

虎居商城授课不同年龄人群睡硬床好还是软床好

产品名称	虎居商城授课不同年龄人群睡硬床好还是软床好
公司名称	四川虎居信息科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:虎居商城
公司地址	四川省成都市天府大道茂业中心
联系电话	4000168257 15008490925

产品详情

硬床好还是软床好？虽然这早已是一个老掉牙的话题，但今天虎居商城小编还是最后再给大家分析一下硬床和软床的利弊

硬床

硬床使人体承受的压力较大，腰部往往悬空而得不到真正的放松。长期睡太硬的硬板床，会给肌肉和脊椎造成严重负担，带来腰椎曲度变化、腰肌劳损等损害。

那有的人就说，为什么腰椎不适，医生都建议“睡硬板床”。

虎居商城解析医生建议睡的硬板床，其实是说硬度稍高的床，指的是下面为硬木板，硬板上面仍然需要垫3-125px左右有适当柔软度的软垫，能够贴合人体脊椎的生理曲线变化，避免了局部血液循环减慢，以及肌张力的增高。

软床

软床很受年轻人的喜爱，但太软的床也对人体由很大的损害，特别是对身体正处于生长发育阶段的青少年儿童。

因为太软的床缺乏足够的支撑，常使躯干成弧形，身体中段下陷进去，腰椎生理弯度变形，增加脊椎周围韧带和椎间的负荷。长此以往，腰肌就会酸胀僵硬，发生腰肌劳损和骨质劳损，甚至引发脊椎的弯曲或扭曲。

一、新生儿睡软床还是硬床

不同年龄阶段的婴儿对于床的硬度要求是不一样的，对于新生儿来说睡硬床好还是软床好，怀胎十月，孩子都是在妈妈肚子中度过的，刚刚爬出来的时候，在很多方面都会比较脆弱，这时候婴儿期的小孩脊椎还是处于一个硬度不高的状态，如果睡过硬的床会对宝宝皮肤造成一定的影响，这时候睡在软床上，对婴儿是没有什么伤害的，对于新生儿来说软床比较好。

二、半岁到1岁大的小孩睡硬床好还是软床好

1岁的宝宝开始学习走路的时候，这时候孩子非常好动，脊椎骨骼也逐渐硬起来了，所以很多孩子在10个月多的时候就会小步走路了，这时候为孩子选择什么样的婴儿床非常重要，这时候及不要让他们睡在过软的床上了，如果婴儿还睡在软床上，软床会增加脊柱的生理性弯曲程度，使脊柱旁的韧带和关节负担过重，要问半岁到1岁的小孩睡硬床好还是软床好，这时候选择稍微有一点点硬度的床比较好。

三、2岁-6岁的年龄段的孩子

这个时候孩子的皮肤的抵抗能力也逐渐加强了，这时候为孩子选购床的时候，又要注意一些问题了，这时候的孩子已经不需要很软的床了，倾向选择硬度在50%左右的床就可以了，通过很多知名科学家研究表明如果在硬垫子上睡觉时，我们的背部血液循环中断，扭曲变形，影响身体健康，压迫神经会阻碍孩子的发展，骨骼也容易变形这时候一定不要盲目选择过硬的床，硬度介于软和硬之间就可以了。

四、10岁以后

这个年龄阶段的孩子又迎来了人生第二个发育高峰期，为这个年龄阶段孩子选购床一定要注意不要选择软床，这时候没有发育好的话，后天就很难在改变脊椎的形状了，而且过硬的床也容易影响孩子的心情，很多研究表明，当你睡醒时感到身体僵硬，心情烦躁易怒，很多事情都是过犹不及，既然过硬的床会让我们感觉到身体疼痛，你可能说选择比较软的床，太软的床垫也不利于健康，因为软床会让孩子整个人完全凹陷在床里面脊椎也容易变形，这时候要偏向选择硬度在80%左右的床为最佳

五、老年人

对于大部分老年人来说，太软的床垫，人体一睡就塌陷下去，肌肉得不到放松，内脏也得不到充分的休息，往往加重腰椎间盘突出、增生性脊柱炎等骨关节病患者的病情。

更多家具资讯关注 [虎居商城](https://www.huju168.com/help-1264-1.html) : <https://www.huju168.com/help-1264-1.html>