

巴贝格 意大利品牌巴贝格床垫 巴贝格定制

产品名称	巴贝格 意大利品牌巴贝格床垫 巴贝格定制
公司名称	天津法琴床垫有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	天津市宝坻区口东工业园区广阔道28号
联系电话	18302299208 18002029755

产品详情

关于好床垫的标准，有一个九字真言：

不软不硬

有足够支撑

所谓不软不硬，就是避开海绵、沙发垫或硬床板这两个极端，选择软硬适中的床垫。

而有足够支撑则是指，床垫应该在人体侧卧睡眠时，让脊柱保持水平，仰卧睡眠时，平均承托起全身的重量。在这其中，需要支撑的是肌肉相对较弱的腰部。

目前市面上常见的床垫有四种：弹簧床垫、棕榈床垫、海绵床垫和乳胶床垫，我们用一张图分析这些床垫。

硬板床有什么缺点？

结论就是大家要注意，你可以睡硬一点的，但是核心是要睡在一个硬板“床”上，而不是把“硬板”当床。

如果你把“硬板”当床，只有头、背、臀、脚跟几个点来承受全身的重量，脊柱处于一个紧张的状态，需要由脊柱周围的小肌群支撑，所以在睡眠的时候也达不到放松的效果，会加剧疲劳，使得你腰酸背痛，像是附近由于压力过大，也容易压迫神经，对你的身体不利。

这背后不仅仅是理论分析，也是有着实验证据的。相关的显示中等偏硬一点的床比起非常硬的床垫，更有助于缓解慢性疼痛，减少过高的压力点，很多的实验都显示，睡在设计良好的床上，睡眠质量以及舒适的程度都可以提高。

要提醒的是另外一个极端也不好，非常软的床可能让你难以翻身，也会容易使人非常疲劳。

年轻人床垫怎么选？

睡感至上，软硬皆宜

成年人的骨骼发育基本完成，选择床垫时，可以根据个人身体对软硬的喜好和感知灵活选择。柔软度上，可适当偏软，软床可缓解身体紧张感，放松身心。但不宜睡过软的床垫，无论哪个年龄层，过软的床垫因为没有给身体提供足够支撑，会影响脊椎正常生理状态。体重较重的，可选择硬一些的床垫，对身体有承托力，夫妻可选择独立弹簧床垫，与此同时，年轻人选择床垫时也可以多考虑一下防螨、工艺、品牌等床垫附加值。