住** 白天室温以皮肤感觉微凉但不产生“鸡皮疙瘩”为宜，尤其注意不要使室内外温差过大。除借助空调等设备调温外，在室内多摆放花草也有降低温度的作用，可选择芦荟、吊兰、常青藤等。夜间睡眠时，体温、血压较低，呼吸与脉搏减慢，基础代谢变缓，正是“低温养生”的好时机。建议将晚间室温控制在15.5℃~19.4℃，将有助于人们进入深睡眠。

■**用** 冷水的刺激可使人体在短时间内经历从热到冷，再从冷到热的过程，促使血管迅速收缩和扩张，进而起到锻炼血管的效果。可根据自身体质，酌情选择用冷水洗脸、擦身等，如果患有高血压、心脏病等基础疾病，提前咨询医生是否适合。

■**动** 研究显示，如果能使体温低于正常值1℃~2℃，可降低人体代谢率，机体耗氧量也会减少，有益健康。人的体温虽然不能随意降低或升高，但可以借助一些特殊的锻炼达到目的，如瑜伽、普拉提、太极拳等慢速运动，不会带来太大身体负担，但运动过程中要注意补水，以凉白开为宜。

据生命时报

每日科普

中国体育彩票排列3第24350期开奖公告本期开奖号码：2 2 0

中国体育彩票排列5第24350期开奖公告本期开奖号码：2 2 0 4 2

中国体育彩票7星彩第24150期开奖公告本期开奖号码：3 4 6 7 6 6 + 10

重庆市体育彩票管理中心 2024年12月29日

关爱“玻璃人”，认识血友病

綦江区人民医院血液内科 敬承旺

曾子毅2岁时因感冒发烧就医，注射屁股针后臀部出现很大的血肿，后被确诊为A型重度血友病。曾子毅等血友病患者被称为“玻璃人”，为避免出血，他们需频繁注射凝血因子，但仍将终生面临出血风险，承受身心和经济双重压力。

何为血友病

血友病是由遗传缺陷引发的先天性出血性疾病，病因在于凝血因子的缺乏。患者的血液无法正常凝固，出血与止血的平衡被打破，导致频繁的自发性出血或受到轻微外伤后的严重出血不止。主要有关节出血、肌肉出血、内脏出血三种类型。其中内脏出血中的颅内出血，是儿童血友病患者最致命的并发症。

关爱“玻璃人”

关爱“玻璃人”，需要理解其痛苦和不便，给予他们精神上的支持和鼓励；在日常生活中，为其提供必要的无障碍设施、紧急救援服务等；且血友病患者常因疾病而产生自卑、焦虑等心理问题，更需关注他们的心理健康状况，提供及时的心理疏导和干预。

血友病患者日常应避免剧烈运动、防止外伤、定期监测凝血因子水平。

[专家点评]

重庆市綦江区人民医院 李云龙副院长

血友病是一种罕见病，作者用通俗易懂的语言为读者科普了疾病相关知识；内容科学严谨、结构清晰、生动具体、逻辑性强。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 简号

♦重庆益久长商贸有限公司公章遗失，公章号5002425009254，声明作废。
♦遗失重庆市涪陵区社区服务管理中心财务专用章编号5001020055751声明作废
♦遗失重庆睿安汽车电子有限公司财务章壹枚5001127174561，公章壹枚5001127174560，开户许可证J6530096431702，声明作废
♦重庆市商业储运公司3-4-095经营户梁登秀遗失保证金收据一张，收据号15681金额3000.00元，原收据作废。
♦遗失重庆博莱斯涂料有限公司发票专用章（税号为91500117MA5YRL4G8G）声明作废
♦遗失重庆市云阳县永盛法律服务所公章，印章系统编号5002350001623，章面编号222320110495，声明作废

重庆融创江津区四面山旅游度假小镇交房公告
尊敬的融创四面山旅游度假小镇镇山月一期业主：
由我司开发建设的重庆江津区四面山融创旅游度假小镇镇山月一期项目5-8、32-38号楼，已具备交房条件，兹定于2024年12月31日起正式交房，现将办理天于业主接房手续有关事项公告如下：
一、交房地点：镇山月项目物业中心。
二、集中交房办理时间：2024年12月31日，接房工作时间：9:00—17:00。
三、商品房交付时业主需携带以下资料：业主本人身份证（原件）；购房合同（原件）；购房缴费票据（原件）；若业主本人不能亲临现场办理接房手续，可委托他人办理，受托人除带齐上述资料外，还必须出具经公证机关公证的业主书面授权委托书、受托人身份证原件、复印件。若开权人为未成年，需备齐监护人身份证原件、监护人及产权人的户口所有页、婚姻证明原件。特此公告！
重庆融创津[illegible]房地产经纪有限公司
2024年12月30日

