

宾馆床垫定制 湖南宾馆床垫 祥山床垫专卖店

产品名称	宾馆床垫定制 湖南宾馆床垫 祥山床垫专卖店
公司名称	天津市祥山木器厂
价格	面议
规格参数	
公司地址	宝坻区新安镇大赵庄西1区2排23号
联系电话	15922136344 15922136344

产品详情

10条健康睡眠的忠告

10条健康睡眠的忠告

- 1.养成规律的睡觉和起床时间"
- 2.如果你有午睡的习惯，午睡时间不要超过45分钟。
3. 在睡前4小时不宜摄入过多的酒精（酒以及含酒精饮料等）并且不要吸烟。并且避免摄入咖啡，茶，巧克力等含有类导致兴奋的饮料或食品。
4. 在睡前4小时避免进食辛辣，甜等重口味的食物。味道清淡的零食是可以的。
- 5.定期锻炼身体，但是在睡前不要做运动。
6. 使用舒适温馨的寝具
- 7.房间温度要适宜，而且要通风透气。
8. 屏蔽噪音，尽量让光线暗淡些。
9. 你的床是用来睡觉的，所以不要用来工作和玩闹。

空调房里面的床垫会潮湿吗?

空调房里面的床垫会潮湿是正常的现象，由于空调降低了室内的温度，导致床垫的温度也会下降的，一冷一热，会让床垫形成部分的水珠，这样的床垫就会潮湿，影响了大家的睡眠质量。

由于我们室内的空气不流通，也会影响床垫的湿度，宾馆床垫哪家好，如果是下雨天，湖南宾馆床垫，室内受潮了，床垫也会受影响。在天气晴朗的日子里，记得把床垫摆放在通风的地方进行除潮，这样对于床垫的干爽性会有帮助的，也让我们在睡眠的时候不至于有潮湿的感觉。

望：用肉眼看看在挑选之列的床垫大小是否合适，外形是否美观大方。闻：用鼻子嗅一嗅床垫有没有异味或你不喜欢的气味。问：问你想知道的问题，宾馆床垫批发，如有关床垫的面层价格、用料、保养或使用要注意的事项。

试：以身试垫，简单的方法就是亲自躺在所选购的床垫试一下，先作仰卧，能是感觉到腰背部都能贴着床垫，让床垫充分地承托着，自觉舒适、稳实；如果床垫太坚硬、弹性差，平卧在其上，宾馆床垫定制，腰部不能贴着床垫，形成一个空隙，可让一个放平的手掌通过，这样的床垫对腰背不能提供体贴的承托，腰背就不能充分放松。还有一种情况是平卧全身下坠，腰背变曲，表示床垫太松软，缺乏应有的承托和支撑力，会使睡眠者醒后腰酸背痛。另外，在您仰卧或翻转身体时还要细心留意床垫内部有没有噪音，里面棕垫或其他填料层物质有没有摩擦的声音。

宾馆床垫定制-湖南宾馆床垫-祥山床垫专卖店由天津市祥山木器厂提供。“塑胶床垫,床垫,棕丝床垫”选择天津市祥山木器厂，公司位于：宝坻区新安镇大赵庄西1区2排23号，多年来，祥山床垫坚持为客户提供好的服务，联系人：孟经理。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。祥山床垫期待成为您的长期合作伙伴！