

《装修宝典》第 69 章

睡过 100 张床，来谈一谈床垫的选购

1、床垫的进化史：加厚！变软！

现在一说什么床垫好，咱们第一反应都是又高又厚看上去就陷进去出不来的那种。



早先刚有现代家装的时候，家家户户都睡木板床或者棕绷床，用棉絮做的褥子当床垫，睡一段时间后，棉絮就变得很硬，在潮湿的南方，棉絮还会变得阴冷发霉，所以有了一到晴天，姑嫂妯娌纷纷拿被子到太阳底下晾晒的情景，场面非常壮观。



▲北方童鞋可能没见过这种大规模晾晒行动

到了八十年代，改革春风吹满面，床垫被一股从美国刮来的“席梦思”热潮炒得人尽皆知，但是那个年代，都是土豪家才能用上这种高级的舶来品。



后来，床垫在普通家庭中逐渐普及，它的厚度是褥子的几倍，但是拥有多层褥子所不具备的弹性和长时间不变形的性能。



再后来，国内国外床垫品牌越来越多，还搞出乳胶、磁疗、多功能等等花哨，家居卖场随便一眼就是成百上千张，热情的导购都会极力推荐躺上去睡一睡，还顺手，帮你拉了灯。



所以今天来买床垫的童鞋们是很幸福的，很可能有机会感受到国际五星级酒店同款的睡眠氛围。。。

2、床垫的种类

常见的床垫有四种：棕榈床垫、海绵床垫、弹簧床垫和乳胶床垫。购买和使用弹簧床垫的人数最多。

棕榈床垫

用棕榈纯植物纤维编织而成的床垫，硬度较硬，价格相对较低，但耐用程度较差，容易塌陷变形，保养不好也可能生虫和发霉。



棕榈床垫分为两种：山棕床垫和椰棕床垫。

山棕床垫是棕榈树的叶鞘纤维做的，不吸水，弹性和韧性较好，会更加柔软一点，干爽透气，本身不含糖分不易生虫。

椰棕床垫是用椰子果皮纤维制作而成，制作成本稍低，相比山棕，椰棕硬度较硬、韧性稍弱。



▲深色山棕，浅色椰棕

山棕和椰棕在质量上的差别并不会很大，在材质上也就只有软硬之分，但是都属于比较硬的床垫，适合老人和正在发育的青少年。

椰棕纤维比较短，制作是需要胶体辅助成型，购买时要注意闻一闻气味是否刺鼻，不要买胶味过重的。

海绵床垫

价格便宜，柔软轻便，租房首选，十分保暖，对于怕冷的老年人来说，泡沫床垫是很好选择（但不宜过厚，因为支撑力不够）。



▲泡沫床垫

不过海绵床垫中也有翘楚，记忆海绵床垫又被称为“慢回弹床垫”。



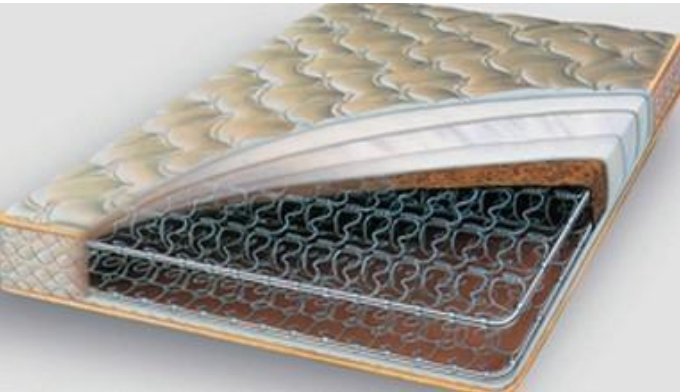
▲记忆海棉的“慢回弹”特性

记忆海绵床垫受到重压后，能根据人体对床垫的压力调节支撑里，缓慢的释放回弹力，将压力均匀分散。

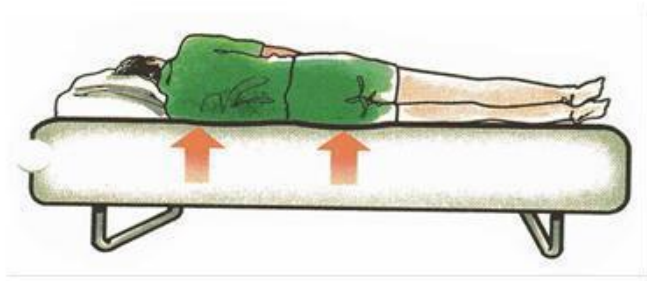
但不管哪种海绵，长时间使用后都容易变形变软，丧失支撑力，第二天起床会有腰疼的感觉，而且透气性较差，常常起床后海绵和床板接触的地方会有水汽。