搬迁通知
我单位办公地点由原南岸区海棠溪烟雨路9号国瑞中心6-10搬至南岸区辅仁路18号附7号4楼，2025年1月2日起在新址办公，由此带来的不便，敬请谅解。联系电话：023-62986021。特此通知
南岸区社会房屋租赁服务中心
2024年12月30日

裕城投资控股有限公司等三十九家企业预重整案债权申报公告
2024年9月30日，裕城投资控股有限公司等39家企业(具体名单详见附件，以下统称裕城系三十九家企业)向重庆市第五中级人民法院(以下简称五中院)提交了预重整申请资料，法院已依法对裕城系三十九家企业开展预重整工作进行备案登记。裕城系三十九家企业的债权人应自2025年1月24日前，向裕城系三十九家企业每家企业对应的联系人及联系地址详见后文申报债权，说明债权数额、有无财产担保及是否属于走帶債权，并提供相关证据材料。本次债权申报的基准日为2024年7月31日(即截止2024年7月31日的债权数额)。考虑节省各位债权人债权申报成本，提高债权申报及审查效率，本案统一采用线上申报系统进行申报，原则上不接受其他申报方式。线上债权申报系统网址以及联系方式如下：线上债权申报系统网址：https://www.lawporter.com；联系人：陈老师；联系电话：023-67555909；联系地址：重庆市江津区鼎山街道长江著项目商业一楼(原售房厅电梯对面)。
未在上述期限内申报债权的，将无法依照重庆市第五中级人民法院发布的《预重整与破产重整衔接工作规范(试行)》规定，在预重整程序期间行使权利。申报债权的债权人系法人或其他组织的，应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书；申报债权的债权人系自然人的，应提交个人身份证明。如委托代理人申报债权，应提交授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证、委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。特此公告
附：裕城投资控股有限公司等39家企业名单。
二〇二四年十二月三十日

序号	债务人公司名称	序号	债务人公司名称
1	裕城投资控股有限公司	21	重庆九夏建筑安装工程有限公司
2	重庆市江津区建宇房地产开发有限责任公司	22	重庆裕安企业管理有限公司
3	重庆市江津区裕城房地产开发有限公司	23	重庆裕城美每天物业管理有限公司
4	重庆市江津区裕城瑞博置业有限公司	24	重庆新裕城生态服务有限公司
5	裕城地产有限公司	25	重庆长江著酒店管理有限公司
6	重庆裕城创达实业有限公司	26	重庆益启实业有限公司
7	重庆市铜梁区裕城房地产开发有限公司	27	重庆双康建筑劳务有限公司
8	重庆裕辰装饰工程有限公司	28	重庆央业商业管理有限公司
9	重庆裕城荣隆商业管理有限公司	29	重庆亿木实业有限公司
10	重庆裕城创展投资有限公司	30	盟贝教育科技有限公司
11	重庆捷美家科技有限公司	31	重庆好的家房地产营销策划有限公司
12	重庆民晋装饰工程有限公司	32	重庆览思房地产营销策划有限公司
13	重庆俐奇装饰工程有限公司	33	重庆邦辉房地产营销策划有限公司
14	重庆捷美家软装设计有限公司	34	重庆宽扬房地产营销策划有限公司
15	重庆捷美家装饰工程有限公司	35	重庆岚航房地产营销策划有限公司
16	重庆裕城春三里酒店管理有限公司	36	重庆秀宠房地产营销策划有限公司
17	重庆木百合贸易有限公司	37	重庆碧霄贸易有限公司
18	重庆宝晨企业管理中心（有限合伙）	38	重庆欣宜久贸易有限公司
19	重庆三科物资有限公司	39	重庆众城创展置业代理有限公司
20	重庆臻威农业发展有限公司		

重庆市南岸区拓铭经营管理有限公司1-9-286经营户姜一遗失保证金收据一张，收据号19201116金额1500元，原收据作废。
重庆市商业储运公司1-9-286经营户姜一遗失保证金收据一张，收据号1360金额1500元，原收据作废。
重庆市前锋物流有限公司3-4-035经营户夏远秀遗失保证金收据一张，收据号4225金额1000元，原收据作废。

注销登记公告：重庆市南岸区学府路小学校拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年12月27日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
重庆市南岸区学府路小学校 2024年12月27日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆回知画会品供应链科技有限公司：本委受理谢平容、卢仕湘与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2025)第146、146号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年2月18日下午14时在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此概出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年12月30日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆君盛家具有限公司：本委受理柳强与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2025)第390号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年2月18日上午10时30分在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此概出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年12月30日