

关注睡眠 从健康寝具开始(一)

“2010年睡眠日高峰论坛”上周举行

每年的3月21日是“世界睡眠日”，中国睡眠研究会提出2010年的“睡眠日”主题是“良好睡眠，健康人生”。为迎接2010年“睡眠日”的到来，3月12日，本报与河南家具商会、欧凯龙家具广场在郑州共同主办了“2010年睡眠日高峰论坛”，包括慕思、大自然、眠之堡、圆方圆、MPE、Tempur、沃里、爱蒙、富魄力、穗宝、奥斯卡德曼、喜临门、美得丽等众多寝具品牌的代表参加了这次论坛，大家就对睡眠日的认识和看法、寝具产品与健康睡眠的关系、寝具产品的发展现状和未来趋势等议题进行了讨论，并在寝具的选择上为消费者提出了合理的建议。

进入21世纪，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能有一切”的新理念深入人心，因此有关健康睡眠的问题引起了人们的关注。此次“睡眠日高峰论坛”的目的就在于探讨寝具与健康睡眠之间的关系，进一步唤醒消费者对健康睡眠的关注，从而引导市民树立科学合理的消费观念，提升生活品质。

晚报记者 冯刘克 周倩



吴大伟



付丽华



赵一春



林根明



黎秋儿

欧凯龙执行总裁 吴大伟

对于睡眠，大家都是熟悉的不能再熟悉了。一个不容忽视的现实是，现在人们睡眠健康的意识很差，睡眠障碍问题越来越突出。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。在这三项健康标准中，我们可以看到充足的睡眠是排在第一位的，由此可以看出睡眠对身体健康的重要意义。但是长期以来，人们对睡眠的重要性普遍缺乏深入的认识，这还需要多方的积极引导和市场教育，还有很多健康睡眠的理念需要向消费者传递。

对健康睡眠的重视，就不能不提到与睡眠有着密切关系的寝具产品。近年来，寝具产品有了飞速的发展，市场上知名的寝具品牌从以前的几家发展到现在的上百家，几乎每个大型的家具商场都设置了专门的睡眠产品专区。而寝具产品结合现代科技，在保障健康睡眠方面也取得了很多突破。众多厂家都有自己的研发中心，根据人体生理的特点，运用人体工程学，对新型产品进行不断的研发。在寝具的材料上，棕床、半棕半簧、乳胶、记忆棉等不断出现；在功能上，具备温度调控、灯光、音响、按摩等设施的产品也不断推出。

为了倡导健康睡眠，提升生活品质，欧凯龙家具广场凭借自己在中原家具市场的影响力，已经连续几年推广“睡眠日”活动，利用各种措施，从各个层面上引导消费者的消费理念。这些活动取得了一定的成效，让越来越多的消费者了解到健康睡眠的重要性，认识到选择健康睡眠产品的重要性。但是这些工作显然不够，还需要媒体单位和众多的寝具品牌共同努力，为普及健康睡眠知识、引导健康的消费理念贡献更多的力量。

郑州凯丽家居商贸有限公司总经理 付丽华

“世界睡眠日”的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，提醒我们要关注睡眠健康及质量。关注睡眠质量就是关注生活质量，关注睡眠就是关注健康。

健康睡眠的发展是分阶段的，每个阶段都有不同的需求。在没有解决温饱问题的时候，大家对健康睡眠的关注并不是很多。随着温饱问题的解决和生活水平的日益提高，人们

对健康睡眠的关注也就越来越多。以前人们把目光停留在客厅里，在房屋的装修中，客厅占据了预算的大部分份额，因为客厅代表着一个家庭的形象。如今，卧室成为许多人投入预算最多的地方，寝具的选购也同样成为一个家庭家具消费中的重头。这种客厅文化向卧室文化转变的趋势代表了人们消费观念的更新。

寝具对人们的睡眠健康有很大影响，但

代理品牌：慕思凯奇、慕思0769、慕思3D

这并不意味着寝具就可以完全解决睡眠健康问题。寝具的功能是缓解劳累、通过改善睡眠质量减少职业病的发生，而不是具备治疗功效。对于这一点，用户应该有清晰的认识。消费者在选购寝具时，应当选择有实力的品牌，一般来讲，这些大品牌对于相关的规范标准遵守的比较好。另外一定要进行试用，从而选出一款适合自己的产品。

