

居室環境雜器養生之一床及床上用品

在人類的一生中睡眠大概要占一大半，而睡眠離不開床，人的一生幾乎有三分之一的時間是在床上度過的，古人講“安之法，床為要”。可見舒適的床和床上用品對人的精神和肉體健康都是至關重要的。

1、床

首先，一張舒適且寬大的床直接影響著人的睡眠品質。床的高度不宜過高，不方便起臥，而過低則容易沾染濕氣。

床應儘量避免挨著牆壁擺放，以免濕氣上身，若挨著，則應用杉木板隔開，杉木質地鬆軟，能收斂牆上的濕氣。大多時候我們的床都是頭臥方向靠近牆壁，所以床都會有床靠背，一是方便坐仰，更重要的是避開牆壁上的濕氣。

其次，睡太軟的床會使身體深陷其中，加重腰椎的負擔。睡太硬的床會因為支撐面積太小，支撐力的分佈不均勻而導致腰部極易出現懸空的現象，長此以往不但起不到保護脊柱的作用，而且還會導致長期肌肉緊張、收縮而導致肌疲勞、疼痛等症狀，嚴重者導致肌勞損。所以，床的軟硬度適中為最佳。

最後，床邊應放置床頭櫃用以擺放常用物品如眼鏡、水杯、藥物等。

2、蚊帳

蚊蟲，是夏季人類睡眠品質好壞的直接影響者，防蚊蟲，也是人類一生的“課題”。蚊香、蚊香液、蚊帳等驅蚊產品層出不窮，但無論是蚊香還是蚊香液它們都含有具有殺蟲功能的化學製劑，對身體都會有或多或少的傷害。因此對於驅蚊最原始、最有效、最省事、又最安全的方法還是掛蚊帳。

3、枕頭的選擇

人體的脊柱，從正面看是一條直線，但側面看是具有四個生理彎曲的曲線。為保護頸椎的正常生理彎曲，維持人們睡眠時正常的生理活動，睡覺時須採用枕頭。

枕頭宜長不宜短，枕頭的高度一般來說枕高以 10-15 釐米較為合適，相當於一個拳頭的高度。具體尺寸以每個人的生理弧度為準。枕頭過高，容易造成頸椎曲度變直或反弓，壓迫脊神經及椎動脈，引起頸部酸痛等症狀；枕頭過低，則容易引起腦供血不足、鼻黏膜充血腫脹，進而影響呼吸。但不枕枕頭，人仰臥時過分後仰，易張口呼吸，進而產生口乾舌燥、咽喉疼痛和打呼嚕等不良現象。所以如今的一些枕頭如乳膠枕就是為了保持一個合適的高度。

還有一些枕頭通過更換不同的枕頭填充物來治療人類疾病，我們稱之為藥枕。如五味枕、菊花枕等，都需要“對症下藥”！遵從醫囑為上！

4、被子和褥子

好的被褥可直接改善人的睡眠。

被子，應大且寬，這樣不僅舒服，且翻身不漏風還保暖。現在為了保暖人類還發明了睡袋以防小朋友或者老人翻身“丟被”引起著涼。而且為了保暖還有各種羽絨被、羊毛被、蠶絲被等不僅暖和還輕盈，吸濕性，透氣性都很好，蓋起來不壓迫對皮膚更友好！而對於老人睡覺，一年四季床上都應該多備一件可隨手拈來的織物，以便夜半天涼隨時添加。

褥子是指睡覺時墊在身體下的物品，用棉花或鴨絨或獸皮或草製成隨著天氣寒冷的變化，褥子的薄厚也應有所變化。

褥子每年應換新絮，不換也應將棉花翻出來彈一彈，使其蓬鬆，不僅睡起來舒適同時可以提高它的保暖性。還要常曬褥子，因為陽光中的紫外線可以殺滅病菌，一般在中午的 11 點到下午 2 點之間晾曬 1~2 小時便足夠，若晾曬過長易適得其反引起纖維素的損傷，其保暖性就會大大下降。而褥子下面鋪個氈子防潮也是很有實用的！