

健康睡眠第一步 选对床垫看四点

今日是第24个世界睡眠日,今年世界睡眠日中国主题——“健康睡眠 人人共享”。睡眠是人的一种生理本能,长期睡眠不足会导致多种躯体和精神的损害,如免疫力下降、代谢下降、注意力不集中、焦虑抑郁等,影响生活质量和工作效率。随着生活节奏的加快,很多人的睡眠节律不断被破坏,睡眠质量逐渐变差。同时,越来越多的人在忙碌碌碌中丢失了自己美好的睡眠。

想要睡得好,床垫少不了。人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过,舒适贴合的床垫无疑是帮助睡眠的有效工具。现如今,消费者对床垫的要求已不仅仅满足于“能睡觉”的单一标准,转而开始关注“如何睡得更舒服”。那么,该如何挑选合适的床垫呢?

“选择床垫要从面料、弹簧、填充物及功能需求等方面入手。”金可儿床垫睡眠顾问李金钟介绍,一般选购床垫要注意以下几点:

看尺寸:由于每个人的身高体重有所差异,而且床垫使用的人群也分为儿童、成人及老人等不同对象,因此需要根据实际情况选择与身高体重相一致的床垫尺寸,同时尽可能留有足够的宽度以便更好地翻身,同时也要结合使用者的年龄、睡眠情况及卧室布局进行选择。

看面料:从表面来看,好的床垫表面平整,布料厚实、缝隙紧密,边缘弧度均匀,做工方面会更加精细,床垫整体松紧度一致,用手轻轻触摸会感受到顺滑的手感,人体皮肤直接与床垫表面接触,不会出现过敏等异常,如果发现面料有褶皱、断线或露出毛边,说明做工较差。

看弹簧:床垫要睡得舒适,软硬必须适中,而影响软硬度最关键的因素就是内部的弹簧结构。优质弹簧在拍动下弹力好,坐下去回弹力大,而劣质弹簧在挤压下往往有异常的响声。尝试不同睡姿,若身体曲线能贴合床垫,没有空隙,能轻松伸手进去,则属软硬适中的床垫。

看填充物:床垫内部的填充物也是决定床垫舒适度和实用度的关键,有些黑心商家为了降低成本会加入黑心棉等材料以次充好。因此,在挑选床垫的时候,如果条件允许,最好能够打开床垫的开口槽,亲自查看里面真实的填充物,看是否和宣传的一致,辅料质量是否过关。

家装课堂

把春天搬进家里 这份换“装”攻略快收好

春分时节,春色平分,大自然美不胜收,桃花红杏花白柳芽绿,万千色彩都在此时盛开。在这个充满生机和温暖的季节里,你是否也想为自己的家增添一抹春日的色彩?那么,怎么把春天“搬进”家里呢?快来看看这份春日家装攻略吧!

春天赋予了万物生机也带来了无限活力,把春色“元素”引进居室,可以让单调的家居惊艳逆袭。仅需几步,就可以打造充满春天气息的空间。



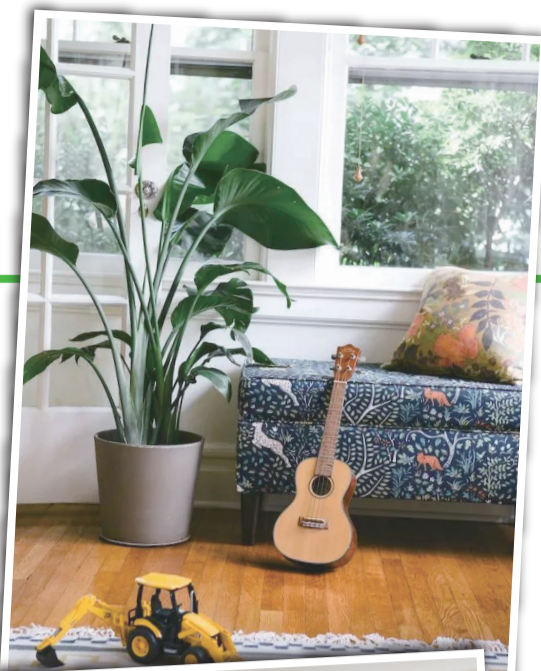
自然元素打造愉悦空间

在春日家装中,家具的选择同样重要。可以选择一些具有自然元素的家具,如木质茶几、藤制吊椅等,不仅能让空间更加温馨,还能让人感受到大自然的魅力。此外,家具的摆放要注重舒适性和实用性,打造一个轻松愉悦的生活空间。

