



黃雅烈博士訓練系統

什麼是好床墊

高支撐力床墊才是好床墊

GETHA

每個人對床墊的軟硬喜好各不相同，有的人喜愛睡硬床，有的人則喜愛睡軟床，究竟什麼硬度的床墊才是好床墊呢？

在三十年以前，在德國曾經引發過一場究竟是硬床墊好還是軟床墊好的討論，那場討論引起德國人體工程學學士界的參與並引發了對人類睡眠姿態的研究。

研究的結果是：無論過硬床墊還是過軟床墊都對人體健康睡眠不利，正確的床墊應是高彈性床墊。

也就是說當施加在床墊上的力大時，床墊應下降得多並對人體產生較多的支援力，反之亦然。

這是因為人體是一個曲線，祇有在高彈力的床墊上才能使人體及背部都得到支撐，特別是腰部要有有力的支撐，從而使人體各部放鬆而得到充分休息。

由于人體脊椎呈淺S型，躺下時需要有適當硬度的支撐物，因此富有彈性的床墊對人體的舒適程度和睡眠的品質至關重要。

選床墊不能單純依靠自我感覺，太軟或太硬都不合適，而是根據身高與體重的差異。

體重較輕者睡較軟的床，使肩部臀部稍微陷入床墊，腰部得到充分支撐。

而體重沉者適合睡較硬的床墊，乳膠床墊的力度能給予身體每個部位妥帖，特別是頸部與腰部是否得到良好支撐。

你可以參照身高、體重與床墊軟硬對照表，那將更為科學。

Dr. AC Ng Academy 黃雅烈博士高等學院

No.12, SS2/75, P. Jaya 47300, Selangor, Malaysia. Tel:+603-78755128 Fax: +603-78762326

WWW.ACUME.WS

Email: getha@acume.ws