



自上周专题《养生达人》(详见11月24日永康一周第3版)刊登以来,小编收到了不少读者的电话。其中,有一部分读者对养生达人周巧毅尤为关注。用她们的话来说,周巧毅的“腰酸”经历和自己简直一模一样,所以,她们迫切地想知道,周巧毅睡的是什么床垫,是否适合自己。带着大家的种种疑问,记者再一次走近了这位养生达人。

定制乱象多 选购需谨慎

“我睡的床垫品牌为梦兹,是根据我的身高、体重、体型等私人定制的脊椎养护型床垫。”对于大家的关注,周巧毅有些不好意思,但是很乐意和大家分享这款梦兹床垫。

“床垫作为和人体皮肤接触最为密切的家居物品,多年来被消费者所忽视。然而,随着近几年,睡眠问题一直成为生活中难以解决的头痛之事,人们对床垫的问题才开始慢慢重视起来。”周巧毅告诉记者,她是生完孩子之后,腰酸腿疼失眠严重,才开始关注。关注的同时,发现了不少家具行业定制风的乱象。比如,有些商家为了追赶定制风只是根据客户的喜好在最外层的布料上要点小聪明,换种颜色。或者是对表层材质的变更,在舒适层上的最外一层填充物做简单的更换。

为了定制到一张适合自己的、真正舒适的养护型床垫,周巧毅几乎走遍了我市及周边私人定制店,还去上海、杭州等地选购,在查了一系列资料后,最终,选定了梦兹床垫。

层层定制 更舒适更健康

为了给读者们一个真实的反馈,记者特意在周巧毅的床垫上躺了一会儿。也是奇怪,摸着那么软软的床垫,真正躺上去以后却并不觉得柔软,反而有种全身被包裹的舒适感。

周巧毅笑着说,这就是梦兹床垫的魅力。这款私人定制脊椎养护床垫是由深圳梦兹睡眠科技有限公司与美国MENS公司合作,历经两年对中国人的身体及睡眠习惯进行了深入的研究及探索而成。它可依据消费者平躺时的压力分布以及压力的深度进行科学定制的服务。这一服务可以解决不同人群对床垫的软硬程度、承托能力等等物理上的需求差异,同时还可以在选料用材方面进行个性搭配。更有魅力的是,梦兹床垫可以对夫妻不同的身材,实现在同一床垫上的私人量身定制。

“在生产工艺上,梦兹也进行了创新。它将床垫的组成部分拆分成‘支撑层、承托层和舒适层’三大部分,每个部分可以根据用户自己的需要,选择不同的材料组合搭配出一款真正适合自己需求的产品。”周巧毅表示,材料上的层层定制,而后达到整体舒适度及健康的支撑效果,也是她选择梦兹的原因。

动态定制 给你睡眠新体验

除了在尺寸、颜色、材质上有所更改外,梦兹的床垫更多的则是对全身测试数据的一个动态定制。

周巧毅表示,梦兹借用美国MENS公司提供的设备,利用消费者身体压力传播到传感器所产生的数据。同时,配合MENS独家原创自适应弹簧支撑系统基于人体工程学以及不同人的体重和睡眠压力变化的研究,进行科学排列组合设计,带来多种弹簧组合系统,来满足不同睡眠需求。

现在的周巧毅在床垫的“帮助下”,终于摆脱了腰酸腿疼、晚上睡不好觉、白天没精神的情况。她也希望有同样困扰的朋友,可以试着换一张床垫试试,也许,也能在梦兹床垫上有个不一样的发现。

