



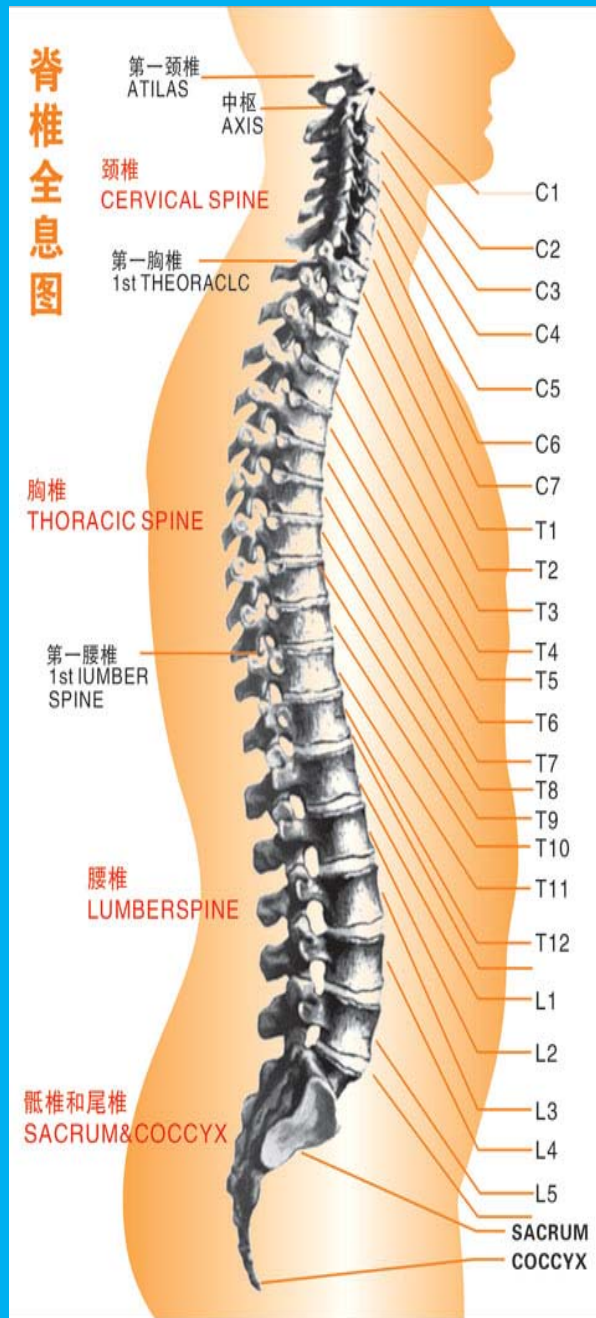
