



選購牀褥客觀標準

雖然說選擇牀褥時因應個人需要而有不同要求，但亦有一些客觀標準可以幫助大家選擇。

1. 無論平躺或側臥，都應保持正常的脊椎弧度。何謂正常脊椎弧度？即平時站立時腰線的弧度，頭部、軀幹、臀部至腳部都是成一直線。如牀褥太軟，人便向下墜，令身體彎曲；相反牀褥太硬，腰部欠缺承托，翌日睡醒後便感覺疲累。

2. 仰臥時，將手攝入腰部與牀褥間位置，如感到沒有太多空間，即牀褥非常緊貼腰部，有足夠承托；相反如輕易將手掌攝入，即牀褥太硬而將個整個人升高，腰部沒有足夠承托，睡醒後亦會感疲累。



獨立彈簧牀褥



乳膠牀褥



連鎖緊扣彈簧牀褥

牀褥物料要精挑

牀褥有多種不同物料，主要有彈簧、乳膠及海綿（FOAM）三類，哪一類較好？

梁永健說，三類當中以海綿售價最便宜，承托力比較低，但可以做到較薄的效果，適合一般空間較小的子母牀，又或平日可收藏，需要時取出供訪客使用。

「這類由於承托力較差，只適合臨時性及體重較輕的兒童使用。」梁永健說。

乳膠牀褥則相對耐用，承托力好，亦可選擇厚度。「乳膠牀褥生產時製作出不同密度，或以鑽孔來調節彈性。大家可因應個人需要選擇厚度及彈性。要注意的是乳膠牀褥不可置於太陽下曝曬，因為原材料中包括天然橡膠，經曝曬後會破壞橡膠中的蛋白質，失去彈性。」

較多人使用的是彈簧牀褥，分緊扣連鎖式彈簧及獨立彈簧，後者售價較高，但承托力相差不大；獨立彈簧好處是更緊貼背部及不會影響枕邊人。

包裹牀褥的物料亦因應需要而有不同選擇，例如採用天然棉、人造纖維、馬鬃毛等，不同物料影響透氣度，怕熱易出汗的宜選透氣度高的物料。另外要注意物料厚薄，如太薄會直接感受到彈簧，有「銀住」的感覺。

如感覺牀褥未達個人要求，可以加上牀墊，增加透氣度及緊貼程度！牀褥應每隔三個月反轉一次，可令牀褥更耐用。除了底面反到正面，亦可以將頭尾對調。



▲ 包裹牀褥有不同物料，宜選擇透氣度較高的天然物料。



▲ 在牀褥上加上牀墊，可調節舒適度及保護牀褥。



仰卧或側卧，由頭至腳都應成直線。

養和醫院義肢矯形師
梁永健

人生有三分一時間在睡眠中度過，故一張質素好又耐用的牀褥及一個軟硬適中承托力好的枕頭尤為重要。

現時牀褥和枕頭設計講求人體工學，物料亦有很多種類。而一張講究的牀褥動輒上十萬元！到底貴是否代表好？平價牀褥是否傷腰骨？今期由義肢矯形師梁永健為大家解構！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：美術組



▲ 乳膠物料牀褥，以不同密度及鑽孔方式來調節彈性。



健康牀褥枕頭



▲ 牀褥有不同物料，宜因應個人情況而作出適合選擇。

孝你床

選牀褥 最緊要試清楚

如何為自己挑選一張貼身的牀褥，以及一個適合自己的枕頭？要符合哪些選購條件？養和醫院義肢矯形

師梁永健說：「選擇完美牀褥及枕頭沒有黃金標準，牀褥和枕頭都是很個人的家居配套，因應每人情況而有不同要求，例

如體重、脊椎弧度、是否有腰患或頸患，以及個人喜好而有不同選擇。另外如有鼻敏感徵狀，選購時就要選擇一些能防塵蟎物料，或使用防塵牀笠；又例如有些人很怕熱，容易出汗，就需要選擇一些透氣度高的物料。」

