

床垫一定要“5不买”

■ 小东

要知道，人的一生有三分之一的时间都在睡觉；而睡眠的好坏，和床垫息息相关。之前看到一篇关于选购床垫的观点，是这样说的：床垫选不对，不是医药费，就是智商税；我是非常认同的！在我看来，床垫不是越贵越好；当然，太次的床垫也不能要。如果长期睡不合适的床垫，会导致精神萎靡，工作状态不佳，腰酸疲惫等一系列的健康问题，足可见床垫的重要性。

但是，纵观目前的床垫市场，不仅品牌众多，产品质量也是良莠不齐。价格跨度更是夸张，从千八百元，到十几万的都有；想选对一款适合自己的床垫，而不花冤枉钱，也并非易事。

这些年，因为工作的原因，其间也接触过不少床垫厂商，家里也前后换过三次床垫。

这一期内容，告诉你选购床垫的5不买原则。

一、不建议买的5种床垫

1. 整网弹簧床垫不买

目前，市面上大部分床垫的支撑层，多数是以弹簧为主。弹簧床垫的优势，是可以承受很强的重量，而且不易塌陷，使用寿命长。其中，弹簧床垫又分为整网弹簧和独立袋装弹簧两种。

咱们第一个要避坑的，就是整网弹簧床垫，理由也很简单，抗干扰性太差。有出差经历的朋友，应该会深有感触。比如，一些快捷酒店和宾馆，基本都是整网弹簧床垫，一到夜里翻身的时候，床垫就会发出各种嘎吱吱响声，特别影响睡眠。

2. 纯乳胶床垫不买

之前经常有粉丝朋友留言问：纯乳胶床垫好不好？首先，你要明白，市面上100%的天然乳胶是不存在的，基本都是合成乳胶。含量少的乳胶，会存在不环保、有异味等问题，对健康不利。

那是不是含量高的乳胶床垫就可以买了呢？其实，我也是不推荐的。虽说乳胶床垫透气性和回弹性不错，但它的缺点是支撑性差，没办法保护咱们的脊柱。长期睡在上面，往往会感到腰酸背痛。

3. 分区太多的床垫不买

分区床垫，说白了就是通过改变弹簧的线径，给身体不同部位，提供不同的支撑力，从而改变睡眠的质量。但是，分区太多的床垫，实际效果根本经不起推敲。因为，每个人的身高、体重、睡眠习惯都不一样，所以能睡到的分区自然不同。因此，



在我看来，什么七分区、九分区，都是纯纯的智商税。

4. 椰棕床垫不买

椰棕也是床垫里比较常见的材料，又分为山棕和椰棕；它们的特点是睡感偏硬，而且价格偏低，比较适合老人和小孩子使用。但实际上，太劣质的椰棕床垫，因为工艺处理不到位，往往会有很大的刺激性气味，对人的身体伤害很大。

5. 价格太贵的床垫不买

有些人会说，床垫是一分钱一分货，我就挑贵的买，肯定没毛病。但事实真的如此吗？

其实，如果你去过床垫的生产工厂，你就会发现，床垫的结构不复杂；无非是面料层+填充层+弹簧层的组合，并不是啥高科技。市面上动辄两三万，甚至十几万的床垫，其实和几千元床垫的生产工艺都差不多，睡感也差距不大，贵出来的大多是广告费和品牌溢价。

另外，你要知道，床垫舒适性的最佳周期是五到八年，即使用料再

好，一旦过了使用周期，材料也会老化，不及时更换，势必会影响睡眠质量和健康。

二、床垫品牌怎么选？

就目前的床垫品牌来说，多达上百个，如果细分的话，其实不外乎两大阵营；国内和国外品牌。就性价比而言，我更推荐大家首选国产品牌床垫。

像国产床垫比较知名的品牌，有喜临门、雅兰、梦百合、大自然等，每一家都有自己的主打产品和技术，这里就不一一赘述了。当然，近些年也有一些新兴品牌崛起，比如Qrua 巢物、西屋、栖作、菠萝斑马等，特点是材料更为环保，产品新颖，而且价格不贵，性价比非常高。其中，最具代表的品牌，当属Qrua 巢物。它家是引入了EAC网格材料，拥有强回弹、强支撑、强寿命、强透气等特点，而且更注重床垫的压力分散。我家现在使用的床垫，就是这个品牌的。