弹簧床垫

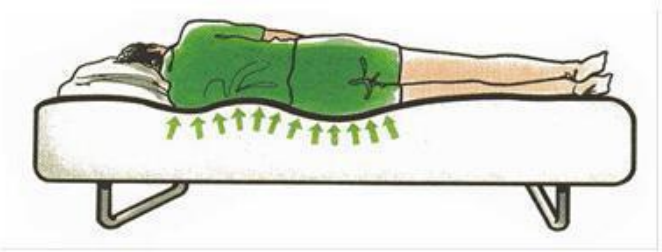
相比于海绵床垫来说，弹簧床垫的支撑性和透气性都更好一些，性价比较高，是现在最普遍的床垫，不管是舒适度、耐用度、还是对脊椎的保护，适合所有人群。



但是普通的弹簧床垫也有它的缺陷，他会使颈部和腰部处于紧张状态，长期使用会给颈椎腰椎带来损害，这项疾病现在也正在年轻人中盛行……（看来是时候开始养生了）



红色箭头为明显受力点处



人体重量被均匀分布在绿色箭头处，感觉不到明显受力点

为了适应需求，各大厂商纷纷推出更高级的独立袋装弹簧床垫，将每一个独立的弹簧施压之后用布袋装好，连接排列制作成一张床网。



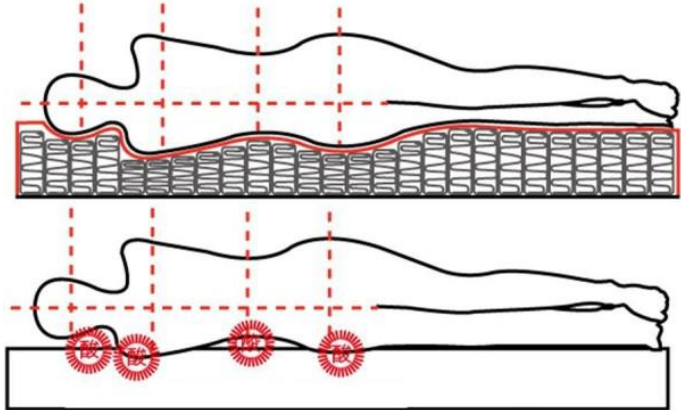
▲每一个弹簧都用布袋单独包装

每一个弹簧都可以独立支撑受力，夜晚翻身起夜不会干扰一旁的家人，能有效促进深度睡眠，提高睡眠质量。



▲弹簧受力周边其他弹簧不受影响

独立弹簧床垫能贴合人体曲线，让脊骨保持自然平直姿态，第二天起床不会腰酸背痛。



▲独立弹簧床垫（上图）和普通弹簧床垫（下图）

乳胶床垫

乳胶是天然稀有的材质，材质本身非常难得，主要来自于橡胶树汁液，每棵橡胶树每天只能产出 30ml 乳胶汁，极其的珍贵，做一张 1.8m*2m 的乳胶床垫，至少需要 100 棵树 7 天的乳胶产量，十分耗时耗力，导致乳胶床垫的造价高昂。讲究些的弹簧床垫会在表面加一层乳胶，提升舒适度。



▲从原材料收集开始就非常的耗时耗力

用乳胶汁做成的床垫拥有了十足的回弹性，可以顺应身体的轮廓给予支撑，而且材料取自天然，十分环保，透气性良好，自身释放的香气可以有效的驱散蚊虫，可以经过水洗而不变形。



说到乳胶寝具，近几年突然火起来的泰国乳胶枕大家还有印象吗，仿佛你去泰国玩一圈，不带回点乳胶制品，就等于白跑一趟。

很多厂商打出广告“100%天然乳胶”，但 100%的天然乳胶床垫是没有的，乳胶制品生产过程中必须要添加抗氧化剂，固化剂、软硬度调节剂等等必不可少的辅助剂，不然没办法做出来。



