

“减少雾霾,大品牌应该做些什么”系列报道—— “世界睡眠日”话睡眠 本期论坛床品专家教你挑床垫 睡得好不好 床垫来说话

忽略的细节

影响优质睡眠的可能是床垫

仔细想一下,每天可能会花1小时开车、2小时吃饭、3小时陪家人、8小时工作,但至少会有6到7个小时是在床垫上度过,可是在装修或者购买家居时,很多人会选择好的地板、漂亮的衣橱,往往会忽略了每天可能陪伴自己时间最长的床垫。

睡眠确实是我们的健康之本,一觉睡到自然醒的心情是最滋润的。如何才能拥有一个优质睡眠,拯救工作时间昏昏欲睡的春困?本期家居周刊特邀睡眠专家——大自然棕床垫郑州分公司总经理杨德超、富魄力家具工程营销总监官林金、喜临门床垫河南省区经理梅罗丰、慕思寝具企划总监韩增国、美得丽营销经理周怀娟来讲讲睡觉那些事,如何选择合适的床垫,也许一个小小的改变,就能让你的睡眠更舒适健康。

考虑的细节

慕思寝具:想睡个好觉选对床垫很重要

影响睡眠的因素有很多,温度、湿度、睡眠习惯、寝具系统等都影响着我们的睡眠质量,拥有一套优良的寝具系统是保证高质量睡眠的最基本环境。而且高品质床品可以助眠,防止睡眠时损伤颈部和脊椎。

据慕思寝具企划总监韩增国介绍,作为全球健康睡眠资源整合者,慕思寝具系统考虑,从里到外、从大到小各方面细节都是其考虑的因素,从床架、排骨架、床垫、床品的生产设计到外观造型以及颜色的挑选,都须围绕健康睡眠展开研究。2012年,慕思携手卫生部举行了“全球健康睡眠高峰论坛”并发布了第三代慕思健康睡眠系统,标志着慕思在健康睡眠研究领域进入到一个全新的时代。

改变的认识

富魄力家具:使用6年左右,床垫就该换掉了

中国人对床垫的认识还处在耐用消费品层面,很多人甚至超过10多年都还在使用旧床垫。富魄力家具工程营销总监官林金介绍道:“我们在以旧换新的活动中就碰到很多这样的事例,不少消费者告诉我们的导购,家里的富魄力床垫都用一二十年了,还好好好的,换了多可惜。”对此,专家建议,床垫使用6-8年就需要换了。看似不起眼的床垫,其实是细菌的“乐土”。英格兰金斯顿大学一项研究结果表明,一张3年左右没清洁过的双人床垫,上面的细菌数量超过10亿,种类主要以真菌和螨虫为主。

富魄力作为中国家软床垫行业协会副主任单位,作为一家有实力、有社会责任的企业,是业内率先推出,也是河南省首家执行新国标,实现床垫全面防螨的企业。



美得丽床垫
营销经理
周怀娟

喜临门河南省区经理
梅罗丰

慕思寝具企划总监
韩增国

富魄力家具工程有限公司
营销总监 官林金

总经理
杨德超
大自然棕床垫

3月21日是世界睡眠医学会发起的“世界睡眠日”,今年的主题为“健康心理、良好睡眠”。简单一句,睡得好,身体、心情自然好!前不久发布的中国睡眠指数报告显示,有三成居民睡眠状况不及格,比2014年高出了10%。其实影响睡眠的因素有很多,工作压力、生活劳累、频繁加班,不过往往会忽略每天铺在自己身下的床垫。
晚报记者 赵青/文 慎重/图

选购的窍门

喜临门床垫:别嫌麻烦,购买前试躺5分钟以上

许多消费者由于嫌麻烦或是碍于情面,在选购床垫时仅坐两下感受回弹力,或是躺一分钟感受柔软度。

喜临门床垫河南省区经理梅罗丰给消费者建议,选购床垫一定要去试躺至少5分钟

以上,检验床垫的支撑性是否良好。最简单的测试方法就是人躺上去后,观察全身,特别是颈部和腰部是否有空隙,或者感觉全身,特别是颈部和腰部是否被很好支撑住。

目前床垫市场良莠不齐,

其中不乏一些做工粗糙、环保质量不达标的产品。梅总表示,喜临门床垫作为上市公司,一直走高品质路线,在消费者心中有良好的信誉度,作为行业领先者,有义务和责任推动行业可持续发展。

床垫的标准

美得丽床垫:新材料增加睡眠舒适度

美得丽营销经理周怀娟告诉记者,绝大部分床垫由三部分组成:弹簧、填充物和外观。好床垫的标准是:环保、支撑力好、透气性好。

在欧洲,人们发现要获得能消除疲劳的睡眠,必须使用天然寝具,所以每年有

上百万的欧洲人购买纯天然乳胶制成的寝具。乳胶是世界先进国家顶级寝具的主流。美得丽公司隶属德国美得丽 MUSTERRING 公司,创立于1938年。MUSTERRING 追求自然环保的一贯作风,从材料到手工,流露自然、柔雅

的感受,开发出一系列以乳胶、羽毛等天然素材制造的床垫。美得丽床垫今年将有一系列大动作,邀请消费者走进德国工厂、寻找20年老客户等,以让更多郑州人亲身感受到“德国范”的优质品质。

企业的责任

大自然棕床垫:要真正为生态环保做贡献

现在雾霾高发,引发了全社会对环境污染的关注,也让人们反思,自己能为环境改善做点什么?作为“植物睡眠专家”,大自然棕床垫一直大力践行自然环保,今年又首推生态消费,为蓝天白云作点贡献。

据大自然棕床垫郑州分

公司总经理杨德超介绍,大自然床垫推行的生态消费,让人们在消费的同时也能为改善生态作出一点贡献。当消费者购买一床18厘米厚的标准大自然棕丝床垫,是需要大约100棵山棕树的一季棕板供应原材料,而棕板是棕树的衍

生品,不以砍伐棕树为代价,反而因为棕板的适时剥离棕树得以更快生长!而山棕树是云贵高原对抗石漠化、荒漠化的最好树种之一,消费者通过消费大自然床垫,可以促进山棕树的广大种植,真正地为生态环境直接作出贡献。

自测

快速判断睡眠是否健康

衡量人们是否拥有健康睡眠的主要标准是:1.睡眠充分,时间足,效率高;2.入睡容易;睡眠连续,不会中断;3.睡眠深,醒来倦意全消等。每个人的生理状况不同,有的人属于短睡眠型,每天6小时左右的睡眠就足够,而有人则属于长睡眠型,需要10小时左右才能保持足够精神。因此在判断睡眠质量时不能够单独以睡眠时间为依据。

快速判断睡眠质量的高低,最关键的指标就是观察起床以后是否感觉到身体很疲乏、社会交往能力降低。睡眠质量偏低一般会有3点症状:首先,如果早上起来感到口干,那么证明前一晚睡眠过程中缺氧;其次,睡醒以后仍然呵欠连连,精神不集中;第三,工作效率下降,记忆力减退,甚至出现瞬间性的记忆丧失。