费钱占地方白送也不要的“8件”卧室家具用品

本期给大家盘点一下，卧室中最没用的“8样家具”，费钱又占地，白送你都不要。

1. 笨重的床头柜

大床两边配床头柜，在固有的观念里，好像是标配，必须要有。但是，卧室空间本来就不大，放下床已显得局促，衣柜进深都只能往小里做，再加上两个笨重的床头柜，经常衣柜门都没办法打开。其实，床头柜真的可有可无，如果说光只用来放手机、水杯、书籍等小物品的话，一个可移动的小边几、小推车，或者一把小椅子就可以解决，不占地方，随时能移走，灵活又多变。

2. 不要网红吊灯

网红灯具颜值高，实用性却不高。网红灯的重点是放在营造的氛围感上，如水晶灯、羽毛灯等等，刚开始的时候

很好看，很仙，氛围感强。但是，这种灯具积灰严重，又难清洗。尤其是羽毛灯，洗完后就像是只落汤鸡毛似的，一点仙气也没了，洗完后就很难恢复之前的样子了。而水晶灯不仅难清洁，光线也不利于眼睛，吊着影响层高，还有坠落的风险。

3. 不要立式衣帽架

为了方便随手挂衣服，尤其是在冬季，衣服穿一次也不会马上洗，可放在衣柜里又感觉不合适，于是，买个衣帽架放在卧室里，看上去不错哦。实际用起来就知道了，这种立式衣帽架挂不了几件衣服，挂多了重心不稳随时倒，还占地方，就这样挂着也不美观，真心不建议大家买。

4. 不要箱体储物床

为了收纳东西，也是拼了，买床也要

有储物功能的，真正买回家使用后就知道有多难用了，拿东西很费劲，超麻烦。南方的朋友，这种箱体床还会受潮发霉有异味，而北方则容易落灰，打开后里面都是毛发之类的，很糟心。

5. 不要床尾凳

说实话，床尾凳只适合放在豪宅中的大卧室里面。放在床尾，一做装饰，二是因为空间太大显得空旷，放个床尾凳饱满一些，晚上还可以放脱下来的衣服。在小户型的卧室里，它就是鸡肋，本来空间不大，放在那里很影响行走的动线。而且，只要不收拾，床尾凳上必定堆满衣服，很显乱。

6. 不要梳妆台

没有梳妆台枉为爱美的女性，梳妆台可以说是女性朋友梦寐以求的，上面摆着各种化妆品，美美地化个妆，哪个

女人不需要？但是，对于很多女性朋友来说，卧室里的梳妆台就只是个摆设，完全没用，平时只是拍个水，抹个面霜，随便弄一下，时间一长，梳妆台上堆满了衣服。对于这种使用率不大的，建议没必要在卧室放梳妆台。

7. 不要圆形床

圆形床浪漫有情调，在酒店里很常见，但是别用在家里面，真的很占空间，也不好搭配床品。圆形床独特、时髦，不能靠墙摆放，床垫和床单价格贵，不好找，床的形状也限制了房间的活动空间。

8. 不要只做一层薄纱窗帘

发现很多朋友为了好看，卧室只装一层薄纱帘，让太阳过滤窗帘产生出自然光线。

室内有柔和的氛围感，轻盈飘逸，夏天的时候，显得清爽又舒适，也很美。可是，将它用在客厅不错，用在卧室就不合适了。毕竟卧室是私密性空间，要有足够的隐私和遮光效果。