揀啱床褥 有覺好瞓

保養貼士你要知！何選購一張軟硬適中、承托力足夠的床褥，以及日常時常更換，加上現在不少床褥都標榜十年保用，故如想好瞓，床褥就最緊要。床褥是耐用家品，一般不會打工仔日間工作已夠忙碌，晚上只想有覺好瞓。

親身試睡

選購時，只用手試按幾次或坐於床邊來判斷床褥的軟硬並不準確。現時不少店舖或陳列專區都容許顧客試睡，試睡時最好穿上鬆身的衣服及用上充足的時間，試用常用的睡姿，例如仰睡、側睡或轉身數次，留意床褥給身體各部位的貼服及舒適程度。畢竟仰卧承托較佳的型號，不代表側卧也同樣舒適。

比較床褥震動

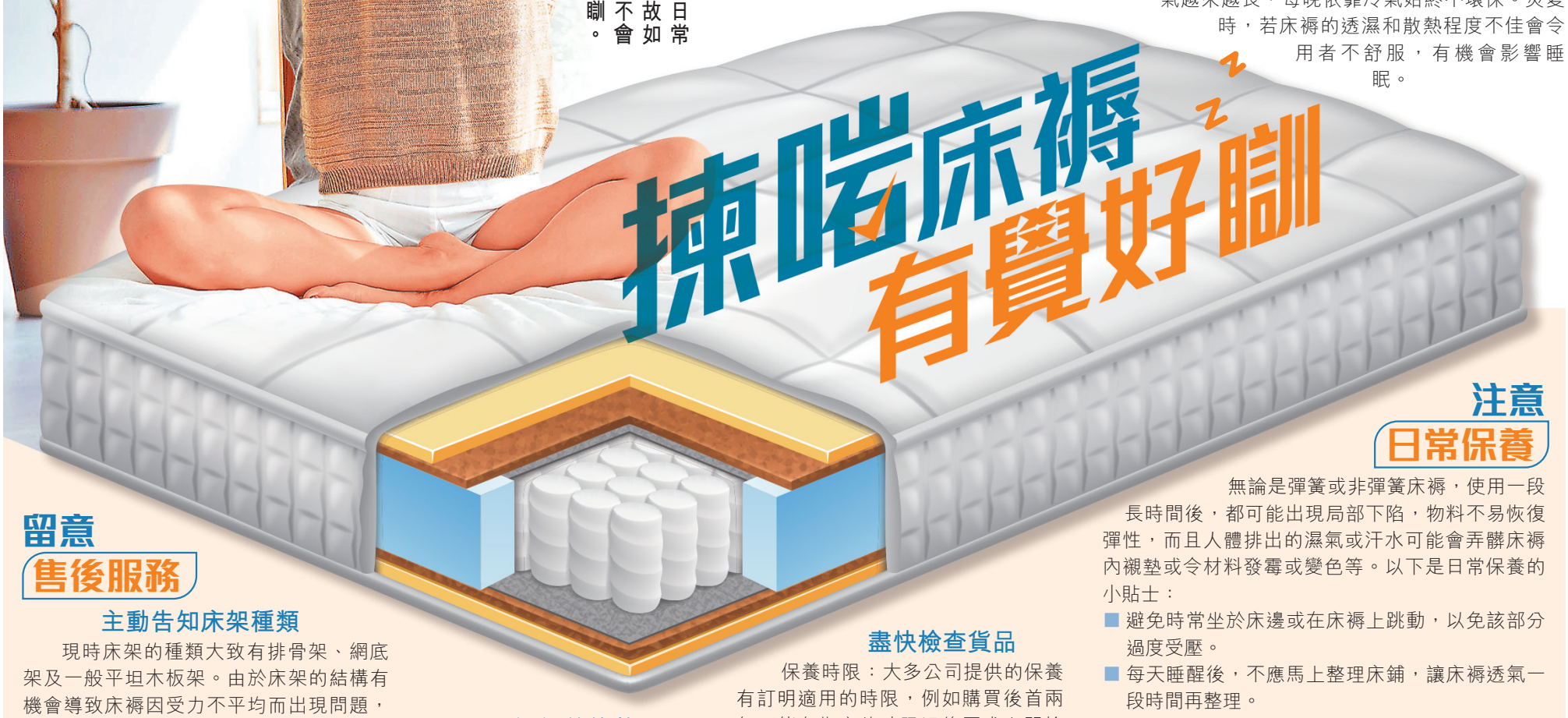
如果伴侶屬於淺眠的類型，睡覺時就特別容易受到床褥震動的影響。故在選購雙人床褥時，試睡時不妨與伴侶同行，由重的一方轉身數次讓另一方感受床褥的震動是否可接受、會否影響安睡。有時候兩個人對床褥的接受程度未必一樣。建議要比較一下穩定程度。床褥在人體移動時若震動太多，表示床褥的緩衝能力不足，可能會影響睡眠，震動太少則表示床褥的回彈力不佳。

檢查軟硬度

床褥並非越硬越好。過硬的床褥會導致身體某些負重點受壓，如肩膊、臀部和骶骨，也可能會導致背部肌肉不能放鬆；過軟則可能令腰部承托力不足，容易導致腰背姿勢不佳，長期使用更易出現腰背毛病。另有研究顯示，中等硬度的床褥能改善慢性背痛者的睡眠質素，減輕背痛的程度。一般來説，彈簧床褥的承托比泡膠床褥較佳。睡眠習慣及喜好各人不同，用者宜參考床褥的硬度評級，再按個人的意向選擇軟硬度配合自己身形。

