

床是一个家庭的核心，睡眠好不好，直接关系到家庭幸福指数。不同的家庭类型，决定了我们到底和谁睡在一起。独自入眠并不可怕，同床异梦也不可怕，只要挑选好了合适的寝具，不管是单身汉还是三人挤在一起，都可以一觉到天亮。从单身贵族、二人空间、三人挤床三个角度出发，不同情况下，所选用床品也不尽相同。合适的人还要加上合适的床，才是健康睡眠的开始。

如何才能睡个好觉

选对床垫和枕头，完美应对三种典型的睡眠状态



瘦人适合偏软的床垫

“想着你的黑夜，想着你的容颜，反反复复孤枕难眠。”对于单身贵族来说，孤枕难眠，不仅是心情上的孤独，更是由于缺少温暖陪伴，由身体蔓延到心情上的冷寂。

选床垫

据业内人士俞雷介绍，软硬适中的床垫，能有效调节和均匀分散来自身体各部位的自

重，提供最佳的承托力与相适应的受力面积，最终达到深度睡眠。

若根据胖瘦来选择的话，瘦的人由于肌肉少，肩骨、盆骨更容易受到压力，因此应选择软一些的床垫；如果根据习惯睡姿选择，一般侧身睡要用稍软一些的床垫，仰面睡要用稍硬一些的。一般躺在床上后，当床垫承重后下陷深

度在1至5厘米范围内，基本是合适的。躺下之后，当手很难插入腰下部位说明床垫太软，很容易插入说明床垫太硬，刚好插入则是合适的。

挑枕头

高枕未必无忧，只有高度适中的枕头才能保证头部和颈部的肌肉得到充分的支撑，枕头

高度与每个人胖瘦、肩的宽窄、脖子的长短有关，侧卧时枕头的高度可以弥补头与肩的落差即可。

因此，习惯侧卧睡眠的人群，最好选择较高的枕头；习惯仰卧睡眠的人，需要托起颈部以维持颈椎生理曲度的枕头即可；习惯俯睡则应该选择更薄一些的。

两个人最好选分体床垫

百年修得同船渡，千年修得共枕眠。床，是一个家庭的核心，也是见证情侣感情的最为微妙私密之处。情侣在床上的睡眠状态更像夫妻相处之道，甜蜜中有尊重，亲密而不纠缠。

选床垫

业内人士姚吉庆介绍，许多夫妻对床垫

的软硬度需求不一样，一方翻身时容易对另一方形成干扰，这时适合选择分体床垫。分体床垫根据双方对床垫的软硬要求，两张床垫合并成一张，达到了翻身互不干扰的效果。

如果睡在同一张床垫上，乳胶床垫则是不错的选择，其接触人体面积比普通床垫高

出很多，能平均分散人体重量的承受力，达到全方面支撑。此外，乳胶床垫具有高弹性，可以满足不同体重人群的需要，更适合两个人。

挑枕头

业内人士赖维国介绍，若想不打扰对方睡眠，记忆枕是不错选择。材质为高密度、

吸震、可透气的记忆科技绵，能充分感应人体的重量及温度的特性，利用温度感应下陷而给予各部位完全的支撑，并让人体处于自然顺畅的弧度。记忆枕能让颈部完全放松，无论是仰睡或侧睡都能保持最自然的颈姿，更可避免颈肩肌肉疲劳酸痛的问题；其吸震功能，也防止一人转身而给对方带来的打扰。

独立弹簧床垫适合三口人

一个人睡太孤单，两个人睡便合适，三个人睡太挤。刚刚出世的小宝宝，让我们的床不得不承受“第三者”的压力。

选床垫

业内人士田丽萍介绍说，三个人睡眠，独立袋装弹簧的床垫更适合，因为独立袋装弹簧床垫的弹簧每个是独立运动的，能充分

阻隔他人上下床和翻身带来的震荡，从而不会对其他人造成干扰。同时，要防止孩子尿床对床垫产生影响，建议选择新技术的防水透气涂层的床罩来解决。

有宝宝的一家三口，床垫边缘的稳定也是选择床垫至关重要的因素之一，床垫边缘是否全包围边缘承托紧缩弹簧结构，也是选

购时考虑的因素之一。

挑枕头

由于婴儿的皮肤极为细腻、敏感，赖维国表示，儿童枕芯质地应柔软、轻便、透气、吸湿性好，建议枕芯不宜采用过软的材料，因为儿童俯卧姿势多，太软的枕头会有安全问题。枕头与头部接触区可尽量做成与

头颅后部相似的形状，枕套应选用纯棉布制作。

姚吉庆表示，由于婴儿的新陈代谢旺盛，头部出汗较多，所用枕套最好用柔软的白色或浅色棉布制作，枕芯的质地应柔软、轻便、透气、吸湿性好，软硬适度。

如何睡好

色彩

蓝色最安定，通常被认为是最适合睡眠的色彩；紫色对于人的身体平衡起到作用，能够刺激或者促进睡意、提高睡眠的质量。浅蓝、浅绿、浅紫、粉红等浅色系能够使人平静、精神放松，是卧室中常用的色彩。最不适合睡眠的颜色有红色、橙色、黄色。红色使人亢奋，影响休息；而黄色对于眼睛的刺激大。

灯光

视觉要素对于睡眠也有重要影响。卧室内的灯具应根据家具的颜色、风格而定，选择相邻色系和统一风格的灯饰。通常，暖色光源可营造温馨、柔和的氛围，更适用于卧室。此外，卧室应利用多种光源，利用床头台灯和落地灯打造柔和聚焦的光源。宝宝睡眠时需要光线柔和，照明灯应不超过10W。

气味

清新自然的气味，可以帮助人体放松神经、心旷神怡，快速进入梦乡。一般可以选择苹果等自然气味，或者自己熟悉的味道放置卧室。应注意不应随便使用气味，以防睡眠不适应。此外，适当的花香，可以让卧室香气萦绕，提升卧室情趣，让自己在对方眼中魅力聚升。

床品

天然桑蚕丝、天丝、竹纤维、长绒棉、醋酸纤维等材质，使床品具有极好的亲肤性、透气性和吸湿性。例如桑蚕丝，具有很好的吸湿性和保暖性；天丝爽滑细腻，具有亲肤性、吸湿透气性和抑菌性；竹纤维具有抗菌抑菌、除臭和保健功能。与身体皮肤接触的床单、被罩、枕套等，最好选择此类产品。（新京）