

近四成国人“睡不够”

选择合适的床褥让睡眠更舒适

人生命的三分之一时间在睡眠中度过,身体是革命的本钱,睡眠则是身体的本钱。然而现今受睡眠问题所困的中国人越来越多,腰酸背痛几乎和现代人如影随形,特别是经常伏案电脑桌前的都市人,夜间睡眠长期没有充分地达到放松是一大诱因。

青年报 沈旖旎

“硬板床”误区
床垫非越硬越好

世界卫生组织调查,在全球范围内约有1/3的人有睡眠障碍,而在中国患有各类睡眠障碍的人的比例高于世界平均水平。根据《2014喜临门中国睡眠指数报告》报告显示,中国居民整体睡眠状况呈现向好发展趋势,但其中超过三成(36.2%)居民的得分低于及格线(60分),而2013年这一比例为24.6%。这说明了国人的睡眠状况两极化趋势渐现:整体来看,人们开始享受舒适的睡眠,但同时也有更多的人饱受睡眠障碍的困扰。

合适的寝具是获得健康睡眠的最关键要素,优良的床垫能通过高质量睡眠来缩短睡觉时间,而设计不科学的床垫会让你“歇不过来”,不得不花费更多的时间来休息。有些人常常觉得晚上睡不好,或是越睡越累,这是因为在买床时有一些易被人忽视的误区。国人传统认为硬板床对脊椎好,选择床时总以为床垫硬的、厚的、弹簧多的对身体有好处。

而据中国室内装饰协会专家透露,睡硬床板不一定健康,床垫太硬虽不致严重影响脊骨

健康,但只有头、背、臀、脚跟几个点来承受压强,脊柱会处于僵硬紧张状态,需要腰背肌肉来支撑,睡眠时脊柱达不到良好的放松效果。如果本身有腰痛的问题,则更不宜睡硬木板床,以免病情恶化。同时床垫的厚度也并非越厚越好,厚度跟承托力没有必然的关系,尤其是垫体,若垫体厚度没变,加厚底面垫料换来的只是较佳的舒适度而非承托力。

尤其需要注意的是,睡眠习惯是影响脊椎健康的重要因素,青少年的骨骼发育与床垫也有着密切的关系,床垫太硬或者床垫太软都会造成脊椎骨发育不良。

高弹力床褥
提升睡眠舒适度

对床的软硬度或透气性不甚满意,但家中的床垫往往价格不菲弃之可惜。为此,很多人开始关注并使用床褥来改善床的舒适度。过去床褥在上海也称“棉花胎”,是在床垫和床单之间的一张软垫。有一定的弹性和承托力,起到“承上启下”的作用。而市面上的床褥材质日趋多样化,一般为泡沫、记忆海绵、乳胶等,价格跨度较大,从几百到上万元不等,宜家家居中最便宜的泡沫床褥不到400元。

材质越好、科技含量高的产品,相应价格也昂贵。日本的专业床褥制造商爱维福介绍,“其实床褥是床品中必不可少的,一张好床褥可以改变一个人的生活状态和品质。”此次在中国市场推出的高弹力创新床褥厚度仅为5厘米,使用了立体编织技术,高反弹材质使人在翻身时较不费力,减少夜间因翻身引起的醒来次数,促进深度睡眠。试睡过“050床褥”的王小姐表示:“躺在上面感觉身体被托的很舒服,弹性较好翻身比较容易。也挺轻巧的收纳起来方便。我在日本生活过一段时间,日本家庭使用爱维福的很多。”

不过,笔者在家居卖场中随机访问了十个家庭,有6成人不清楚床褥的用途,7成人没有用或不知道是否在使用床褥。“当下购买床褥的消费者并不多,其实它可以说是床垫的配套产品,起到保护床垫,增加舒适度的作用。”宜家家居卧室部经理建议,床褥是床垫的好伴侣,有条件都应该尽量使用。此外,爱维福总裁高冈本州也表示,目前高端床褥在中国的市场占有率还很少,但相信在未来的几年内,高品质睡眠的理念肯定能被中国的消费者所接受。

【小贴士】 如何正确挑选床褥



床褥的厚度在1.5—5厘米之间,一般好的床褥都在2.5厘米以上,大品牌床垫的床褥都在4至5厘米左右,更有记忆海绵床褥达到7厘米厚。床褥的填充物材质也比较多,普通一点的床褥有泡沫、纤维、棉花等材料;高档一点使用记忆海绵、丝绒、羽绒、羊绒等,还有乳胶床褥。

如何挑选床褥也是一门学问,专业人士建议买床褥应该像买床垫一样,先看各个细节再躺下试睡。首先询问商家床褥的面层用料、价钱、保养要注意的事项。然后用手试试面层用料,手感柔软为宜;用手抚摸一下床褥表面,是否干爽平滑,无粗糙颗粒