梦兹床垫咨询电话:89268188

地址:永康市总部中心金典大厦22楼



扫一扫向周巧毅取经



扫一扫获取床垫资讯

私分享 床垫清理小贴士



除湿篇

小苏打去潮气

对于受潮的床垫来说,用吸尘器清理完杂质后,需要将小苏打均匀洒在床垫上,静置2小时,再用真空吸尘器吸净床垫上的小苏打,祛除污渍之余还可除臭。

Tips:为了确保将小苏打完全清理干净,可多吸几遍。倘若潮气过重,床垫上已有印迹,可用干净的湿毛巾蘸上一点苏打水擦洗。

吸尘器清扫

新买的床垫,只是单纯受潮,可用真空吸尘器清扫后用湿抹布擦洗一下,再通风晾干。

Tips:吸的时候紧贴表面,要将缝隙里肉眼看不见的污渍清理干净。

保养篇

1、床垫要干爽:沾水清扫床垫,之后都要用干净的抹布将其蘸干,再通风。

2、床垫要撕掉保护膜:为省事、方便,不撕床垫保护膜,这样做床垫最容易因不透气而受潮、发霉、滋生细菌,影响身体健康。

3、床垫要定期翻转:新买的床垫每隔2个月正反、左右、前后互调一下,可使床垫受力更加均匀,延长使用寿命。

4、床垫四角要爱护:床垫的四个角很脆弱,经常坐卧,会使弹簧失去作用。



应对冬季哮喘 中医有“膏”招

时值冬季,哮喘病人的气道反应性增高,会对冷空气过敏,更容易发病。与此同时,冬令主藏,又是人体藏精纳气、最易补得进的大好时机,此时对于慢性呼吸道病人来说,通过辨证服用有温中散寒、益气固本、纳气平喘等调理作用的膏方,能够养护脏腑,增强体质,提升生活质量。

每周四,在呼吸系统疾病防治方面有着丰富经验的副主任中医师董中卫,都会在我市山川大药房义诊,针对当下哮喘病人发病率上升的现状,他特地为大家列出了防治的重点。

应对

膏方药力 可改变病变体质

哮喘病的发生机理复杂,并非单一的因素,此病需要全面调理。而中医组方全面,且配伍精当,个体化应对,较好地弥补了这方面的缺憾。

根据急性发作期的临床表现,董中卫认为可以分为寒哮、热哮、外寒内热三种。其中寒哮,常见于体弱久病者,多因感寒而发。症见咳嗽气喘,喉间痰鸣,痰白清稀,恶寒无汗。此时需要温肺散寒,涤痰平喘。热哮常见于素体内热,又外感风热者。症见咳嗽喘息,喉间哮鸣,胸闷憋气,痰多而黄,身热面红。此时需要清肺涤痰,止咳平喘。外寒内热常因初感外寒又入里化热或内热者又外感风寒所致。症见咳嗽哮喘,喘促气急,喉间痰鸣,痰黄粘稠,鼻塞喷嚏流涕,或发热恶寒,面赤口渴。此时应对以解表清里,止咳定喘。

一般来说,哮喘病人已具有某种特殊的体质,要改变体质非一日所能,而中医膏方持久的药力可以改变病变的体质,使机体向逐渐平衡的方向转化,最终消除或减少病理因素。因此在缓解期,建议用膏方调理。“膏方最大的特点在于补,哮喘病人多为虚实夹杂,病久则正虚更甚,往往发展为肺脾肾三脏俱虚,膏方可以让患者最大程度吸收到药物的补益成分,恢复机体正气。”董中卫说,膏方中还可治标,或止咳平喘,或化痰宽胸,或活血通络,通过膏方的调理,可以起到缓解症状,稳定病情的作用,减少哮喘发作的目的。

预防

远离过敏源 注意防寒保暖

董中卫介绍,哮喘的本质是一种气道慢性炎症,气道炎症导致气道对外界各种刺激反应性增强,进而出现反复发作性的喘息、气急、呼吸困难或咳嗽等症状。常与接触尘螨、花粉、动物皮毛,吸入一些刺激性的气体,剧烈地运动,紧张、兴奋等强烈情绪,药物以及受凉感冒等因素都有密切的关系。

因此日常生活中应该远离相关过敏源,建议每周用热水洗涤床单和毛毯,减少屋尘螨。远离烟草烟雾,最好不要饲养小动物,避免接触一些刺激性的气体,如厨房油烟、二氧化硫、油漆、香水等,外出活动时,最好躲开花草集中区域,或戴上口罩,不要在潮湿地区久留。

此外,冬季天气寒冷,极易引起感冒、上呼吸道感染等常见病,从而导致哮喘发作。所以,有哮喘病史的认应格外注意防寒保暖,特别要注意颈部的保暖。饮食应清淡又富有营养,不吃能引起哮喘发作的食物和“发物”,少吃辛辣油腻的食品;要少食多餐,不吃过甜、过咸的食物。还应减少剧烈运动,可选择慢跑、散步、打太极拳等舒缓的活动,既能御寒又能提高身体抵抗力。