喜临门家具股份有限公司河南省销售服务中心总经理 林根明

通过一段时间的发展，喜临门对健康睡眠的认识在走向深入。现在喜临门睡眠产品的开发已经不仅仅着眼于人们每天睡觉的两平方米的床垫上，而是从一个立体的空间来考虑如何提高用户的睡眠质量。喜临门的关注点正在扩大，从两平方米扩展到20平方米，扩展到40平方米，从平面延伸到空间，从整个卧室睡眠环境的方方面面的因素考虑健康睡眠。

一个床垫的好坏，弹簧的质量很关键。弹性和稳定性好的弹簧成本就会高一些，这就涉及到原材料的选择和把关。一个大的品牌，一个负责人的厂家，对原材料的选择不会只考虑成本因素，还会考虑到产品的整体质量和品牌的形象。而这些因素消费者在选购床垫时是无法看到的，所以希望买到一张健康、耐用床垫的消费者还是应当尽量选择大品牌的产品。

目前，许多床垫厂家都在科技创新方面寻求突破，更多科技的应用为用户的睡眠健康提供了更好的保障。在新产品开发中喜临门始终坚持走科技创新之路，已有二十多项技术获国家专利。喜临门与清华大学、北京大学合作成立了“健康睡眠研究中心”进行技术开发，健康睡眠床垫已经获得了中国睡眠研究会的专业认证。

大自然棕床垫郑州公司总经理 赵一春

如今，环保与健康成为提及率最高的两大词汇，如果说环保从点滴做起，那么关注健康就要从关注睡眠做起。在当今经济条件高速发展的社会中，失眠和睡眠质量低下越来越困扰着高精神压力的人们，与此同时，人们的健康意识空前提高，失眠已经成为普遍的“社会病”。“拥有健康才能拥有一切”的新理念深入人心。睡眠健康越来越被人们关注。

现在不同层次的人群都关注到睡眠问题，当人们越来越多的目光开始投向健康睡眠的时候，对于健康寝具的需求就广泛出现了，适应这种市场需求，大量的生产厂家就会介入这一领域，大量的产品也开始面市。

作为中国棕床垫的领导品牌，大自然棕床垫近几年实现了快速发展。大自然健康、天然、环保的产品在消费者当中具有越来越

重要的影响力，同时大自然植物睡眠的理念也引领消费者进入全新的健康生活空间。在环保理念越来越深入人心的今天，天然的材质正在受到人们的欢迎，大自然的系列产品迎合这种需求，全部采用天然棕丝与天然的乳胶制成，不含有害成份，并且具有软硬适中、不易变形、透气、防潮防蛀等特点，充分彰显了“天然、健康、安全、环保”的理念。

特艺达(香港)有限公司总经理 黎秋儿

旗下品牌：眠之堡、圆方圆、MPE、Tempur、沃里

既然有“睡眠日”的存在，就有它存在的理由，说明人们需要这样一个节日，来提醒自己关注健康睡眠的问题。其实“睡眠日”不是提醒你在这一天睡个好觉，而是让你关注怎样提高睡眠的品质。

大家在关注同样的问题，床垫是硬的好还是软的好？软要怎么软？软要软到哪种程度？其实不同的人有着不同的需求，床垫的

软硬度还要看个人的具体情况。在欧洲很多国家，乳胶和记忆棉材质的床垫很受欢迎，一个现象是这些国家的人很少出现驼背的情况。而在一些亚洲国家，很多人喜欢睡炕、板床或榻榻米，这些寝具不能保证人在睡眠中的脊椎曲线，这些国家的人出现驼背的情况就比较多。

抗静电、健康、无菌、通气性好，这些都是

鉴别床垫好坏的重要指标。除了这些指标，还应当看看床垫的承托性。身体的不同部位有着不同的重量，只有对身体的每个部位都有一个良好承托的床垫才能保证睡眠的健康。对于国人来说，大部分都喜欢硬一点的床垫，对于软床的认识存在误区，所以还需要很大力度去推广软床的优势，就是说我们还有很长的路要走。