更有甚者用低廉的合成乳胶欺骗消费者。天然乳胶床垫的表面哑光，不会很亮，颜色也因为氧化的关系呈有点发黄的乳白色。



▲天然乳胶（左）和合成乳胶（右）

说到氧化就再提一下，乳胶床垫氧化是不可避免的，而且因为氧化还会掉落小碎屑，大约 8%的人可能会过敏，可以先买一个乳胶枕试用。

3、不同的床垫适应什么样的人群

大多数人选购床垫时会以笼统的“舒服”来判断好坏，忽略了年龄、体重、不同的材质等因素。

婴儿

建议婴儿专用床垫



宝宝们处在发育期，骨骼肌体都比较弱，很需要一个软硬度合适的床垫。一个体重 3kg 左右的婴儿睡在床垫上，如果床垫被压下去的凹陷为 1cm 左右，这样的软硬度即为合适，可以保护宝贝还未发育成熟的骨骼肌体。

如果用婴儿床，床垫一定要和婴儿床大小一致，不要使床沿出现空隙，过大的缝隙会导致宝宝的胳膊、腿、头等陷入里面，容易造成窒息。



▲婴儿床垫

青少年

推荐棕榈床垫和偏硬的弹簧床垫



正处于发育阶段的青少年，可塑性大，尤其需要注意颈椎，建议使用偏硬的床垫，其实软和硬都是相对的，硬床垫并不代表睡床板。

给青少年挑选合适硬度的床垫的方法：

①木板床+棉絮：选择硬木板床，铺上 2-3 床的棉被，或者直接在木板床上面放个 5cm～8cm 左右的床垫；

②3:1 原则：床垫不能硬到不变形，也不能软到变形太大，3 厘米厚的床垫，手压下陷 1 厘米合适，10 厘米厚的床垫也一样，稍微陷下去 3 厘米合适，以此类推。



▲青少年款床垫

成年人

推荐乳胶床垫和独立弹簧床垫

已经发育成熟的上班族，工作已然亚历山大，加班熬夜是常态，长期伏案工作导致的颈椎问题，回到家最想要的便是舒服躺在床上睡到天荒地老！



柔软的乳胶床垫可以大大缓解人体压力，在保证舒适柔软的情况下还能给予支撑，成熟的骨骼也不会惧怕偏软的床垫，人生已经如此之难，就满足想要睡在云端的愿望吧。

中老年人

推荐棕榈床垫和偏硬的弹簧床垫



常听老人说“多睡硬板床对身体好”，因为老年人容易患有骨质疏松、腰肌劳损、腰腿疼痛等毛病，骨质疏松意味着骨量减少，骨头对压力的承受力下降，所以在软硬适中的基础上，选稍微偏硬的床

垫，对每个部位的骨骼有良好的承托。



▲比如椰棕床垫

4、床垫的品牌选择

1000 元～3000 元

想把预算控制在 3000 元以内，最推荐的还是宜家，产品线相当丰富，性价比高，对于睡眠要求不那么高的童鞋是个好选择。

 BEITO 贝托 弹簧床垫 ¥ 399.00	 HAFSLØ 哈斯洛 弹簧床垫 ¥ 499.00	 HAMARVIK 哈玛 弹簧床垫 ¥ 699.00	 HUSVIKA 胡斯维 卡 弹簧床垫 ¥ 699.00	 HÖVÅG 海沃格 袋装弹簧床垫 ¥ 999.00
 FILLAN 费兰 弹簧床垫 ¥ 1,999.00	 HYLLESTAD 希 勒斯塔 袋装弹簧床垫 ¥ 2,299.00	 FLEINVÆR 菲因 维尔 袋装弹簧床垫 ¥ 2,999.00	 HOKKÅSEN 霍克 森 袋装弹簧床垫 ¥ 3,999.00	 HIDRASUND 黑 德拉斯 袋装弹簧床垫 ¥ 3,999.00

▲宜家官网在售部分床垫

至于耐用性和舒适度，见仁见智，宜家床垫有 25 年质保期，能睡到 25 年算你赢，宜家倒是也有更高级一点的乳胶床垫可供选择，不过说实话，再贵的话我就不太建议宜家了。

3000～6000 元

这个价位的选择一下子就多了起来，首先是近几年大热的雅兰，口碑好到让朋友推荐床垫，几乎所有人都提到了雅兰。



1966 年诞生于香港九龙塘，床垫品牌里算是国产老字号（毕竟“席梦思风潮”八十年代才登陆内地），国内一些酒店会使用雅兰床垫，也给大牌做过代工，本身还是具有竞争力的。

