

让你慢慢“变丑”的竟然是你的枕头……

枕头选不对，不只是睡不好那么简单。过高过低、太软太硬，都会打乱颈椎生理曲度，不仅诱发颈肩不适，还可能影响体态甚至面部状态，让人悄悄变丑。

枕头不合适让人“变丑”

中南大学湘雅医院脊柱外科主任医师张宏其在接受记者采访时介绍，正常颈椎是“C”形结构，有一个向前的凸起，保证颈椎高度的灵活性和稳定性，也正是由于它的存在，使得组成颈椎的7块小骨头能够承担整个头颅的重量，并完成各种旋转动作。

颈椎上还附着肌肉、韧带等软组织，如果睡眠时长时间处于不正确姿态，就会加重颈椎和附着软组织的损伤。

如果枕头太高，相当于整晚都在“低头”，颈椎也会被迫变直甚至反向弯曲。长期可导致颈椎肌肉劳损，甚至引发颈椎错位。枕头太低会让头部向后仰，类似整晚“仰头”，颈椎的C形曲度消失，加速颈椎退变。

颈椎出问题，可能形成“富贵包”，从侧面看脖子短粗、背部厚实，影响整体气质；还会因颈椎前倾引发下巴后缩。

长期颈椎姿态异常、颈部肌肉紧张，会干扰头面部静脉与淋巴回流，可能加重晨起脸肿、肤色暗沉。颈椎前倾，面部肌肉长期处于紧张状态，可能会加重法令纹，出现双下巴。

枕头选错牵连全身健康

中国中医科学院西苑医院骨伤科主任医师肖京表示，以下5种情况，枕头可能存在健康隐患。

枕头过低：躺下后头部过低，颈椎压力过大，影响神经和血管。时间久了，还可能引起供血不均衡，造成鼻黏膜充血肿胀，影响呼吸。睡醒后颈肩部酸痛，可能是枕头太低或不用枕头造成的。

枕头太高：枕头高，易引起落枕、头部缺氧、头痛、头晕、耳鸣及失眠等问题。需要提醒的是，老人尤其是心血管疾病患者，必须枕高枕头才能睡着，需警惕心衰，并及时就医。

枕头很软：枕头太软难以保持一定的高度，易塌陷，无法给颈椎提供有效支撑，导致颈部疲劳，不利于睡眠。

枕头过硬：这会使头部与枕头的接触面变小，局部压力变大，令人不舒服，影响睡眠质量。这类枕头还可能造成局部神经压迫，第二天早上容易落枕。

枕头用太久：枕头用太久容易变形，还会积攒大量汗渍、油脂、皮屑、灰尘、细菌、螨虫等，可能诱发咳嗽、哮喘等呼吸道问题，或痤疮、皮肤过敏等皮肤问题。

怎么选出适合自己的枕头

- 高度
湖北省中医院推拿科/康复医学科副主任医师周品表示，一般来说，枕头以8~15厘米为宜，或按照公式来计算：（肩宽-头宽）÷2。
仰卧：枕头高度=拳头高度。习惯仰卧的人，枕头的高度可与自己的拳头高度一致。
侧卧：枕头高度=单侧肩宽。习惯侧睡的人，枕头高度与自己一侧肩宽长度一致为宜。
胃食管反流患者比较特殊，建议选用15~20厘米的枕头，让头高于胸，形成食管与胃的高度差，利用重力防止胃酸反流。
枕头支撑的是颈部和头部，不宜太小，宽度至少与肩部齐平，建议略宽于肩膀，不宜小于30厘米。
- 软硬
软硬适中、契合头颈部弧度的枕头，才能给头部和颈部提供合适托力，起到放松颈部的效果。
- 款式
元宝型枕头（中间低、两端高），是常见枕型中较舒适的一种，更能贴合颈部曲线。无论选择哪种枕头，核心原则是：枕头不只是用来“垫头”的，而是能够对颈部起到支撑作用。
- 使用年限
枕头也是有寿命的，使用超过3年，弹性就会变差，容易变形，不能支撑人体正常的生理弯曲。若枕头出现变形、有异味等问题，应及时更换。日常做好清洁，每周清洗枕巾、枕套，枕芯定期晾晒。

据生命时报

81岁血糖比年轻人还稳 他是如何做到的？

研究糖尿病50多年的医生，总结了3个控糖经验分享给你

人上了年纪，代谢慢慢走下坡路，血糖很容易失控，这几乎是每个人都绕不开的焦虑。不过，今年81岁的中日友好医院内分泌科首席专家李光伟教授，空腹血糖常年稳定在5毫摩尔/升（正常值范围3.9~6.1毫摩尔/升），比很多年轻人还要好。李光伟教授研究糖尿病50多年，至今仍在一线出诊。很多人好奇：研究糖尿病的专家，自己平时都怎么控制血糖的？不久前，我们专门采访了李光伟教授，整理出他的控糖经验分享给大家。

