

软床垫好还是硬床垫好？简欧家具加盟代理，如何选择床垫呢？

| | |
|------|---------------------------------|
| 产品名称 | 软床垫好还是硬床垫好？简欧家具加盟代理，如何选择床垫呢？ |
| 公司名称 | 佛山市欧奢家具实业有限公司 |
| 价格 | 1.00/套 |
| 规格参数 | 产地:佛山 品牌:欧奢家具 类别:床垫 |
| 公司地址 | 佛山市顺德区龙江镇龙江社区居民委员会隔高工业路1号之三6-7层 |
| 联系电话 | 0757-29839797 13928561292 |

产品详情

软床垫好还是硬床垫好？简欧家具加盟代理，如何选择床垫呢？

大家每天都在努力提高自己的生活质量，不管是装修新家，还是购置家具，目的都是为了居家生活更舒服，希望家具能够不损害自己的身体健康，身体上精神上都更惬意。有时候我们会感到腰酸背痛，除了办公习惯，坐姿不正确外，很重要的原因是睡眠没能达到充分放松及休息的效果，床铺是睡眠的主要工具，所以床和床垫非常重要，“软床好还是硬床好”这个问题也一直众说纷纭，难有确切答案。不同材质的床垫会让身体有不同深度的下陷，对腰部的支撑也不一样，但是只有好床才会睡得舒服，睡得健康。

1、床太软：腰会酸，背会痛 软床，是很多年轻人的选择，软绵绵的，整个人都能陷进去，但也正因为如此，过软的床，（注意是“过软的床”），改变了人体正常的脊柱弧度，导致脊椎弯曲或扭曲，使相关肌肉、韧带被绷紧，长时间得不到充分的放松和休息，从而出现腰酸腿痛的感觉。这样的床睡久了会对脊椎造成负担，尤其是一些老年人及腰病患者，损害健康。而且，对于生长发育期的儿童及青少年来说，床过软，可能会影响脊柱的发育，增加脊柱弯曲、驼背的风险。

2、床太硬：硌得慌，腰酸背痛 首先，硬板床 硬木板 一些腰病患者，一听说睡硬板床可以缓解腰疾，纷纷拿走床垫，直接躺在硬板上，其实并非如此。睡硬板床，指的是下面为硬木板，但上面需要垫3-5cm左右的软垫，稍有柔软度以符合人体脊椎的正常曲线，以免造成局部血液循环减慢，肌张力过高。床太硬，对很多人来说硌得慌，尤其是头部、背部、臀部等几个支撑点，承受的压力增大，睡上一会就喊痛，根本得不到该有的放松。更何况，睡硬板床时，腰部会悬空，人体得不到很好的支撑，也会加重腰酸背痛的症状。长期如此，可能改变腰椎曲度，引发腰肌劳损等疾病。所以，床太软或太硬都不行！软硬适中的床最合适！它能提升你的睡眠质量和生活品质，挑选一款舒服的床垫，特别有讲究！那么一款理想床垫，应具备什么条件呢？

3、什么叫软硬适中？人体的脊柱是有生理曲度的，从侧面看，颈曲、胸曲、腰曲和骶曲有生理弧度，而太软太硬的床垫都无法完全人体贴合。因此，好的床垫，应该软硬适中，不能硬到不变形，也不能变形太大，它能使脊椎保持自然的伸展度，与肩、腰、臀完全贴合，不留空隙。

4、如何判断软硬适中？选床垫时不妨按照3：1的原则进行：3厘米厚的床垫，手压下陷1厘米合适。10厘米厚的床垫也一样，稍微陷下去3厘米软硬较适中，以此类推。平躺式手向颈部、腰部、臀部到大腿之间这三处明显弯曲的地方往里平伸，看有没有空隙；合适的床垫能使脊椎保持自然的伸展度，并与肩、腰、臀部

完全贴合。侧卧式 如果与身体曲线自然贴合，则合适，若手掌能轻易在缝隙中穿插，则说明床太硬。

5、材质和支撑度 好的床垫一般都看三点，承托力好，透气性佳，好的材质。现在市面上常见的就有，弹簧型，乳胶型，棕榈编制型，这些有哪些优缺点呢？

1、弹簧型 优势：弹性很好，透气性强，硬度也比较高，承托性也较好，适合很多人。劣势：受力过度时易塌陷，接触到弹簧时影响睡眠。

2、棕榈编制型 优势：软硬度适中，柔韧性好。劣势：可能出现虫蛀或是发霉的现象。

3、乳胶型 优势：弹性好，透气性强，承托性也好，又可以顺应人体曲线，更大程度地接触躯体，平均分散压力，适合群体更广。劣势：不适宜不良睡姿群体。当不良睡姿在乳胶上形成“记忆”后，会强化不良睡姿，可能更严重。但从另一个方面讲，也能帮助发现不良睡姿以及时纠正。

6、体重和性别 体重轻的人比较瘦，一般更不能忍受硬板床的磕磕碰碰，而且不会让床垫陷下去太多，所以他们更需要睡相对软一些的床垫。而体重比较重的人，可以考虑睡相对硬一些的床垫，这样人体压力可以更加平均地分布到床垫上。一般而言，女性的臀腰比更大，腰部的曲线也更加明显，床垫要能完全承托她们的身体，需要相对软一点有弹性的床垫；男性的重量主要分布在上半身躯干部位，所以需要更加硬实一点的床垫。

床除了让你睡眠质量提升以外，还能让你的卧室提升逼格，欧式和美式风格的家里都会放真皮软床，显得贵气高雅，而且舒适度高于布床。皮床为卧室增加质感，让整体空间更加层次分明，皮床能让简约风格秒变欧式奢华~ 浅色系卧室让整个空间变得舒服，清新而明亮，适合追求品位的人群。