

『睡不著』的原因在哪裡？

現代人如果能好好地吃，好好地睡覺，好好地工作，好好地放鬆休息與休閒，其實就是最幸福圓滿的人生。常常有朋友或是患者，覺得『全身都不對勁』、『腦袋重重的』、『全身懶洋洋』，這些不舒服，影響正常生活、正常工作，長此下去都會造成身體心理或生理嚴重失衡，究其原因，有很多都是因為**不良枕頭**所導致失眠的結果。當然，失眠的原因有很多，比如壓力、生理疾患或是身體無法完全放鬆等等，必須去真正找到原因，才能對症下藥。本文就針對您

所用的枕頭，探討是否選擇最適宜的枕頭。

姿勢與失眠的原因

1.工作的壓力

現代人的工作壓力，來自於人際關係、3C網路、感情、家庭、事業或是外在生活環境所造成的壓力等。有時會讓您『很難入眠』或『爬不起來』等困擾。

2.生活的習慣

很多朋友有抽菸、飲酒、喝咖啡或是茶的習慣，過度的飲酒反而



圖一、正確側躺姿勢：頭部與肩部、膝關節間應有足夠支撐



圖二、肩關節：二手間要抱一枕頭

造成睡眠的品質低落，咖啡因也會造成睡眠障礙，不容易入睡或是睡眠很淺，或是睡到半夜或清晨容易醒來。

3.身體肌肉骨骼關節的狀態

「好姿勢，好健康」闡述人的脊椎在地球上的每一天每一刻都會受到地心引力影響，而產生不同的曲度，此時頸椎和腰椎就必須微微前凸來維持身體的平衡。不要小看這些小小的角度，它們會影響周圍的軟組織，包括肌肉和筋膜的緊張度、骨骼排列以及神經功能等，尤其當3C產品進步，產生了許多的「低頭族」，無論是騎車、開車、站著等車、搭車或坐捷運，甚至看書、看電視、打電腦、躺著滑手機等動作都會長時間「濫用」脊椎支撐身體，輕則肩頸肌肉緊繃痠

痛，重則壓迫神經，產生手腳麻木、無力等症狀必須接受治療。

枕頭太高或太低的枕頭

日本有一位『枕頭專門門診』醫師山田朱織博士，著重睡姿問題的診斷與解決問題的功力，已經到了爐火純青的地步，令人敬佩。她非常仔細地分析了睡姿與枕頭的選擇，而我在臨床上還真的曾經遇過病患要將他價值不菲的枕頭及睡床送給我，家中已經換過太多的枕頭，卻找不到真正適合自己的枕頭，相信很多人都有過如此的困擾。因為他一直找不到讓身體頸部和腰部放鬆舒適的床與枕頭，家中因而累積了數量為數不少的收藏物



圖三、選擇130公分X70公分純棉浴巾



圖四、將浴巾捲成圓柱狀，依每個人頸椎前凸狀況，捲大或捲小。



圖五、個人頸椎前凸狀況差異大，這種午睡枕頭不見得適合每個人使用。



圖六、個人頸椎前凸狀況差異大，這種午睡枕頭不見得適合每個人使用。

如枕頭及床。我想只要了解枕頭選擇方式，按部就班就能達到放鬆脊椎與身體肌肉關節系統的效果，其中健康的秘訣正在於「頸部」，和「腰椎」獲得完全支撐，減輕脊椎壓力，才能徹底改善身體的骨骼關節系統的壓力！枕頭太高或太低，都會造成經迫過度壓力，引起頸痛或頭痛。

另外，我在六年前，曾經依據紐西蘭的物理治療大師Brian Mulligan用二條枕頭巾，當作**保護頸椎的『頸圈』**的概念，研發用『**純棉浴巾**』，當作頸椎的頸枕，效果非常優異，有效地減少『**落枕**』及『**頸因性頭痛**』發生的比例。曾經有患者朋友告訴我，他覺得這個方法對她的頭痛及過



圖七、使用綁頭髮之橡圈，將毛巾捲固定。

去常常落枕的毛病，完全改善，她前前後後已經推薦超過100~200位以上的朋友使用，因為非常『**省錢、經濟實惠**』，非常『**簡單好用**』，她覺得非常值得『**大大推廣**』，每個人都可以依自己個別化的狀況，選擇『毛巾捲』的大小、厚度等。主要是在平躺可以用，側躺也可以使用，讓脊椎能完全獲得支撐，讓脊椎周圍的肌肉、關節及椎間盤完全放鬆，將壓力減至最低。所以您



圖八、健康毛巾捲枕，使用方法分解示意圖。

也可立即『DIY』，製作屬於自己專屬的枕頭，讓您的脊椎維持正常『S』形，並且依照個人狀況來調整高度。這就是我自己研發的「**毛巾捲脊椎枕**」。

大家多少會在心裡質疑，改變枕頭真的能變健康嗎？答案一定是肯定

的，因為所有的目的和作法，都是為了讓身體脊椎和肌肉神經減壓！人們在日常生活中常常與長期「濫用」所造成的脊椎壓力，因此會在夜間睡覺時獲得緩解。做而言不如起而行，趕快行動、身體力行，會讓你身體壓力不知不覺得到舒緩，身體也更健康哦！☀