

人的一生有三分之一的时间在床上度过，这样的意识一旦醒觉之后，睡眠就开始变得前所未有的重要了。睡个好觉，不仅意味着善待自己，更与健康与疾病相关。滴水成河、积水成渊，许多疾病就是在潜移默化中积少成多而生。睡眠与精神、心理、脊柱、骨骼、呼吸等均有密切关系。因此，我们有必要为自己选择好的睡眠伴侣——床垫、枕头和床品。

我们的想法总是与真相存在一定的差距，对于睡眠这件事，尤其如此。

作为一个不懂行的人，很容易被花式的推销措辞所误导。天然的、高科技的产品更好，这样的观点容易产生心理暗示。睡不好很影响健康，好床垫还能够治病，危言耸听的理论总能让消费者自觉埋单。有的人则看透了各种销售伎俩，宁愿回归到传统的生活方式，寻求“真相”。

其实，在商业社会，任何一个行业都在以各种方式催促自我进步，因为消费需求就在那。睡眠产品也在不断进步，让睡眠获得更好的质量，这是肯定的。只不过，鱼目混珠的现象也必然存在。因此，获得好睡眠之前，我们应当更加理性地审视自己的睡眠观念。

# 睡个好觉很有必要



天然是一个不靠谱的促销措辞。天然当然好，但要提醒的是，购买睡眠产品时不要唯天然是好，多问一句、多了解一些，才能选到真的好产品。

## 误区一： 天然的就是好的

在安全问题泛滥的今天，“纯天然”几乎成为一种信仰，尤其是贴身用品，一定要越天然越好，我们信奉自然主义。随之而来的，“纯天然的东西必然会贵”，但我们愿意为这样的观念埋单。

其实，这种“纯天然”很多时候只是一个天真而又模糊的印象。比如“天然乳胶”是床垫常用的一种材质，但实际上，天然乳胶并不是百分百天然，单纯的乳胶无法固定成型，必然会添加其他物质。天然乳胶的乳胶成分含量高，通常约占80%，而当这个比例降低到20%左右时，则为合成乳胶。

椰棕材料也是比较受消费者认可的天然材质。椰棕层在成型的过程中需要使用胶黏剂，优质的椰棕会选择天然乳胶为胶黏剂，不良的厂商可能选择劣质的化学胶黏剂，可能存在甲醛污染。即使材料是纯天然的，但最终结果可能与你心目中的“天然”相去甚远。例如马毛、羊毛等天然材质，如果没有经过杀菌、除虫、干燥等工艺，保留纯天然的原貌，可能会更容易招来螨虫和细菌，甚至很多时候，纯

## 误区二：贵的就是好的

人一生之中有三分之一的时间在床上度过，这么有分量的一句话，是许多消费者愿意为高价床垫埋单的原因。但高价必然是好的吗？记者走访市场了解到，高价床垫、枕头之所以贵，主要有两大卖点：一个是纯天然，一个是高科技。

床垫的纯天然产品除了椰棕、乳胶等传统填充物之外，还有马毛、羊毛、长丝、鹅绒等贵价填充物，尤其是英国、比利时等地的一些传统床垫，会增加这些填充物。

需要肯定的是，对于床垫和枕头而言，透气性、抗菌性越高越好。不过，不能因此就盲目崇拜。首先，透气性、抗菌性等性能不是“说”出来的。一些商家看到消费者的痛点，可能因势利导，事实上，是否有相关有效的技术，值得考证。其次，这不意味着传统材料透气性、抗菌性就差，但靠谱的床垫科技可以实现品质上的升级。

## 误区三：传统的就是好的

传统的就是好的，这也是常见的消费误区。一方面，传统经得起时间的考验；另一方面，新产品的销售

## 措辞

容易造成消费者审美疲劳，一些人则更愿意回归简单。因此，就有了“中国人适合睡硬床板”、“高枕无忧”等论调。观念上的错误，会让你离好睡眠越来越远。选择好的床垫需要看几方面的因素：习惯、年龄、健康状况，需要辩证看待。

习惯是指偏好睡软床还是硬床。中国人从小睡硬床多，因此很多人长大了也会更习惯睡硬床。不过，习惯也不是一成不变。最重要的是自己觉得舒适，第二天醒来没有因此产生腰酸背痛、精神不振等症状。

另外，还要结合年龄、健康状况等因素。例如处于骨骼发育期的青少年适合睡硬一点的床垫，老年人适合支撑力更好的硬床垫，有脊柱相关疾病的人群也不适宜睡太软的床。（林恒华）