

## 健康睡眠是门学问 选好寝具更是门学问

今天是世界睡眠日,根据中国睡眠研究会公布的调查显示,我国成年人失眠发生率高达38.2%,越来越多的人超过12点才去睡觉。而专家介绍,健康的睡眠一般是从晚上10点到第二天早上7点,最好能够保证每天7个小时的睡眠时间,如果11点还没有入睡,那就算是熬夜了。

健康睡眠除了要有良好的睡眠习惯外,对于寝具的选择也很重要。值此世界睡眠日来临之际,中原地区知名寝具品牌商家纷纷表示:“健康睡眠是门学问,选好寝具更是门学问。” 记者 白贺

**第二十四届郑州住交会  
暨精品家装展明日开幕**

B22~B23

### 健康睡眠“说头儿”多

为了倡导健康睡眠,提升生活品质,中原不少知名寝具品牌商家已连续多年推广“睡眠日”活动,利用各种措施,从各个层面上引导市民消费理念。

今年,不少商家更是早早推出睡眠日主题活动,促销、体验日等活动层出不穷。从效果看,这些活动社会反响强烈,不少市民更是惊叹:“原先总以为睡眠就是休息,没有想到还有这么多‘说头儿’”。

“连续多年推广健康睡眠理念,取得了一定的成效,让越来越多的消费者认识到健康睡眠的重要性,认识到选择健康睡眠产品的重要性。”郑州喜临门商贸有限公司总经理林根明坦言。

此外,也有不少商家表达了同样的观点。“睡觉是一门学问,具体到寝具,一定要选好、选对。”郑州凯丽家居商贸有限公司总经理付丽华说。

“高质量的睡眠才可称为深度睡眠,对于工作繁忙的上班族来说,高质量的睡眠可为健康加码,也为赢得成功提供了动力。”大自然棕床垫河南分公司总经理赵一春表示,只有消费者认识到睡眠质量对于生活的重要性,高端寝具品牌才能凭借自身在技术上的优势被更多消费者认可。

### 寝具选择需谨慎

此外,随着科技和制造工艺的进步,目前寝具的材料和功能都在发生着巨大的变化。

例如,竹炭纤维、负离子、刺激仪、远红外、热熔毡、乳胶、记忆棉、棕纤维、芳香、纳米和高分子等不同材料的寝具亮相市场。纵观其宣传热点,更是五花八门,消费者不禁要问,到底什么样的床垫才适合自己。

对此,富魄力家具工程技术有限公司总经理李春晓表示,选择床垫时,首先要和自身的睡眠习惯相符,其次,弹簧的质量与防螨技术也很重要。

“弹性和稳定性好的弹簧成本就会更高一些,这就涉及原材料的选择和把关。然而这些因素消费者在选购床垫时往往会忽视。另外,选购床垫时还应当向商家索要防螨检测合格证书。”



世界睡眠日特别报道

## 造梦空间

B18~B21



策划:梅子君  
执行:靳小东 童聪  
李红卫 师红涛



**沪上名家装饰集团**  
FAMOUS DECORATION FROM SHANGHAI

# 美墅名家高端国际设计中心

中原首席生活空间定制中心 品牌彰显您的生活品质

www.hushangmingjia.com  
新海派家装行业的领导者

- 沪上名家装饰集团旗下高端品牌,美墅名家高端国际设计中心专业服务于高端私家别墅住宅与高端大户型私家住宅。
- 国际化别墅家装设计、大户型设计规范与标准、整体家居设计理念、全球化采购、私属产品定制,全程一站式服务标准、美墅名家高端国际设计中心首家软装设计增值服务、欧洲标准的施工材料及施工工艺,英式管家式服务,尊享新海派设计理念,创造全球生活品质。

地址: 郑州CBD地标性建筑千玺广场7楼 全国服务专线: 400-659-3658