

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

高度与每个人胖度、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,枕芯的材质应柔软、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内。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)