

# 鄞州婴儿软床直销

发布日期: 2025-09-22

对于床铺的选择是我们都十分重视的，在生活中一些朋友想要睡软床但总有人说硬床好，想要睡硬床又有人说软床好。睡硬床好还是软床好，很多人陷入过这种纠结。睡硬床据说对腰好，但是睡着确实太不舒服，磨得痛。睡软床吧，窝得太软醒来好像有有点全身无力，软绵绵的。那么，到底睡硬床好还是软床好呢？睡硬床的好处是对骨骼有利，对皮肤也好。对于生长发育的青少年来说，谁硬板床可以防止驼背。腰椎间盘突出的病人，医生会特别叮嘱要睡稍微硬点的床。睡软床的好处是更加舒适。软软的垫的厚厚的床会让人躺上去感觉更加舒适，更快入眠，给人的安全感也比较多。但是显而易见的，过软的床对脊椎和腰椎的压力非常大，对塌下去部位的肌肉也得不到放松。床要软硬适中，以垫的褥子不超过十公分厚为宜。过软过硬的床都会降低睡眠质量，影响人体骨骼。科学研究发现，十公分左右的褥子较适合人体曲线和骨骼弯曲度，是比较舒适的。

美国西娅图，专注健康舒适品质睡眠。鄞州婴儿软床直销

在生活中，大家肯定都有听说过睡硬板床比较好这件事情，因为长时间睡软床会整个人都腰酸背痛的，那么事实是这样的吗？两者其实都对于健康不是太有利，因为睡硬板床的话，会让你脊椎的正常生理曲度得到破坏，因为你睡在硬床上面，只有你的头、背部、臀部和下身是贴在床上的，而你的腰部处于悬空的状态。这样一来会让你的脊柱非常僵紧，需要用你的腰部支撑，长期睡下来的话，对于腰部的伤害也是很大的，可能会加重劳损和腰痛的情况，还会让你在睡眠中得不到好的放松，睡醒反而整个人很累。而软床则是会让你的脊柱在睡眠的时候处于扭曲的状态，在短期的一段时间内会感觉到整个人腰酸背痛的，长期这样的话，会让你的脊柱扭曲。特别是对于还在发育中的青少年，睡软床是非常不利的，很容易引起驼背发生。所以过硬过软都不利于健康，较适合的软硬度应该是睡上去以后不塌陷，有一个简单的方式判断，就是做到3:1——如果床垫10cm坐上去的时候塌陷3cm就是比较适合的硬度。

鄞州婴儿软床直销软床和硬床较根本的区别是软床软，硬床是硬的。

于是大家不理解了：睡硬床不是养腰吗，怎么又变成对腰不好了呢？先照照镜子看看自己的曲线吧：正常的脊柱是有生理曲度的，侧面看呈“S”形。在仰卧状态下，压力峰值点主要集中于臀部区域。在侧卧状态下，人体主要依靠肩部、臀部和腿部来维持平衡，压力峰值点常在肩部和臀部区域。理想的床应该让我们侧卧时脊柱自然顺直，这一点硬床很难实现。床垫太硬无法为身体提供有效支撑，反而会造成脊柱的不良弯曲，容易引起肌肉的劳损，进一步加重腰痛。

人这一辈子有四分之一到三分之一的时间要在床上度过，要是没有外力帮助身体“润滑缓冲”，骨头和床板硬碰硬，再好的身体也扛不住，所以睡觉有个合适的床垫很有必要。合适

的床垫是指：当我们平躺时，它能保持腰椎生理前凸，身体曲线正常；当我们侧卧时，又不使腰椎弯曲、侧弯，支持保护着脊柱。睡在过硬的床上，脊柱会处于僵挺紧张状态，需要腰背肌肉来支撑，睡眠时便达不到应有的放松效果。人体正常生理结构从侧面看呈一个S形的生理弯曲，如果睡太硬的床，不能配合人体正常的生理曲线，时间长了就容易造成劳损，加重腰酸背痛。西娅图(Seryato)美国贵族床垫品牌，总部位于美国华盛顿州。

出现腰疼问题，医生会有建议：睡硬板床吧！于是有些人就回家撤掉床垫，在床板上铺上一层薄薄的床单就睡……我们也常听到“睡硬床更健康”类似的劝诫，然而这样“睡硬板床”，真能拯救你的腰吗？不，反而更害你！睡硬板床不是睡床板！人体正常脊椎生理结构从侧面看呈一个S形的生理弯曲，如果睡太硬的板床，不能配合人体脊椎的正常曲线，腰部得不到支撑，时间长了还容易造成劳损，加重腰酸背痛等症状。过硬的床，对身体突起骨头、关节还有一定的影响。睡在过硬的床上，只有头、背、臀、脚跟几个点来承受压强，脊柱会处于僵挺紧张状态，需要腰背肌肉来支撑，睡眠时达不到应该有的放松效果。因此，别再让你认为的“硬板床”损害你的健康了！美国西娅图真皮沙发、软床为私密的家居空间带来更佳的舒适体验。鄞州婴儿软床直销

好的软床，环保静音，稳固无异响，框架与柔软靠包，让人在舒适中安然入睡。鄞州婴儿软床直销

美国西娅图真皮软床究竟有什么魅力？在家具装饰方面，皮软床更显质感和奢华。质量上乘的真皮软床触感柔软、颜值在线、款式新颖多样，提高居家档次，满满的尊贵生活体验感。原材料方面，甄选进口头层黄牛皮，保留自然的皮肤纹理，柔软细腻、手感丝滑、亲肤透气。精选有名产地进口落叶松实木、木质柔韧光滑，有强大的承重能力。床架结实耐用、稳固静音、天然环保。人体工学设计方面，靠包填充物经高温消毒及环保处理、健康环保，有高蓬松度和回弹性，保暖性强。无论是阅读，还是观影等多种姿势，都能很好地保护颈椎，让您舒适放松，享受恬静美好的夜晚。真皮清洗起来方便，方便保养。乳胶本身具有防螨抑菌、干爽舒适的特性，为您和家人的健康保驾护航。

鄞州婴儿软床直销