他研究糖尿病50多年，总结了3条控糖经验

研究糖尿病的人，怎么管理自己的血糖？李光伟把经验总结成简单三句话：饮食有节制、运动有规律、心态要乐观。

控糖经验一：饮食有节制，但不必过于严苛。

不少人一听控糖就发怵，觉得这也不能吃、那也不能碰。其实没有大家想得那么可怕。“人得享受生活，冰淇淋、红烧肉当然可以吃，但不可以顿顿都吃。”在李光伟看来，饮食的关键是把握平衡，不能胡吃海塞。生活中，他很少吃油炸食品。他提醒：饮食计划关键要找到适合自己的“度”。他提出“5-0-0-1-1-1”法则，可帮助大部分普通人预防糖尿病——一个“5”：每周运动5天，每天至少运动半小时；两个“0”：不喝含糖或人工甜味剂的饮料、晚饭后不再进食；三个“1”：肥胖的人每餐减少1两主食，每天摄入至少1斤蔬菜，每星期最多外出就餐1次。

小提示：上班族平时吃饭可以采用“1拳主食+2拳蔬菜+1掌蛋白质”的搭配原则，适当多吃一些粗粮、新鲜蔬果；减少精制主食和含糖饮料的摄入量。

控糖经验二：运动有规律，每天至少走5000步。

上学时，李光伟爱打羽毛球、跑步。后来即便临床工作繁重，他也从未停下运动脚步。“我给自己定了个小目标，每天要走至少5000步。有时候工作时间长，只能走两三千步，我就用周末时间弥补。”李光伟坦言，自己

没法做到天天坚持锻炼，但他心态好，不会因此苛责自己。锻炼时，他尽量选不枯燥的方式——比如周末用逛街来锻炼，一边看看橱窗里赏心悦目的商品，身心受到滋养；一边走路活动了身体，还陪伴了家人，一举多得。

小提示：上班族如果实在没有大块时间运动，可以像李光伟教授一样，利用工作间隙、上下班路上、午休等碎片化时间运动。

控糖经验三：心态要乐观，坏情绪会扰乱血糖。

乐观情绪有助于改善血糖；焦虑、紧张等负面情绪会引起内分泌紊乱和血糖升高。无论是生活还是科研，李光伟都保持乐观。他说，感觉烦闷时，可以通过听音乐、看书转移注意力，或与朋友家人交流。保持乐观，自能发现另一番天地。

35岁之后，到了血糖管理的关键节点

如果你觉得“35岁，离糖尿病还早得很”，可能要当心了一——35岁不是“离糖尿病还早”，而是血糖管理的关键节点。

在我国最新版《中国糖尿病防治指南（2024版）》中提醒，管理血糖必须尽早，筛查血糖年龄应从40岁提前至35岁。

华中科技大学同济医学院附属协和医院内分泌科主任医师陈璐璐2026年在接受《健康时报》记者采访时表示，35岁是人体代谢机能的转折点。

35岁后，胰岛β细胞功能开始随身体机能下降而缓慢减退，胰岛素分泌效率降低，血糖失衡风险增加。此外，现代人久坐、压力大、高糖饮食等不良生活方式，进一步加剧了糖代谢的异常。

早期严格控糖，好处是长远的——早期严格控糖，一方面可以让身体形成“健康记忆”，保护胰岛β细胞，即便后期血糖波动，也能维持稳定。另一方面，提前控糖能使未来发生心梗的风险降低25%，中风风险降低31%，同时减少视网膜病变、肾病、神经病变等微血管和神经并发症的发生。建议：35岁以上普通人群应在体检中增加空

腹血糖检测，有糖尿病家族史、超重肥胖、高血压、高血脂、久坐少动、曾患妊娠期糖尿病或分娩过巨大婴儿的高危人群，更需提前监测血糖。

身体出现这5个信号 警惕血糖正在失控

厦门大学附属心血管病医院心内科医师于婧提醒，多饮、多食、多尿、体重减轻是糖尿病典型的“三多一少”症状，但血糖失控并非一夜之间发生，它是一个渐进的过程。

在年轻人身上，更多的则是容易忽视的隐性表现。

- 1.瘙痒：**血糖升高刺激皮肤末梢神经，就会导致瘙痒。这种痒主要发生在手脚部位，会有“蚁走感”，像是有蚂蚁在皮肤上爬行，到了夜间往往更明显。
- 2.腿脚麻木：**长期血糖超标，会对血管内壁产生不良刺激，出现“僵硬”的情况，阻

刊登热线 13018333716 15023163856

重庆市黔江区三角镇人民政府关于黔江区葛电电厂厂房屋急待为排危整治的公告
三角电 210611 号

黔江县委宣传部、黔江县委网信办、相关镇街工作人员及其他工作人员:

黔江葛电电房(即“第二电房”),住所为黔江三角电1号,系集体所有新企业,2006年7月22日,因该电房年久失修,房屋出现严重安全隐患,经鉴定,该电房存在严重安全隐患,存在重大