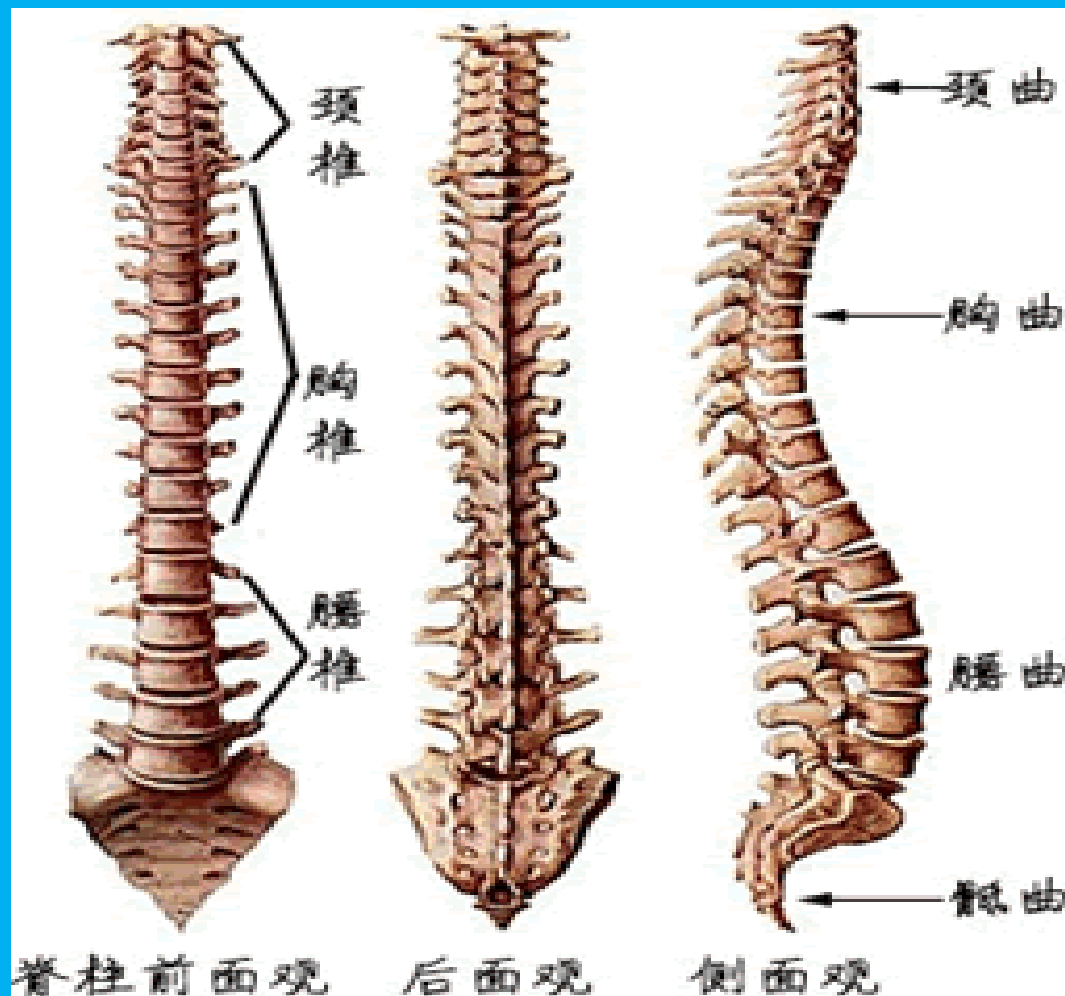
SULTAN Training BASIC part



