

# 健康从睡眠开始



选用什么样的床垫最好，应该从床垫的功能说起。床垫的功能是保证我们获得健康而又舒适的睡眠，好床垫有两个标准：一是人无论处于哪种睡眠姿势，脊柱都能保持平直舒展；二是压强均等，人躺上面全身能够得到充分放松。这就牵扯到床垫的软硬度。

怎样叫软硬适度？最简单的测量方法是：平躺上去，手向颈部、腰部和臀下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；再向一侧翻个身，用同样的方法试一试身体曲线凹陷部位和床垫之间有没有间隙，如果没有，就证明这个床垫与人在睡眠时颈、背、腰、臀和腿的自然曲线贴切吻合，这样的床垫就可以说软硬是适度的。

由于人体脊椎呈浅S型，躺下时需要适当硬度的支撑物，因此富有弹性的床垫对人体的舒适程度和睡眠的质量至关重要。选床垫不能单纯依靠自我感觉，太软或太硬都不合适，而是根据身高与体重的差异。体重较轻者睡较软的床，使肩部臀部稍微陷入床垫，腰部得到充分支撑。

正确的床垫应是高弹性床垫。也就是说当施加在床垫上的力大时，床垫应下降得多并对人体产生较多的支持力，反之亦然。这是因为人体是一个曲线，只有在高弹力的床垫上才能使人体及背部都得到支撑，特别是腰部要有有力的支撑，从而使人体各部放松而得到充分休息。



微信扫一扫  
家居资讯早知道



## 《时尚家居》带您实景体验装修样板间 装修报名热线:87682104

由本报《时尚家居》栏目主办，精品装修设计展将在红星美凯龙鄞州店举行。本次活动邀请了南鸿装饰、荣欣装潢、银翔装饰、铭业嘉装饰、元和装饰、九鼎装饰、博诚装饰等八家甬城家装设计优秀家装公司参加。

本次展会除了各家装饰公司设计师们发售原创新品，提供设计师免费咨询服务外，红星美凯龙家居卖场还为这次精品展准备了多款“出色价”爆款商品，现场还将以设计师主题沙龙等形式传递给市民创新装修设计消费的新理念。

此外，市民可以现场参与商报与红星美凯龙组织看房车活动，可以去实景体验装饰公司样板间效果。

据了解，参与活动的市民能够领取少量东南商报2014年装修读者卡，享受读者卡带来的品牌建材折上折优惠。值得一提的是，市民现场下单即有礼。业内人士表示，以宁波建筑装饰协会旗下会员单位为核心力量，把红星美凯龙众多的家居品牌资源结合起来，充分体现了一站式的购物理念。

陈诗虹/文

## 华康名家私 9月6日—8日礼遇甬城

桂子飘香，气候渐凉。月明人尽望，秋思落谁家？

华康名家私9月6日-8日月满中秋，礼遇甬城，专场钜惠火力全开，力度空前，让您一省到底！满减、返现、满送、爆款、爽到没话说！

**礼遇一：工厂放价，满千减百** 活动期间，购正价产品折后实付满1000元立减100元，实付满2000元立减200元……以此类推，上不封顶。

**礼遇二：满3000赢3000元免单大奖** 活动期间，购正价产品折后实付满3000元送幸运红包一个，实付满6000元送幸运红包两个。以此类推，100%中奖，三天3600个现金红包疯狂派送！

**礼遇三：千万家电劲爆送** 活动期间，实付满一定金额就可获得相应礼品，四门冰箱、滚筒洗衣机、彩电、微波炉……豪礼送不停。

**礼遇四：工厂爆品零利润直供** 百大品牌爆款特价惊喜购。如此盛惠，亲们，hold住吗！

## 能找到比e舟更优惠的建材产品

2014年9月14日，e舟网“德国宝”电热式建材、电器、家具、装修公司一站式团购会将在宁波科学探索中心四楼临展厅隆重举行。本次现场团购集结久盛、大自然、toto金意陶、穗宝、欧派、皇明、三星、西门子等一线品牌。承诺：年内价格超低，差价两倍返还；服务保障有力，e舟先行赔付。

e舟网创办于2004年，是一个由热心网友、诚实商家组成的购物、休闲平台，十年来网

站一直以超低的团购价格和完美的商家服务被众多网友所赞誉，被业界所认同，同时也实施了大量的助学、助医、赈灾等爱心项目，被公认为信誉较高、人气较旺的宁波本地著名网站之一。

在e舟网十周年之际，网站举办了系统丰富多彩的活动，欢迎大家加入，共同将网站打造成宁波超大的消费者联盟、富有生活情趣的社区和前卫的娱乐资讯发布平台。



德国宝即热式电热水器杯

e舟建材 电器 装修公司

# 一站式团购会

挑战价格底线 e舟先行赔付 大牌云集 团购盛宴  
参加品牌久盛、穗宝、大金、西门子等100个品牌

2014年9月14日 10:00-15:00

宁波科学探索中心四楼临展厅（宁穿路1800号，文化广场内）  
报名电话：88322009 或登录：www.eztg.com

报名前100位送潜水艇洗衣机龙头和杯子

大奖索尼48寸液晶电视 下单送蓝月亮 现场签到可以抽奖 宁波油赞子买一送一  
e舟10年了 e舟喊你回家看看 小积分 大用处 可以换礼

难寻比e舟更便宜的了，详情请加EZ论坛2014装修群（群号142383564）

# 我们不需要砍价 我们不需要买卡 我们要的是实惠

本活动由风之语纱商、德岸佳定制衣柜、今顶吊顶协办

浙江电视台