

我们愿意为跑车、名牌包包等买单,对于每天和我们亲密接触、关乎健康的床垫却没有那么的重视。

中国人习惯睡硬床,认为睡硬床对颈椎更好。然而,来自美国的一项调查研究却让我们大跌眼镜,该研究表明,睡不舒适的硬床相比睡在舒适的软床上,深睡眠的时间足足少了两个小时。

医学专家也呼吁广大失眠者:让软床拯救你的睡眠。



软床与硬床 竞差两个小时的深睡眠



硬床≠承托力好

医生说:有疾病才睡硬板床

科技与天然,一个都不能少

弹簧、椰棕、海绵,这是中国人最为熟悉的床垫材料。不知从何时起,我们就被根深蒂固地植入了这样一种观点:床垫还是硬点好,硬床垫更有支撑力。

然而,放眼西方,却是截然不同的景象。不少进口大牌床垫无论从用料、面料、做工上,还是软硬度、厚度上,均与国内的产品有着较大的区别。在软硬度上,清一色以软床为主。

进口软床虽然软,却不失承托性。优质的进口软床在考虑睡眠舒适度的同时,还科学地根据人体的需要设计合理的承托,以释放压力。合理的承托力能够保护颈椎,而合适的柔软度又有助于增进睡眠,两者结合,才能实现更好的睡眠质量。

国内针对床垫与睡眠关系的研究不多,更多的科研还得之于外国的研究。来自杜克大学的一项针对128人的研究表明,床垫的微小变化会改变受试者的睡眠时间和质量,以及第二天的疼痛感。美国一个医疗机构关于软硬床的调查研究发现,睡在硬床上的人,每晚的平均翻身次数大约在70至80次之间;而睡在一張舒适的软床上,平均的翻身次数降到20次以下。如果说每一次翻身的时间差是2分钟的话,意味着睡不舒适的硬床比睡在舒适的软床上深睡眠时间足足少了2个小时。

硬板床不够柔软,无法使肌肉放松,肌肉不放松,上皮激动系统不能够安静下来,就容易睡不着。事实上,现在大量安眠、安定类的药,实际上并不是作用于大脑,而是放松肌肉,帮助人入眠。睡硬床是不科学的,有疾病的才要睡硬板床,健康人还是要以舒服的软床为主。

国内的床垫多用弹簧和海绵为主体,根据软硬度不同,床垫的最上层再使用椰棕、乳胶、记忆绵等软硬度不同的面料。而进口床垫多是丰富的多层次结构,除了主体的弹簧与海绵之外,还增加了许多不同的面料层。

优质进口床垫十分注重科研与实用的结合。天然乳胶的主要作用是抗菌除螨;记忆绵能够更加贴合人体,分散压力和翻转所造成的震荡传递;凝胶采用恒温凝胶剂,记忆海绵配合微粒凝胶技术,全面提升了透气度、散热恒温。很多高端进口床垫还使用马毛、骆驼毛、蚕丝、鸭绒、羊绒等天然材料,达到保温、保湿的极致效果。

国产床垫常常忽略了面料和床垫四周的做工,而这是与人体接触最为密切之处。

(新快)