基本每个大型家居卖场都有雅兰门店，非常方便线下体验，另外还有官网和天猫旗舰店，但是天猫店价格比门店的标价要低很多，这个……大家还是亲自去试睡才好。



再来是穗宝。1971 年，中国的第一张弹簧软床垫就是在穗宝诞生的，品牌曾一度销量、市场占有率等均在全国第一位。



穗宝的产品中不太一样的是，有卖前两家少见的棕榈床垫，喜欢稍硬一些床垫的童鞋可以关注（还有一个专卖棕榈床垫的品牌叫大自然）。



接下来这个牌子，是如果要专业人士推荐的话，大部分都会提到的斯林百兰，一个英国老牌床垫品牌，官方创立时间为 1919 年，这个只差 1 年便是百年企业的品牌曾两次被英国皇室加冕。



3000~6000 元预算，已经可以买到斯林百兰质量不错的中档床垫，该有的技术都有，独立弹簧、有乳胶层、AB 面使用（一面偏软一面偏硬），性价比颇高，斯林百兰线下商城虽然不多，但是有天猫店。



6000~10000 元

说到占据欧美床垫市场的第一梯队的金可儿，最出名的就是威斯汀酒店的天梦之床。



▲传说中的天梦之床

金可儿的国内产品线很全面，覆盖了 5000~50000 元价格区间，5299 元就能买到洲际酒店同款，或者 8000 多元买到在售系列中销量与名气齐飞的繁星 A。



▲金可儿繁星 A 床垫

紧接着 S 开头的牌子总算出来了，在美国床垫行业，有个“3S”的说法，这三个品牌分别是舒达 Serta、丝涟 Sealy、席梦思 Simmons。

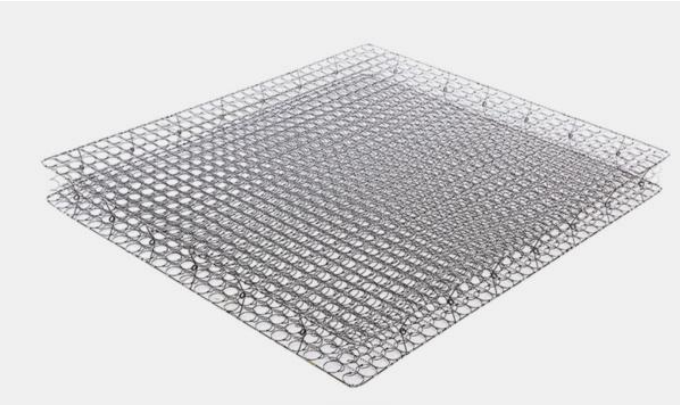


其中最让中国人民熟知的必然是席梦思，但席梦思这些年经历了数次濒临破产又重起，最为得意的独立袋装弹簧技术被其他品牌各种抄袭没来得及申请专利……导致 09 年被后起之秀舒达收购，舒达也一举成为全球床垫行业霸主。



▲萌贱的小羊是舒达的标志

在 6000~10000 元档中，产品线比较丰富的 3S 品牌是舒达。在独立弹簧大行其道的时候，舒达骄傲倔强地使用自家专利技术“妙而扣弹簧系统”，从头到位用一根钢线做弹簧层，却能够做到弹簧间抗干扰和贴合身型，和独立弹簧的性能接近。



▲舒达专利弹簧层

10000 元以上

这个价位算是真正进入国际大牌了，先来说弹簧床垫的鼻祖席梦思，3S 之一，世界床垫行业的“扛把子”，甚至成为床垫的代名词，牛逼到让之后的所有床垫都叫席梦思，发明了独立袋装弹簧，一直被模仿，有没有被超越还不好说。

如果你是第一次躺在席梦思上，肯定会发出“哇”的赞叹，真的很舒服。



▲席梦思“premier 领袖”床垫

要是预算充足，可以直接海淘席梦思“黑标”系列，提示席梦思黑标系列床垫的尺寸很奇葩，宽度是 1.83 米，对床架尺寸有要求。



▲席梦思“black 黑标”床垫

3S 中的另一个 S，丝涟，其产品比舒达、席梦思的偏硬一些，据说智能弹簧可以根据体重自动调节软硬，这个嘛，感觉真不太明显，偏硬的睡感倒是十分适合老年人和青少年使用。