此外,应该用手按按床褥,并且拍一拍,感觉一下是否太松或太坚硬,回弹力如何等;再用手重压,看是否绷紧有力。最后在床褥四周四角,用手轻压查看这些边角是否也一样有弹性。

验证细节后,就应该躺下来试睡。先作仰卧,如果睡在床褥上感到腰部悬空,形成一个空隙,可让一个放平的手掌通过,则表明床褥太硬;如果平卧时全身,尤其是骨盆下坠,腰背弯曲,表示床褥太软;这样的床褥都缺乏应有的承托和支撑力,最舒适的感觉是腰背部都能贴着床褥,让床褥充分地承托着,脊椎骨则是保持自然放松状态。

■ 资讯

依托住宅质量保证金制度
家装投诉可先行赔付

本报讯 日前,在市消保委、市商联合会、市食安联联合召开的“诚信兴商”会议上,市家装协会承诺推进“住宅装修质量保证金”制度,对家装投诉先行赔付。消保委透露,今年上半年消保委处理投诉60起。其中,家庭装潢市场工程报价低开高走的情况值得关注。

一些装潢公司为了抢单接生意,一再压低报价,想方设法从预算中少计、漏计项目和价格,形成合同预算总价超低的假象,抢到消费者签合同。等到开工后,公司会把那些隐去的部分全部明示,少则几千,多则上万,消费者到时就只能干瞪眼。

业内人士透露,装修低开高走的情况源于大部分装潢公司收入分配方式的特殊性。业务员会满口承诺乱开口头支票,

不管实际能否做得到。装修公司会从合同总价中抽取一定比例的管理费后发包给施工队完成工程。施工队长再提成,随后交给工人施工。层层盘剥后,实际投入到施工中的资金已所剩无几,加上原本就克扣预算,要想让工程正常竣工就成了不可能完成的任务。于是不断加价、窝工逾期的现象就不奇怪了。

虽然消保委对私人交易不作为受理范围,但家装办在日常接待咨询中还是遇到不少消费者是通过熟人介绍找到非企业进行居室装潢。在这些案例中,消费者提供的所谓装潢合同大多为自制的简单协议条款。有些根本没有预算、图纸,只有简单的材料费、人工费的报价。在发生纠纷后,双方一旦无法协商一致,难以通过其他简便途径解决。

售后服务规范明年实施
红木家具回购乱象将被遏制

本报讯 红木家具因其价格高昂、讲究颇深被称为家具中的“贵族”,但也因“水很深”,让一些不法商家钻了空子,集中表现在猫腻繁多的红木家具销售上。

近日,定于2015年正式实施的由中国木材与木制品流通协会红木流通专业委员会(以下简称“中国红木委”)组织制定的《红木家具销售及售后服务管理规范》(以下简称《规范》)进入起草期,无疑给一直猫腻很多的红

木家具销售戴上了“紧箍咒”。据悉,《规范》将从红木类商品销售的基本要求、红木类商品销售技术要求、红木类商品售后服务要求、红木类商品回购和租赁销售规范、红木类商品销售与售后服务评价体系这五个方面对红木类商品的销售、售后服务提出具体规范性要求。

据了解,“规范”起草内容里包括红木家具回购和租赁销售规范,这标志着红木家具回购、租赁现象有望被遏制。

理性消费更亲民
王老吉重拳出击“金九银十”

青年报 解敬阳

本报讯 随着市民消费越来越理性,中低端的健康产品在中秋礼品市场刮起了一股“亲民风”,一些经济实惠、健康时尚的商品,如传统糕点、王老吉、有机食品等备受消费者青睐。

假日消费的新迹象,一方面折射出经济“新常态”下悄然转变的消费格局,另一方面则客观真实的反映了企业的营销实力。今年中秋,王老吉将“吉文化”理念及中秋传统文化元素相融合。“趣味猜灯谜”、“cosplay玩转中秋”、“月饼DIY”……通过精彩纷呈的体验式终端落地活动,不仅传递给消费者浓浓的节日气息,还凭借极高的互动性实现了销售的大幅上升,在“金九银十”首场战役中拔得头筹。

行业专家表示,我国经济发展已进入“新常态”,透过中秋



消费市场,不仅看到一些商家经营理念的悄然转变,也看到了王老吉等大品牌在传统节日礼品市场的抢眼表现。

据悉,王老吉今年的销售目标是200亿元,上半年王老吉超出饮料行业增速,已经实现“时间过半、销量过半”。业内预测,凭借下半年夏季旺销季、中秋国庆双节旺销,以及王老吉在商超、餐饮渠道市场份额的不断攀升,王老吉全年200亿销量目标的实现稳操胜券。