

想要睡的好床垫选择很重要,选床垫避开这些误区

一张好的床垫不但能使人拥有舒适的睡眠,对身体也有很大的好处。但是,许多人在去实体店选择床垫的时候,会不自觉地走进床垫选购的误区,那该如何选择?又该如何避免呢?今天就带大家来认识选购的误区和如何避免这些误区。

床垫越硬越好

生活中很多人觉得硬一点的床垫睡着比较舒服。但其实床垫的软硬程度还是要适中为好,太硬的床垫虽然你感觉是躺着还不错,但实际上它无法完美的贴合人体的曲线,在你睡觉的时候它会让你身体的部位处于一个悬空状态,比如腰部,因此你的肌肉与骨骼就不能够放松,这就造成了很多人睡一觉起来腰酸背痛,比较了睡硬床的原因。

当然床垫也不是越软越好,太软的床垫,人一躺全身就凹陷下去,脊柱长时间处于弯曲状态,对内脏造成压迫,时间长了,很不利于健康。床垫过软,也会导致正在长身体的青少年脊柱弯曲。所以大家在选择床垫的时候,一定要选软硬适中的,让身体每一个部位都能得到支撑,你的睡眠质量才会更加有保障。

研究发现,通常可以以 70KG 作为身体重量的分界线,来挑选床垫的软硬程度。身体重量轻的人要睡软些的床,身体的重量重的人睡硬一些的。

挑选床垫只看或坐,不试躺

体验很有必要,而亲自躺上去感受是体验最好的方法,用你习惯的、与平时相同的睡眠姿势试躺床垫。选购床垫最简单的方法就是“以身试垫”。不能只用手按按,或只在边上坐坐,买床垫时一定要像躺在床上的那样,彻底放松几分钟,才有真实的体验。

买床垫时一定要在床垫上试躺 10 分钟以上,这样就能基本判断床垫的软硬程度是否适合你,你可以分别试一试仰卧和侧卧两种姿势。

这里推荐给大家一个测试方法,首先平躺在床垫上身体呈一条直线,膝盖稍微弯曲(非水平线),然后让同行的人手指放进腰窝深处,如果能放进手指而手掌无法放进去,代表此床垫承托力足。如果手掌也能放进去,代表此床垫太硬,无法承托腰窝,如果床垫向下压成凹形,则代表此床垫太软,不适合你的身体。

床垫还是贵的

现在的床垫基本选用弹簧、泡沫、乳胶及天然材料,不同材质的软硬程度,承受力及透气性等方面各有长短。很多人脑海里都有一个认识,好货不便宜,便宜没好货,所以在选择床垫的时候,往



往往会认为越贵越好。

其实,高品质又舒适的睡眠床垫不一定要花大价钱,还是那句话,购买前如果能试躺一下最好,看软硬是否适合自己,此外就是要关注环保性和售后服务,用这三个原则把关,选择适合自己的床垫就不是难事!

有香味的床垫更好

真正好的床垫一定是没有香味的,而是无味,有很多生产厂商在生产过程中可能会为了节省成本而偷工减料,使用的材料并没有完全达到国家标准,可能质量会很次,造成异味,所以为了掩盖这种异味有时会在床垫填充物里放上一些可释放性的香料,给人的嗅觉造成表面的芳香感,所以挑选床垫时一定要不要被表象所迷惑。

重外观,轻质量

颜值时尚大气能给人好印象,但更重要的是看其是否有透气设计及内部填充物是否合格。床垫内部的填充物是决定床垫舒适度的关键。一些商家为了谋取暴利,填充物以次充好,节约成本,消费者买到这种黑心棉床垫,短时间内不会发现,使用一段时间后,就会出现过敏等问题,重者危害健康。选择床垫时,最好是打开床垫,看看床垫内部材质的构造。

最后提醒大家,无论是选购床垫还是购买别的家具,都要理性消费,适合自己的,才是最好的,最好查看一下内部结构后再进行购买,最重要的是不要盲从,多去“试睡”,这样选择的床垫才能更适合自己的。(余刚)