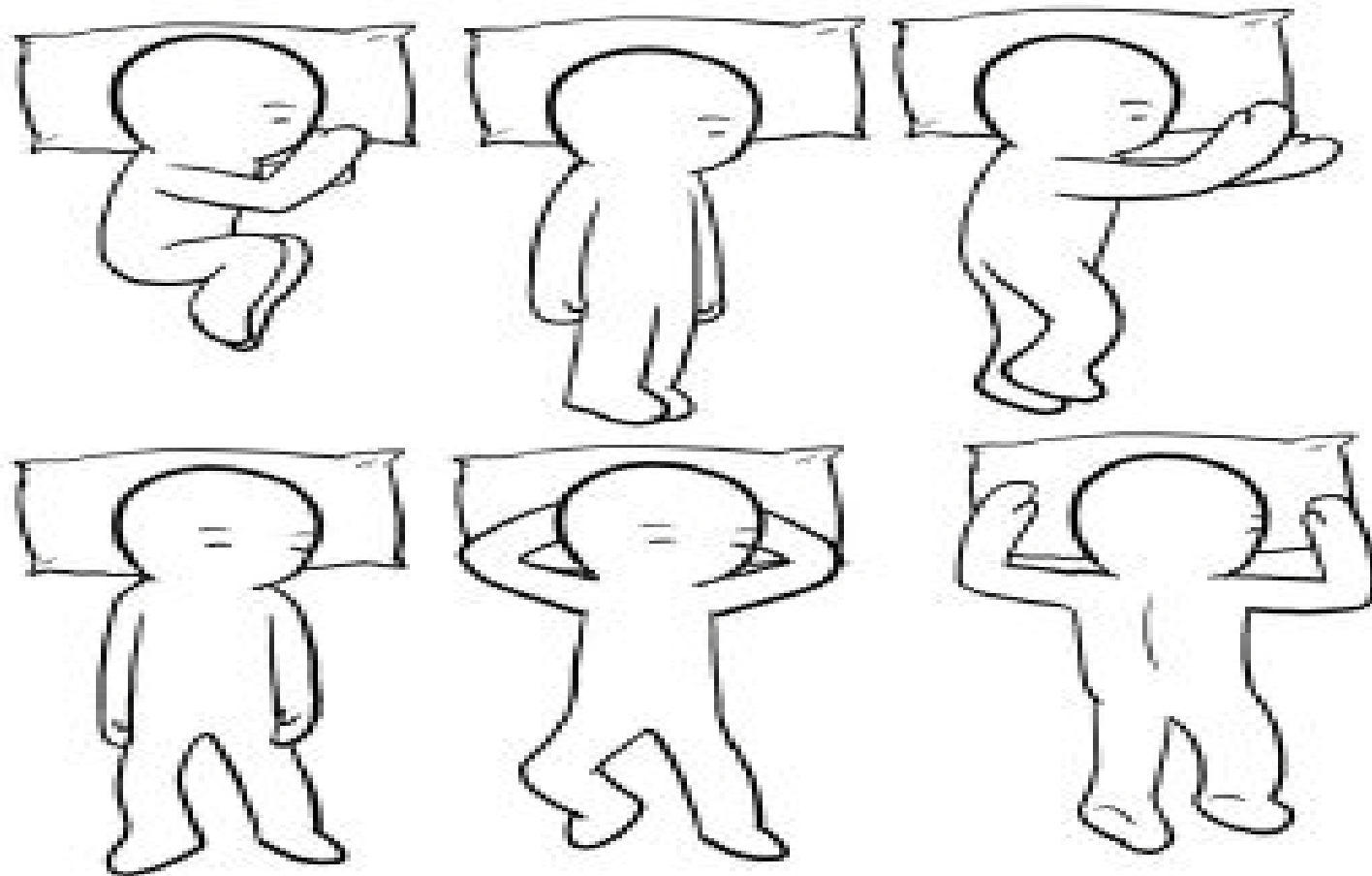
值得拥有的舒适睡眠

床垫基本知识

• 了解我们的身体



你了解你的习惯睡姿吗？

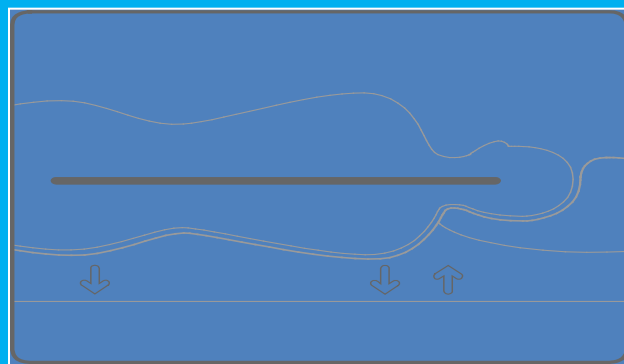
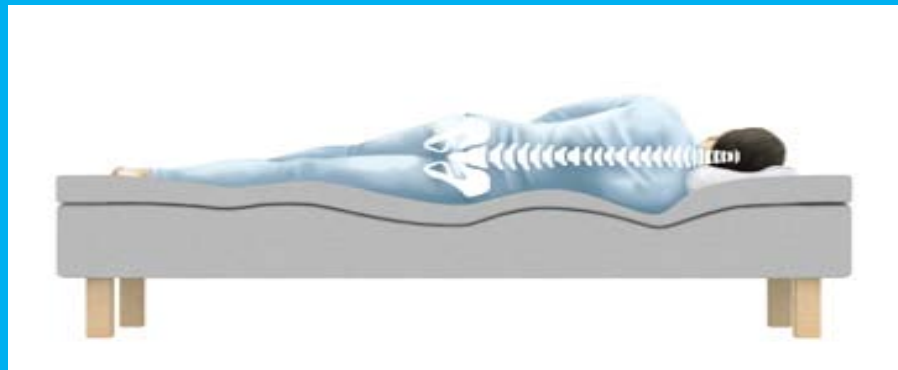


