

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会有存在。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更贵”,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,但事实上,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,贵价床垫、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,传统经得住时间的考验;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)