苏州一百

展示自我的冬装新款 ——艾诺丝·雅诗(之一)

来自杭州的时尚女装“艾诺丝·雅诗”,秉承帅气、简约、时尚的产品理念,将“展示自我最好的当下”作为品牌愿景,每季选用高级质感面料,巧妙运用固色色彩搭配,延续廓形剪裁设计上的行业竞争力,营造出现代女性纯粹简约率性而为的时尚美感。最近,她的冬季新款,已在苏州一百二楼专柜上柜。

“艾诺丝·雅诗”的核心客户年龄定位于 25-45 岁左右,面向追求流行但不过分夸张,休闲尽享浪漫,时尚中见经典的女性。所以设计理念向着高品质的设计与工艺,简练大方的格调,修长合体的线条,配合个性、职业、高雅的气质方面努力,尽量展现都市女性的独特魅力。面料上采用斜纹双面呢、羽绒服、记忆棉、灯芯绒加珠片;颜色上侧重咖啡色、粉色、紫色、黑色和红色,营造温柔。

冬季新款第一系列“温柔世界”,其一羽绒服,以驼色、咖啡色为主长线条且简约的 A 廓形,大翻领设计,修饰肩部线条,翻盖口袋装饰,在修饰腰身曲线的时候视觉显瘦。白色的直身羽绒服在两侧开拉链细节增添亮点,打破下摆的约束感,给冬日带来温暖感。直筒的收腰设计凸显修长身型。其二呢大衣,简约大气的 A 型正红色大衣给人一种冬日气氛浓郁的感觉,显瘦的剪裁让所有人都能轻松驾驭。尖角翻领设计,搭配翻扣 V 型门襟显得优雅,颜色上采用了粉色,给人带来温暖感。其三半身裙,半身裙是冬日搭配的神器,可搭配各式上衣外套,其中格纹又是一个重要的元素,活泼的 A 字廓形在修饰腿部线条的同时更拉长腿部比例,颜色上采用咖啡色格纹,更能轻松搭配各式衣服。黑色的半裙,面料上以重工珠片绣为面料,下摆柔软飘逸的网纱裙,收腰显瘦。

SELECTED 2019 新年系列欢腾上市



来自欧洲的 SELECTED 品牌是丹麦时装集团 BESTSELLER 旗下最具魅力与品位的时装品牌,将锐意风格、时尚创意、精湛品质和精致工艺融为一体,旨在为富于品位的都会人士打造融入国际时尚潮流和设计的摩登形象。SELECTED 2019 春季新年系列以新年红、雅致灰为主色调,明暗色系碰撞出摩登火花,新一代男装以传统风格与时尚元素结合,惟妙惟肖地诠释了新年系列服装之中,增添灵动趣味,呈现热闹缤纷的新年氛围。愿其陪伴都会绅士和摩登淑女展开 2019 新的旅程。

Menswear 精选男装系列

男装部分以具吸睛目的红色和雅致灰展开整个新年故事,精湛制衣工艺将新年生当高质感于衣着上;以皮革面料拼接塑造立体视觉感;以织纹缝线打造抽象艺术感,黑红色系拼接卫衣,生当高质感以不同形式演绎新年序曲,小猎犬羊毛采用含羊毛面料,罗纹下摆增添时尚细节,满版印花衬衫优雅且别具生机,吸睛设计为新春注入一丝活力,利落剪裁契合商务或休闲搭配。

Womenswear 精选女装系列

女装部分以商务西装、光泽感衬衫和修身裙为新年系列增添缤纷元素,西服剪裁利落剪裁搭配修身设计,打造摩登自信风格,生当高质感衬衫采用满版印花,形象栩栩如生,充满趣味,吊带平口修身裙剪裁立体,平口设计增添优雅气息,契合出街各种聚会场合,麂皮网纱修身裙充盈都市庆典氛围,蕾丝及纹采用精湛工艺,轻盈下摆诠释甜美元素。