植物装饰增添家居绿意

在春日家装中,植物是不可或缺的元素,将绿植搬进室内,不仅能净化空气,还能成为打造春日氛围感的点睛元素,增加空间律动感,达到“迎春”的效果。

可以在家里摆放一些绿植,如吊兰、绿萝等,不仅能净化空气,还能为家增添一抹绿意,为家带来自然的呼吸。此外,可以选择一些开花植物,如郁金香、风信子等,为家带来更多春天的色彩。



布艺搭配清新自然为主

可以选择一些清新的布艺产品,如浅绿色的桌布、碎花图案的窗帘、抱枕等,以清新为主,打造温馨舒适的氛围,既能与春天的色彩相协调,又能让人感到舒适和愉悦。

墙面焕新延展视觉效果

选择一面墙、一个房间或一处角落进行改造,例如在书柜的后面、餐厅和电视的背景墙晕染上春天的底色,房间会马上充满春天的生机。可以选择一部分墙面加入浅色的印花墙纸,既有春天的味道,又不失清新氛围与独特格调。或者选用灰白、奶白等纯色墙漆或墙板作为底色,搭配上原木护墙板,产生跳色、撞色效果,后期加入绿植等亮色摆件,就会有扑面而来的浪漫生机。

产品推荐

品牌:慕思

产品型号:MCC2-003 世纪梦床垫

这是慕思联合GUCCI前印花设计总监打造的融入高奢意式风格,结合慕思以舒适为主的简约设计的产品。双靠包分别由床屏带连接过渡,从后向前自然贴合床屏上方,线条流畅,同时选用慕思4个年度色中的2个人气色——胭脂晕和青苍灰双色设计,极具东方柔和之美,治愈高级的浅色调,不仅能适配各种空间,还能营造静谧的睡眠氛围。

品牌:梦百合 产品型号:全球畅销系列-Wellflex 薇尔0压厚垫(国际款)

这款产品由凉感冰丝3D提花层、阻燃防护层、2.5cm凝胶减压记忆棉、5cm高密度加硬减震记忆棉、22.5cm护腰护脊支撑层组成。凉感冰丝面料具有恒温的功能,舒适美观透气,蓝色凝胶减压记忆棉加上加硬减震记忆棉,恒温散热、均匀承托,分散压力,适合体感易热,且对生活品质有要求的中青年。

品牌:普托米亚 产品型号:倾心珍睡

普托米亚成立于1971年,是来自意大利的寝具品牌。这款床垫是经欧盟医疗CE认证的天丝床垫,意大利原装进口,具有解决久睡肌肉疼痛问题的压力分散系统,冬暖夏凉久睡不闷的微胶囊控温技术,以及让人舒适入睡的柔软包裹技术等特点。

品牌:金可儿 产品型号:专家系列

专家系列作为金可儿获得ICA国际脊骨神经科学会认证的基础护脊产品,采用的是金可儿专利PRE-ZONE自然分区技术制作的自然七分区独立袋网系统,在床垫不同的七个区域(头部、肩部、腰部、臀部、大腿、小腿、脚部),采用不同软硬、不同弹力的弹簧,产生不同、互不干扰的支撑力,从而更贴合身体自然曲线,支撑准确而敏锐,分散传导压力,让脊椎可以保持正常水平的状态,得到完全放松,能更快入睡。

