



床垫助眠 大有学问

睡眠是一种最好的休息方式，一切肉体及精神上的活动都通过睡眠得以暂时的松弛。不只是人类，包括所有的生物，睡眠时都处于解放状态。床具是与人体接触最亲密、时间最长的家具，床垫会直接影响我们的睡眠质量。您知道质量过硬的床垫的标准吗？睡软床垫好还是硬床垫好？国产品牌质量如何？

七成国人睡眠质量不高

作为最重要的睡眠用具——床垫的历史可以追溯到新石器时代。1865年，第一张弹簧床垫问世，一时风行欧洲和美国，弹簧床垫在整个19世纪得到飞速发展并统治整个床垫市场。然而，人类对更加科学完美睡眠的追求从未停止过。

去年8月，《2014中国睡眠质量白皮书》发布。据白皮书显示，超七成的中国国民睡眠质量不高，深度睡眠不足。除主观原因外，睡眠环境是影响睡眠质量的重要因素，但白皮书显示，仅三成的被调查者关注到了睡眠微环境的重要性。

事实上，床垫是睡眠微环境中最重要的组成部分，好的床垫能使身体处于平均的受力状态，延长深度睡眠时间。豌豆公主的故事早已家喻户晓，公主被压在20床垫子和20床鸭绒被下面的一粒豌豆砾得一夜无眠，这虽然是个童话，但我们是不是从中可以思考出一个问题：拥有一床优秀的床垫是多么重要。

好床垫的6个标准

从近5年的国家质量监督机构的市场抽检情况来看，床垫质量门：甲醛超标、塌陷、有虫……有关调查结果显示，有78.9%的消费者遇到了床垫塌陷的情况，10.5%的人遇到了床垫掉色问题，8.8%的人发现自己购买的床垫味道极大，还有1.8%的人发现床垫里出现虫卵和虫子……

真正的好床垫必须满足六大标准，即：必须具有良好的支撑性，给脊椎很好的承托力；压强均等、软硬适中，人躺在上面全身能够得到充分放松；必须具有很好的透气性；能带给人一种清洁安全之感；需要有非常好的静音性；材料安全、健康、不刺激肌肤、无辐射。

床垫的质量需要企业很好地肩负起责任，把控好检测关。爱舒床垫北方公司总经理姜建青告诉记者，爱舒床垫的弹簧、海绵、布料都是自己生产，避免因

从材料商处购买引起的质量问题。“床垫市场材料需求量大，所以导致材料市场混乱，风险加大。为了避免出现甲醛超标、塌陷的事情，除了监管部门要加强抽检外，企业自己也应该做好内部质检工作。”

强力家具生产副总经理姚俊江表示，强力床垫于设计端就严格把控，绝不能低于国家标准，生产全程监督检查，严把出厂检验关。为进一步提升内部产品质量标准，还邀请经销商及终端客户进行生产线参观。此外，强力家具为了加强床垫质量，生产的床垫全部采用瑞士进口SIMALFA水性胶。水性胶以水作为溶剂，将丙烯酸或聚氨酯树脂通过专门的乳化设备乳化而成，无毒、无刺激性气味、不易燃、安全环保、健康，避免甲醛对人体产生的伤害。

过软过硬都不可取

如今，床垫的品种五花八门，消费者进入卖场，难免会挑花了眼。专家称，除了人们熟知的弹簧床垫，还有棕垫、乳胶垫、记忆绵垫和凝胶垫等，但市场份额最大的仍然是弹簧床垫。因为弹簧床垫尤其是独立袋装弹簧的支撑性、透气性和耐用性都要好于以上这些材质的床垫，乳胶、记忆绵和凝胶适合作为弹簧床垫的辅材来增加舒适度，起承托作用的还是弹簧，这是由产品性质及功能决定的，因此弹簧床垫仍会是床垫市场的主流产品。

我们选择床垫时，过软或者过硬都不合理，而是要了解何为“正确承托”。太硬的床垫不能均衡承托身体的所有部位，承托点只会集中在几个部位，如肩部和臀部。正确承托的真正含义是床垫能够顺应人体身形曲线，根据不同部位在水平状态下的重力情况，提供不同的承托力，达到均衡承托的效果。比如，由于人体的脊柱构造，后背部所需的承托力远远大于臀部，因此好床垫应该能根据不同的承重提供相应的承托。

床垫的选择要看个人身体条件及使用习惯，没有标准答案，最重要的是床垫能让身体睡眠时能保持最自然放松的状态，提升睡眠质量。选购床垫时，一定要亲自试躺并多躺一段时间（至少10分钟），要让身体的自重把垫层压到极致，来感受弹簧的承托性，看床垫能不能适应身体的自然曲线，让身体得到放松。

国产品牌迎头赶上

国际大牌床垫虽然价位较高，却格外受中国消费者的青睐。国外的床垫真的会好一些吗？强力家具生产副总经理姚俊江认为，“也不尽然”。

较国内品牌而言，国际品牌床垫售价含进口关税、运费等，性价比往往较低。而且伴随科技的进步，我国的床垫制作生产工艺也得到了空前提升，制作设备更加精良，天然乳胶、记忆棉、羊毛、蚕丝等新型材质应运而生。另外，计算机技术和人体工程学原理也早已广泛应用于床垫的生产之中，可以说，我国自主研发的床垫产品在某些方面甚至还要超越国际品牌。



■小贴士

定时为床垫“洗澡”

说到床垫的清洁，估计很多人会皱眉头，“床垫上都铺着褥子床单，还需要清洁吗？”问卷调查显示，52.6%的消费者认为床垫不需要清洁。其实，床垫一定要清洗，需要由专业人士利用专业机械来进行。床垫最好每半年左右清洗一次，以保护身体健康，以免滋生螨虫和细菌。根据床垫的品质，每5至10年更换一次床垫。

床垫又厚又大，清理起来很是麻烦，除了请专业人士上门清洗外，使用者如何正确地完成床垫的清洁工作呢？相关人员介绍了一些方法。

第一步：使用吸尘器把床垫上下左右吸一遍，这样做简单但很重要，目的是以后万一床垫潮湿了，上面也不会因为有很多灰尘而形成污渍。

第二步：如果表面已有污渍，可用沙发或内饰专用的洗涤剂，这些产品就是针对直接接触皮肤的织物表面，不易引起过敏或不适，这些洗涤剂还特别对消除尘螨及其废弃物有效。

第三步：使用含酶洗涤剂，含酶洗涤剂有助于破坏污渍的结构，从而使污渍便于清洗。（北晨）