来自欧洲的 SELECTED 品牌是丹麦时装集团 BESTSELLER 旗下最具魅力与品位的时装品牌,SELECTED 于 1997 年创立于丹麦,2008 年进入中国市场,至今已由最初的 50 家精品店,增长到已超过 1200 家。SELECTED 将锐意风格、时尚创意、精湛品质和精致工艺融为一体,旨在为富于品位的都会人士打造摩登形象,SELECTED 男装代表着一种优雅精致的生活方式格调,一种与其品质与品位毫不逊色的美感,一种都会男士高品质生活方式的典范。2015 年 SELECTED 女装全面发布,她为首创独立、品位出众的都会精英女性而生。SELECTED 女装拥有时尚的设计,精致的细节,致力于帮助精英女性轻松打造优雅又不失张力的真我风格。(肖俊)

一杯菊花茶喝走各种不适,教你泡菊花茶的 4 个关键!

从唐朝起,中国人就有喝菊花茶的习惯。一杯菊花茶的养生功效,《本草纲目》记载:“菊花味苦甘平,性平和,各受四气,抱茎而露,得金水之精,益肺肾二经。”《本草纲目拾遗》中有文:“治诸风头眩,明目祛风,提肝气,益血润容。”

现代医学证实,菊花茶有抑菌消炎、平肝明目、清火解热、保护心脑血管等功效。市面上的菊花主要有黄菊、白菊两种,它们的保健作用各有侧重。

黄菊散热 黄菊花善于疏散风热,常用于散风热、防治风热感冒。风热感冒因温感大引起,表现为发热、头痛、出汗、咽喉肿痛、口干舌燥等。

白菊平肝明目 清肝明目宜用白菊花,用来泡水喝有助缓解头痛、眩晕、眼睛干涩等不适。

野菊清火 野菊花花瓣较小较贵,其清热解毒的作用可谓最强,对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。不过,野菊花苦寒性质更重,一般病况下不建议喝,以免损伤脾胃阳气,引起胃的不适、大便溏稀等不适。泡菊花茶的 4 个关键:

随泡随饮 菊花茶要现泡现饮,最好不要久放。冲泡了 24 小时以上或者隔夜菊花茶,就不要再喝了。

因为菊花茶中的黄酮类物质十分不稳定,很容易被氧化,使茶水失去本来的黄色色

泽,变为绿色,其保健作用也会有所下降。开水冲泡 泡菊花茶时,每次取 6 克菊花放入茶杯中,用开水冲泡,温浸 10-15 分钟后即可。

体热者别加冰糖 对体寒体虚的人来说,菊花茶中加些冰糖,能稍微减弱一下寒性。而对于体热体壮的人,加冰糖会减弱菊花茶清热的功效。

不宜连续饮用 无论用哪种菊花泡茶,都不宜连续饮用,一般 3 至 5 天即可。体质偏寒的人喝菊花茶时可以放点枸杞,而以下几类人要少喝。

阳虚体质者:这类人畏寒怕冷,即使夏季也会手脚冰凉。菊花茶性寒,可能会加重症状。

脾胃虚寒者:一吃凉东西就胃痛、胃不舒服的人不宜多饮菊花茶。

风寒感冒者:患风寒感冒的人(表现为头疼、怕寒怕风、流鼻涕、打喷嚏、咽喉白)不适合喝菊花茶。另外,感冒并伴有咽喉炎者也不宜饮用。

老人、儿童、孕妇:这三类人脾胃较为虚弱,喝菊花茶可能引起肠胃不适。值得注意的是,菊花茶一次不要买太多,100 克就足够了。选购时,可以先用手摸一摸,松软、顺滑的质量较好。菊花茶应避光保存,以免引起色变和质变;还应分开贮存,大量放在一起,经常开盖取用,香气会挥发,茶也易受潮变质。(肖俊)



**海纳百川蔬果
心系万家餐桌**



苏州一百购物中心女装楼层专柜
江湾路 100 号 100 二楼



新址: 苏州市吴中区西园里
车坊路 1 号 邮编 215000
网址: www.hc100.com
电话: 0512 87262008