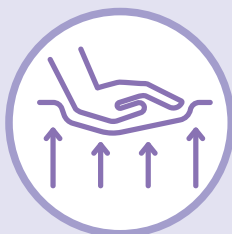




枕頭承托力

否舒適再付錢購買。再坐上去，最後仰臥與側試試用手按壓床褥，然後褥的承托力是否足夠，可承托高度。如果想知道它在用家仰臥和側臥時的如在選購枕頭時，可測試視，務必要好好測試。例褥，承托力都絕對不容忽無論是選枕頭或是床



軟硬度

在選購時親身試睡。「最夾」的床上用品，記得要



睡姿

你的枕頭！維持直線，它可能就是最適合睡，如能使頸椎、胸椎和脊椎度，再找高度相若的枕頭試頭，先量度耳朵至肩膀的闊若習慣側臥，可選高一些的枕持頸椎的自然弧度最為理想。平的枕頭，以仰臥時枕頭能維如果習慣仰臥而睡，可選較扁當然要考慮自己常用的睡姿！既然是自用，購買枕頭時

揀咗枕頭床褥一覺瞓天光

枕芯物料保養不同

料各有不同，要好好「照顧」它，需要採取的保養方式亦不同。

幾乎人人都與枕頭「朝夕相對」，可是你真的了解它嗎？枕芯物



聚酯纖維枕頭

令它恢復原狀。保持它的形態，日常不妨晾曬，有助減少塵蟎！想的恩物，因為它可水洗及卻有可能是塵蟎過敏人士較低，清洗後或有結塊，聚脂纖維枕頭耐用性



記憶棉枕頭

氣再用。在陰涼處透透若初用時有氣味，可先放洗，偶爾清理表面即可！記憶枕一般不可清



乳膠枕頭

膠過敏，選購時要留神。可。但要注意有些人對乳日只要放於陰涼處透氣即性較好。惟不宜晾曬，平一般散熱、透濕和彈

每天日忙夜忙，都市人回家自然希望可以「一覺瞓天光」，補充能量迎接新一天。如果睡眠質素持續變差，每日睡飽卻好像未瞓過一樣感到疲倦，白天又感覺腰痠背痛，除了可能是健康出問題外，亦可能選錯床上用品。挑選枕頭與床褥，猶如選擇伴侶一樣，每個人要求不同，最重要仍是視乎個人習慣與喜好。想知如何挑選最理想、最適合自己的枕頭與床褥，就要留意介紹。

免塵蟎共眠有妙法

塵蟎較易在潮濕、溫暖及陰暗的環境生長，床褥與枕頭正正是塵蟎最佳的「棲息地」！對本身有濕疹或哮喘的人而言，塵蟎可能導致咳嗽、打噴嚏、皮膚發紅、氣喘等過敏症狀，後果更嚴重。不想與塵蟎共眠，防塵蟎妙法一定要學。



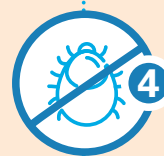
乾布及塵拂打掃，以免塵埃飛揚。以吸得較仔細和衛生。同時避免使用沒有在地面用過的小型傢具吸頭，可家居清潔。使用吸塵機時，最好配上平日應定期以濕布或吸塵機保持



及枕套。每星期以約60℃熱水清洗床單



光下晾曬。將枕頭、被鋪或床單置於陽



可套上普通纖維布料作日常護理。你的防蟎床上用品不宜經常清洗，選擇購買，記得留意清洗方法。如化學物質，以抑制塵蟎生長。如若過：部分則會在纖維或織物上加入令纖維縫隙變小，令塵蟎難以通品出售，部分會以物理性防蟎原理現時市面上有不少防蟎床上用