改换睡姿守护肩颈健康

人生大约三分之一时间在睡眠中度过，而睡姿作为睡眠的“姿态指引”，直接关乎颈椎与肩关节健康——这两大部位在秋季，因天气转凉、肌肉易僵硬，更需悉心呵护。

人仰睡时，颈椎有着前凸后凹、约20度的生理曲度。秋季天凉，若仰睡时枕头没选对，无法支撑颈椎，或头部放在枕头上时让脖子悬空，颈部肌肉会持续紧张。本就因秋燥易出现气血不畅，长期如此，颈部肌肉僵硬、颈椎结构退变风险攀升，晨起后颈肩酸痛也会找上门。

仰睡时，枕头应垫在脖子处，约一拳立起的高度，这样才能支撑颈椎维持自然曲度，让气血在睡眠中顺畅滋养颈部。

侧睡时，枕头高度需适配“肩宽”，即颈椎到肩最外侧的长度。秋夜睡眠，若侧睡枕头高度不够，侧睡方向肩部受压，本就因天气转凉血液循环变慢，久而久之，肩部疼痛、手麻等问题易出现；枕头位置偏上让颈部悬空，长期下来，颈椎侧弯、频繁落枕也会接踵而至。正确做法是，侧睡时让枕头抵住肩膀垫在颈椎侧方，如同给颈部搭起“温暖小窝”，保障颈部侧睡时平直，助力气血顺畅循环。

医学研究表明，不良睡姿引发的颈部肌肉紧张，会改变颈椎生物力学环境，加速颈椎间盘退变，秋季肌肉弹性下降，这种影响更甚。临床数据也显示，因睡姿不当导致颈肩疾病的患者，在秋季就诊占比有所上升，而纠正睡姿后，多数患者颈肩僵硬、疼痛等症状能有效缓解。

对于仰睡人群，应挑选高度适配的枕头，确保颈椎支撑；侧睡者，测量肩宽选对枕头，调整位置让颈部“稳如平地”。同时，秋季睡眠还可结合节气特点，比如秋分后，可适当增加被褥厚度，避免夜间受凉。定期更换睡姿，防止长期固定姿势让肌肉疲劳。