所以梁永健建議大家選購時要認真地試清楚，特別是選購牀褥時，千祈咪怕醜或感不好意思，要平躺、側躺或以平日常用的睡姿去試，並在牀褥上躺上十五至三十分鐘，看是否適合自己；而枕頭亦要試，找出適合自己軟硬度及承托力的枕頭。

枕錯枕頭頸疲累

怎樣才是好枕頭？梁永健說，枕上後有足夠承托，令頭部和身體成一直線便是適合自己的枕頭。而所謂足夠承托，並不單指是承托頭部，而是包括頸項。梁特別指出，很多人忽略承托頸位，以致有人選錯或枕錯枕頭。

他解釋：「很多人不懂得將枕頭放在正確位置，有的放得太高，致頭部枕上後頸部凌空。正確的枕位，是頭部枕在枕頭正中央，枕頭下部緊貼頸位，上肩膀位置在枕頭上，才能做到良好承托效果。只枕到頭部的睡姿，頸部沒有承托，睡醒後會感疲累。如頭部枕得太高，頭部被過度升高，致睡眠時身體無法成一直線，亦會令人頸累。」

他特別提到很多長者因呼吸關係，需要墊高上半身幫助呼吸暢順，這時更加要注意頸位有足夠承托，以達到整個人輕微被托高，而不是局部被托高。如只托高頭部而頸位沒有足夠承托，又或有長者將兩個枕頭疊起，令頭部太高，頸項有斜度，這兩個情況不單傷害頸部，更會令呼吸更差。

另外有鼻鼾問題人士，頭部不可枕在枕頭太低位置。

▼
如頸部懸空，得不到承
托，翌日頸部會疲累。



▲ 正確枕姿，是頭部在枕頭中央，上肩亦在枕頭上。



▲ ► 這是太空棉物料
造成的太空枕，中間向
下有凹位。



枕頭物料最緊要夠承托

枕頭物料方面，同樣要根據個人需要而定，基本上沒有哪種是最好的！

「枕頭最重要是軟硬適中，有些人喜歡彈性較強的羽絨枕，有些人喜歡較軟穩的，但記住不應太凹陷，否則不夠承托。」

現時枕頭流行以太空棉作為物料，指有更佳承托。究竟甚麼是太空棉？

「太空棉的物理是可隨壓力及體溫而作出變化的物料，遇體溫或壓力就會自動壓縮，並有低回彈效果。它作用不是強調彈性，而是做到百分百緊貼頭部，平均壓力。但現時市面出售的太空枕，有部分只能做到低回彈承托效果，不具體溫感應功能。」



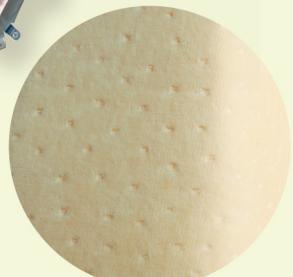
預設形狀枕頭一定好？

選購枕頭亦要講究，但不是愈貴價、愈高科技的便愈好。

梁永健解釋，枕頭主要分為兩類別，一是有固定形狀、具有凹陷位的健康枕頭，二是沒有固定形狀枕頭，如羽絨枕一類。

「有形狀的枕頭，中間位置凹陷，後頸位置會較高，當我們的頭部枕上後，無論是平躺或是側卧，頭部及頸部都有足夠承托。但我們睡着後都會轉來轉去，故難以確保頭部在枕頭的正確位置，只要移過少少，枕頭便不能確保發揮原有設計的承托效果，故我們是否需要一個有固有形狀的枕頭，是一個疑問。」

而羽絨枕頭或太空棉枕頭，沒有預設形狀，可能更切合我們的需要。」



▲ 太空棉物理可隨體溫
或壓力而自動壓縮，有
低回彈效果。