考慮散熱程度

香港是亞熱帶地區，尤其是近年炎熱的天氣越來越長，每晚依靠冷氣始終不環保。炎夏時，若床褥的透濕和散熱程度不佳會令用者不舒服，有機會影響睡眠。



留意 售後服務

主動告知床架種類

現時床架的種類大致有排骨架、網底架及一般平坦木板架。由於床架的結構有機會導致床褥因受力不平均而出現問題，較穩妥的做法是告知銷售員所使用的床架種類，詢問清楚是否適用，以免影響日後的保養。

消委會曾有投訴個案涉及使用排骨床架的消費者，購買護脊床褥使用三個月後發現有下陷問題。有關公司聲稱條款已列明某些特定情況不在保養範圍內，包括使用支撐不足夠或不適當的床架，例如網底架或排骨架；加上涉事床褥本身沒有發現結構問題，該公司堅持按條款處理，拒絕免費維修或換貨。

了解保養條款

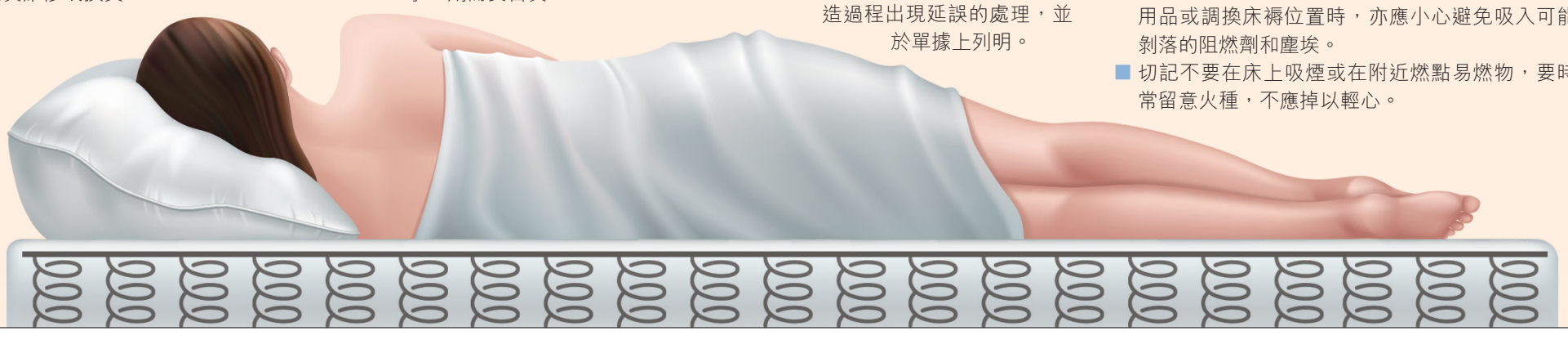
如果床褥下陷，有什麼維修的方案，費用由誰來付？維修方面，可安排用物料填充或更換床褥棉層，費用因不同公司而異。然而，有些公司的條款指明床褥下陷幅度須達1.5吋才會安排免費維修或更換。如床褥沒有製造或結構問題，下陷幅度亦未達保養訂明的要求，則需要自費。

盡快檢查貨品

保養時限：大多公司提供的保養有訂明適用的時限，例如購買後首兩年。倘在指定的時限過後要求上門檢查，應有心理準備要支付檢查、維修或換貨所需的費用。

保養開始日期：不少床褥的保養是由單據所示的購買日期開始計算，若要遷就家居裝修或搬遷，購買日至送貨日之間有可能相距一段較長的時間。收到床褥後，應盡快檢查貨品，並按指示登記保養，如發現床褥有問題，應盡快與商家聯絡。就度身訂造的床褥款式，消費者可主動詢問如訂造過程出現延誤的處理，並於單據上列明。

注意 日常保養

無論是彈簧或非彈簧床褥，使用一段長時間後，都可能出現局部下陷，物料不易恢復彈性，而且人體排出的濕氣或汗水可能會弄髒床褥內襯墊或令材料發霉或變色等。以下是日常保養的小貼士：

- 避免時常坐於床邊或在床褥上跳動，以免該部分過度受壓。
- 每天睡醒後，不應馬上整理床鋪，讓床褥透氣一段時間再整理。
- 最好每三數個月將床褥前後調轉或上下翻轉（未必適用於單面軟墊的型號），這樣循環反覆可讓濕氣排出，也讓長時間受壓的地方回復彈性。
- 用抽濕機保持床褥乾爽，也有助保持床褥清潔。
- 鋪床單有助減少與阻燃劑的接觸。一般來説，床褥物料或需添加阻燃劑來提高防火效果。有研究顯示，部分鹵化阻燃劑（halogenated flame retardants）可能對環境或人體有不良影響，攝入後易累積於體內，過量攝入更可能干擾內分泌系統或影響生長。使用床單、床罩等床上用品覆蓋床褥，或有助減少直接接觸阻燃劑。在整理床上用品或調換床褥位置時，亦應小心避免吸入可能剝落的阻燃劑和塵埃。
- 切記不要在床上吸煙或在附近燃點易燃物，要時常留意火種，不應掉以輕心。