

# 3月21日是国际睡眠日,业内人士提醒,要想睡得好—— 好床很关键 灯光要柔和

## 休闲阅读角 只需一平方米

不管你的家设计得如何简约,都应该有一个可以让你轻松享受阅读快乐的阅读角,它不会占用你太多的空间,也许一平方米就够了。



▲阅读角首先需要一张舒适的沙发。这张沙发上精美的叶子图案,把小角落点缀得更美丽。枣红色的落地灯,简单又时尚。在头顶空白的墙壁上安装木质搁架,可以放上你喜欢的书。



▲书和椅子是最基础的阅读角配置。复古款沙发椅配合上舒适的脚凳,让阅读的姿态更为休闲,旁边的阶梯式书架不仅可以收纳书籍及杂物,而且移动起来十分便捷。



▲简陋的小角落要如何装饰?用一张好看的壁纸就能达到你的目的。再摆上舒适的椅子,随意地放几本书、一张毯子、一盏灯,你就可以美美地阅读了。(小辉)

□本刊记者 刘丁文/图

3月21日是国际睡眠日,可是有相当多的人不知道这个日子,并且不了解如何获得健康的睡眠。那么,影响睡眠质量的因素有哪些呢?为此,记者近日走访了一些业内人士,从家居的角度为您答疑解惑。



消费者正在感受床垫的舒适度

## 1 有好床才能有好梦

在我市某家居卖场内,家住洛龙区的张生生正在选床,他认为,床对睡眠质量有影响,有好床才能有好

梦;选床时,主要看床的材质、款式、颜色及环保性能,要选一个好的品牌。据了解,大部分消费者对于如何

选床才能更好促进睡眠的知识一知半解,选择时只看床的外表,忽略了非常重要的床底架和床垫等因素。

## 2 床品选择不容忽视

红星美凯龙某品牌床的健康睡眠顾问高先生表示,从家居的角度来讲,影响睡眠质量的首要因素是床。一张好床最基本的要求就是要质量过硬、环保、透气性好等,但选床时要考虑的因素远远不止这些。

享受好的睡眠还要有一个好的床垫。一个好的床垫应该能给身体良好的支撑,这是最基本的原则。太坚硬的床垫不能均衡承托身体的所有部位,承托点只会集中在身体较重的部位,如肩膀和臀部,由于这些部位受到特别大的压力,导致血液循环不佳,难以入眠;反之,如果床垫太软的话,会因承托力不足而导致脊椎不能保持平直,背部肌肉在整个睡眠过程中都无法充分放松。

研究发现,一般可以以70公

斤作为体重的分界线来选择床垫的软硬度。体重轻的人要睡软些的床,体重重的人要睡硬一些的床。

选择床垫时要注意面料的选取,缝合的松紧一致,没有明显褶皱,没有浮线、跳线;缝边、四角圆弧匀称,没有露毛边现象。用手重压床垫时,内部无摩擦声,且手感顺滑、舒适,内部填充物一定要保证健康环保,尽量选取有质量保障的厂商的产品。

床垫应该通风排湿,保持床垫干爽舒适,从而不会滋生细菌和螨虫;另外床垫良好的透气性可保证睡眠中更高的含氧量,有助肌体新陈代谢,能促使人进入深度睡眠。

“如今市场上床垫种类繁多,适合自己的才是最重要的。”健康睡眠顾问说。购买的时候,你不要仅仅

用手在局部压挤床垫,还要躺到上面,平躺、侧躺,感受床垫的硬度和舒适度。另外,床垫要有正确的使用和保养方法。在使用一段时间后,要将床垫翻转,或正反、左右、头脚翻转一次,使床垫受力均匀,避免塌陷变形。

另外,枕头对于好的睡眠来说也非常重要,枕头的弧度应与颈椎的弧度保持一致,侧睡时枕头要高一些。枕头的高低要合适,枕头过高或过低都对好睡眠无益。过高的枕头妨碍头部血液循环,易造成脑缺血、打鼾和落枕;过低的枕头可使头部充血,易造成眼睑和颜面浮肿。枕头的高度一般为5厘米至8厘米。

选择床品时,最好选用透气、不刺激皮肤、表面经抗菌处理的棉质或蚕丝材料的。

## 3 柔和灯光也很重要

业内人士表示,从家居的角度讲,影响睡眠质量的因素除了床、床垫、枕头、床上用品外,还有床的摆放位置、卧室灯光、卧室装修等因素。

床头不宜放在窗下。因为床头在窗下,会让人时有种不安全感,如果遇大风、雷雨天,这种感觉更强烈;另外,窗子是通风的地方,人们在睡眠时稍有不慎就会感冒。床下不宜堆放杂物。床下往往

是不太透气的阴暗处,杂物容易受潮发霉或滋生细菌,并且平时很难清理,造成卫生死角。

从科学的角度分析,摆床时不宜东西朝向,这是因为地球具有地磁场,地磁场的方向是南北向,因此东西朝向影响健康。

卧室灯光要柔和,灯光不能直射到床头,避免与人的视线直接接触。因为光线直射到人身上会令

人烦躁,难以入睡。同时,不宜选择闪烁的霓虹灯当装饰,它容易使人产生浮躁不安的心理,影响睡眠质量。

此外,室内装修的质量也对睡眠质量有影响。装修所用的材料一定要选用符合环保标准的;否则,装修材料释放出来的有害气体不仅会影响睡眠质量,时间久了还会引发某些疾病。