床垫基本知识

➤ 人体工程学

➤ 侧卧

- 大多数人都习惯侧卧。侧卧时，肩部和臀部对床垫造成沉重的压力。脊柱应在水平方向保持平直，同时呈天然的S形。
- 侧卧者最好选用**较软的床垫**。较软的床垫能贴合肩部和臀部的形状，同时为身体其余部分提供承托，让脊柱保持自然状态。
- 应当选用**较高的枕头**，防止颈部紧张。
- 侧卧的人在两腿之间夹枕头睡觉会更有利于血液循环。
- 顺便提一句，我们建议**打鼾**的人采用侧卧的姿势。

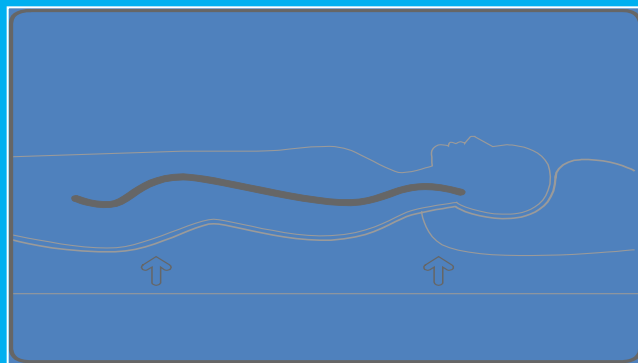


床垫基本知识

➤ 人体工程学

➤ 仰卧

- 你习惯仰卧吗？仰卧是支持脊柱天然S形的**最佳睡姿**。与侧卧相比，仰卧能更平均地分布身体重量。
- 仰卧者需要的床垫应当能为颈部和脊柱的下部提供承托。**较硬的床垫**能防止颈部和腰部过度陷入床垫中。
- 仰卧者应当**使用低枕**，防止颈部受到向前的推力。
- 仰卧者最好在膝盖下枕个枕头，有利于压力释放，脊椎呈自然形态。

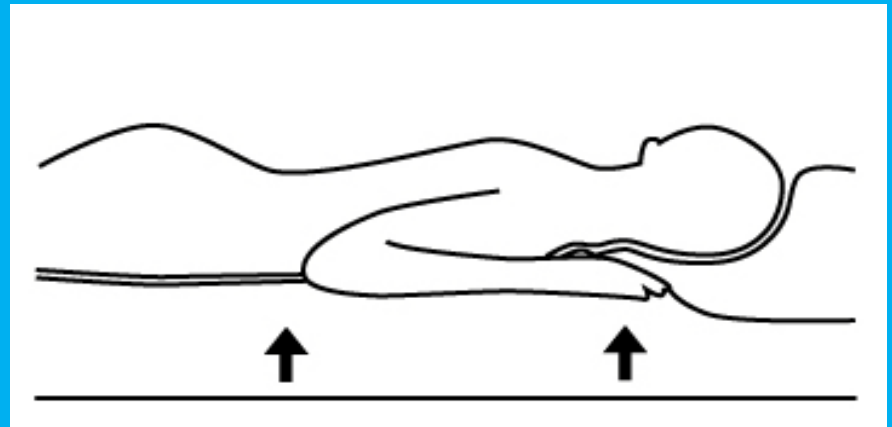


床垫基本知识

➤ 人体工程学

➤ 俯卧

- 我们**不建议**采用俯卧的睡姿。这种睡姿让腹部成为主要受力点。腹部受压会让你呼吸时肺部无法完全张开。俯卧还会让脊柱**无法保持S形**。
- 对俯卧者来说，颈部和脊柱底部需要承托。太软的床垫会使脊柱受到压力，造成脊柱处于不自然的状态。在骨盆下垫个枕头可以减轻紧张程度。
- 俯卧者应**选用低枕**，可减轻颈部的紧张程度。
- 但是，我们给俯卧者的建议是，最好还是改掉睡姿！



怀孕的女士

- 怀孕的妇女建议用侧卧的方式，它能够减轻腿部水肿。使用一到两个枕头夹在两腿之间能保证脊椎自然放松。怀孕的妇女如果使用仰卧，宝宝的重量将压在身上。



如果是有严重的腰椎问题的患者，请顾客到医院遵医嘱。图示是其中一个例子，如果后背疼的话，使用此方法，可减轻病痛。