最后还有售价不菲的邓禄普 Dunlopillo，乳胶床垫的创始者，用的乳胶是出了名的好，毕竟做轮胎起家的。

邓禄普卖最多的不是全乳胶床垫，而是乳胶+弹簧的设计，使床垫的软硬度适中，不会过软导致疲劳，支撑恰到好处。



10 万+

这个级别的床垫已经不单单是床垫了，那是奢侈品啊！



达克斯娜 DUXIANA，一个跨界巧克力商做出来的床垫，售价竟然堪比奢侈品，分分钟开出 20W+，果然贫穷限制了想象力。

DUX 鼎鼎大名的弹簧系统“Pascal 系统”，拥有多达两倍数量的弹簧，据说还可以根据每一位用户的独特需求，定制弹簧的软硬度。



维斯普林 VI-Spring，来自英国皇室御用的床垫品牌，用料均取自天然，一针一线纯手工打造，嗯，纯手工，我大概知道价格了。。。



5、买床垫还要注意什么

看一看，摸一摸，闻一闻，躺一躺，拢共分四步。

看一看

无论是什么床垫应该都会有产品标识，如商标、产品名称、注册商标、制造公司名称、商品条形码等等，无厂名、厂址及注册商标的床垫绝大多数是质次价低的伪劣产品。

我们在装修时会考虑到装修材料或者家具的环保性，但很少有人关注床垫的环保性，但人的一生有三分之一时间都在床上度过，床垫如果不够环保，直接威胁的就是自身安全。

最直接的检验手段，就是索要“中国环境标志认证证书”。



我们不得不接受一个客观事实：0 甲醛含量的床垫或家具是不存在的，任何家具材料或多或少都是含有甲醛的，所谓的甲醛超不超标就是一个含量的问题。只要含量达标而且远低于国标，就可以忽略了。

摸一摸

不管是哪种材料的床垫，表面都有比较美观的面料，优质面料缝线松紧一致，没有明显褶皱，没有浮线、跳线，四角圆弧匀称，没有露毛边现象。

用手重压床垫时，内部没有摩擦声，手感舒适，特别是弹簧床垫，好的弹簧应该发出均匀的鸣声。

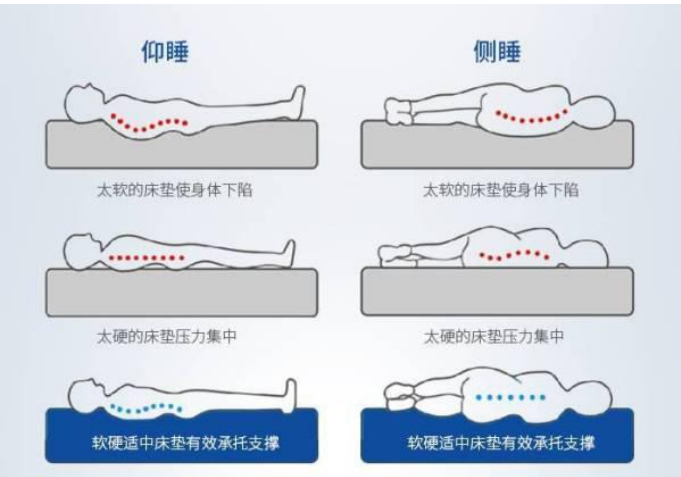


闻一闻

打开拉链检查床垫内胆，闻闻看内胆的气味是不是刺鼻，好的床垫应该只有植物的清香味，注意区别工业清香和天然清香。

躺一躺

在床垫上试睡，躺他个十分钟，毕竟这是你自个儿要用十年八年的东西。正躺、侧躺都试试，好好感受有没有不贴合身体曲线的地方，如果这个床垫回弹力好，又足够贴合身体曲线，那就没有错了。



最后，最好选专门做床垫的牌子，一些又做床垫，又做枕头、沙发、床的品牌不建议选购，专门做床垫的企业尚且难以生存（可怜的席梦思），都要投入大量精力做好，名不见经传的小品牌就更难说了。

6、床垫的使用和保养

别以为只有汽车、奢侈品要保养，贵重床垫的价格买辆车也绰绰有余，当然要好好呵护。

首先，要说一个重要知识点，

床垫表面的那层塑料膜一定一定要撕掉后再使用！（请妈妈们牢记这条）



▲床垫上的透气孔

床垫上的那层膜只是为了在运输过程中起到一个防止灰尘的作用。床垫是需要透气的，不撕掉那层塑料膜哪来的透气？一旦床垫不透气就会受潮发霉，长时间还可能破坏内部结构导致上锈，弹簧不能恢复弹性。

保养小窍门：

- 1、清洗床垫的一个重要概念是“蘸干”，不要擦拭；
- 2、使用床笠，经常换洗床笠；
- 3、每个月要使用吸尘器对床垫吸尘，防止积尘和尘螨；
- 4、为使床垫的弹簧受力平均，可以每三个月调换一下正反面或摆放方向，头脚对调使用，避免总睡在同一个位置上；
- 5、不要经常坐在床垫边缘、角落，长时间的施压容易导致床边塌陷。

以上。