色彩搭配营造春日氛围

一说到春天,人们第一个想到的肯定是绿色。绿色是植物的颜色,代表着生机勃勃,在家装元素中融入一抹绿,让人仿佛置身大自然,清新透亮,感受春意盎然、自然轻盈的舒适感。

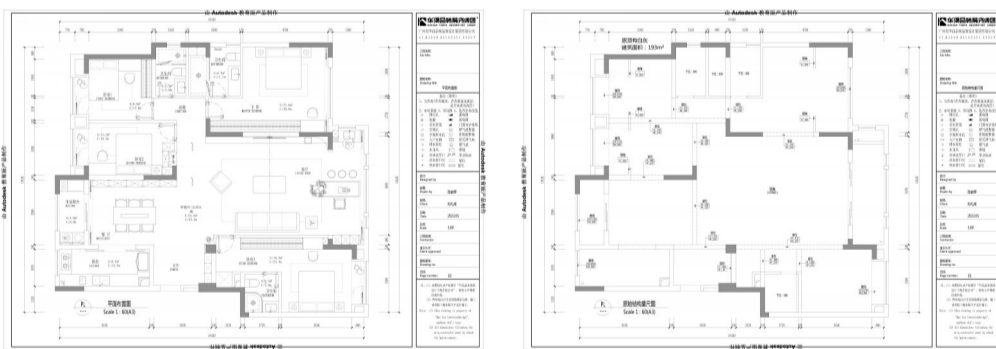
在家中,我们可以选择以绿色为主调,通过深浅不一的绿色搭配,营造出生机勃勃的氛围。例如,客厅的墙面选择淡绿色,搭配深绿色的沙发和窗帘,既能展现春天的气息,又能让人感到舒适和放松。同时,合理搭配多彩自然色,比如橙、黄、红等暖色系,为空间增添点睛之笔,让活泼的春意呼之欲出。



经典设计

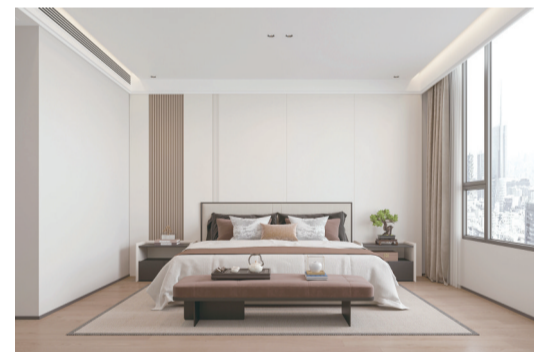
家庭装修,设计是重中之重,可以说设计是装修的“灵魂”所在。好的设计方案可以让房子更出彩,也能让房子的功能更齐全。《爱家》版推出《经典设计》栏目,以本地各楼盘户型为样本,聚焦优秀设计方案,力求在装修者与设计师之间搭建一座沟通的桥梁:一方面为读者朋友们提供多种经典设计方案供装修时参考,另一方面也为设计师们提供一个展示才华和个性的平台。

细节打造让简约家居更出彩



设计单位:华浔品味装饰
设计师:熊浩宇
设计风格:现代简约风
小区:保利上城
建筑面积:190平方米

设计说明:本方案遵循现代简约风格,以白色为主调,通过搭配黑色和棕色的家具,营造出简洁、明亮、舒适的居住空间。同时,注重空间的通透性和采光效果,让居住者感受到温馨、自然的居住体验。
客厅:作为家庭休闲娱乐的重要场所,布局需要考虑实用性和美观性。本设计中,沙发、茶几等家具摆放有序,既方便日常活动,又营造出舒适宜人的氛围。同时,电视墙采用玻璃材质,不仅增强了空间的通透感,还提升了整个空间的明亮度和开阔感。在细节处理上,本设计注重细节的打磨和质感的表现。家具选用极简线条的现代新中式风格,搭配墙上挂着的画作,不仅为整个空间增添了艺术气息,还提升了空间的品位和格调。



资讯

华浔泉州大区 召开工程管理会议

本报讯 3月17日,2024华浔泉州大区第一季度工程管理会议在华浔福建总部召开。会议邀请福建区域各公司工程经理及质检经理参加,进行2023年的工程总结,为2024年各公司工程提供明确方向,进一步提升工程质量。

据悉,2023年华浔泉州大区首次实行工程PK,通过“一轮巡查三轮PK”,工地安全、工程质量、形象卫生等指标均得到显著提升。会上,华浔泉州大区各公司工程经理、质检经理纷纷上台总结2023年工作情況,并对2024年的自身工作提出新的要求,力求为业主提供更好的服务。

本版由本报记者黄海莲采写

晋江经济报《爱家》周刊年度合作品牌

品牌热线:13505065057

华浔品味装饰 HUA XUN TASTE DECORATION 晋江总部



品味空间·生活无限
地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号
电话:0595-85617268 85617368

居然之家 Easyhome 晋江店



居然之家晋江店一站式 高端建材家居旗舰MALL
地址:晋江市长兴路601号乔丹中心
电话:0595-82092222

建材家居/软装/灯饰/电器/设计公司

晋江喜盈门

500个建材/家居品牌旗舰店大本营

买好建材家居 晋江喜盈门
地址:晋江市和平中路110号(晋江机场旁) 咨询热线:8322 3888

虚位以待

招商热线:13505065057