



**我**們一生中有 1/3 的時間在睡眠，爲了健康一定要重視睡眠的品質，休息是爲了要走更長遠的路，所以有良好睡眠品質才能走的更遠更長久。良好的睡眠除了有良好的環境如黑暗、安靜之外，尚需有良好的寢具來配合，當我們行走或坐姿時，無時無刻皆要靠腰背肌肉群如大小腰肌等的撐拉著脊椎才能直立，惟有在躺臥時腰背部肌肉才能有休息的機會，選一張理想的床，讓肌肉徹底放鬆，達到最好的休息效果，爲明天儲蓄飽滿的精力。

以此爲標準能符合的只有「水」了。根據芝加哥大學醫學中心實驗證明，水床的最大作用是能均勻支撐與浮起整個身體，依人體自然曲線凹凸起伏，平衡身體的骨骼和減少肌肉的壓力，允許更好的血液循環，躺在水中身體可以完全浮在其上。長期臥床者使用水床可減少褥瘡的發生。所以水床應是最舒服的床，可藉水對溫度的傳遞，配合加熱設備來保持床的恆溫，也可輕易改變床的軟硬度，所以對老人或是久病臥床的人是不錯之選擇。

比較好的氣墊床，可由床墊上之氣孔釋放空氣，以增加床褥之通風，利用空氣幫浦隨時補充空氣壓力，空氣床不用時可以捲起來收藏，不暫空間也是它的優點。缺點是睡起來感覺比較不沉穩，床的質感較差。

彈簧床是利用彈簧連接起來，上鋪以天然與人造纖維而成，主要以透氣不會悶熱是其優點。水床、空氣床與身體服貼支撐性良好，但透氣性不好，是其缺點，可能有床墊發霉的情況發生，彈簧床透氣性好較無此問題。

# 如何選一張好床 兼談睡姿



怎樣才是一個好床呢？應該從幾個方面來思考。假若一個人平躺，大力士一手從這人腰部舉起，也就是只有一個支撐點，這樣一定不舒服，假若換成五個人十隻手同時支撐舉起一定比較舒服，假若延伸出無數隻手，均勻來支撐我們身體，理當爲最理想的支撐。也就是無數個支撐點，皆能適應我們身體曲線的變化，且有相同的支撐力就是最理想的床了。

但水床也有它的缺點，因自己翻身或兩人共枕時會有波動，且必須用防水的塑膠袋裝水，當身體躺臥在不透氣水床表面接觸時，水蒸氣無法散發，出現不透氣的悶熱現象。所以購買水床時，應注意在表面是否有加上適當的襯墊，使皮膚接觸面透氣，與減少水波動的設計，是選擇的重點。

除了水床外相類似性質的還有空氣床，也有稱氣墊床，特性與水床相同，設計

當我們躺臥床上時，彈簧支撐我們的身體，身體的重量亦會壓縮彈簧的高度，以往的設計，彈簧與彈簧相連結，如三國誌故事中的連環船，當一個彈簧受壓時，也牽動隔壁另一個彈簧受影響跟著下陷，這樣有些彈簧沒有真正支撐到部位，使支撐點變少，肌肉無法有效的放鬆，又舉吊床爲例，常見吊床固定在兩樹之間，感覺起來非常舒服，但實際睡在其上，並不舒服，因爲利用

網繩做成的吊床只有2個支力點，但其中只有一個支撐點，大部份的肌肉無法有效的放鬆。

改良式的彈簧床是比較理想的床，藉由一個個獨立的透氣纖維袋子，內裝大小一致的彈簧，排列整齊，袋袋不相連結，即施壓放於A彈簧，隔壁B彈簧不連動，當兩人共睡一張床時，翻動身體時不影響另一人。簡單來說，在床的任一彈簧施壓，其它的彈簧不受影響，即每一隻裝彈簧的袋子就是一個支撐點，所以有較多之支撐點



筆者從事醫師的工作中，常見病人因腰椎疼痛接受他人建議要睡硬板床，結果放棄原來的彈簧床改睡在木板上，睡了2天之後，腰痛更加嚴重，原因是木板床的支撐點更少，讓他的肌肉更加疲勞不堪。

有人說睡過硬之床是會對脊椎造成很大的影響？我們的脊椎在躺臥姿態時，因背之大小肌群不必對抗地心引力，故沒有張力，各脊椎體間較鬆散，這時脊椎神經

孔較大，對脊椎或神經影響不大，當睡在過硬的床板上，主要支撐點在肩、臀、髖、踝位置上，會造成脊椎之彎曲，假若有一能隨身體曲線變化的好床，則可調整脊椎位置於同一水平直線，對身體是有少許之幫助，但影響不是很大，其實影響較大不是脊椎反而是肌肉，肌肉是否得到有些放鬆休息才是重點。



選擇床的軟硬，應先看胖瘦，體重太重者選擇較硬之床，若彈簧太軟時，彈簧無法支撐彈起，彈簧也會變性，體重輕者選用較軟的床，睡在床上才能改變彈簧的型狀，達到舒緩肌肉的目的。

到底怎麼樣的睡姿才好呢，這是一個有趣的問題，當我們躺在床上準備入睡時，有的人要仰睡，有的左側睡，右側睡，甚至趴著睡才睡的著，這是習慣問題，

在我們睡著之後，睡姿會隨我們身體的肌肉狀況做反射動作，自行調整睡姿數次至數十次。當我們睡眠時同一姿勢太久，某一群之肌肉受壓或是處於伸展狀態過久，身體會自然反射轉變睡眠的姿勢，獲得舒緩，所以睡眠時為什麼會有自然翻身動作，甚至有些重症病人要時時為其翻身，就是這個道理。臨床上常見落枕的問題並非真的睡時頭跌落枕頭，多因工作過度疲勞或酒醉太過沈睡，脖子忘記翻身，引起背之斜方肌或頸胸索乳突肌過度伸展，而引肌肉發炎疼痛，其實有些兒童尿床也是與深度睡眠有關。

所以一張好床，應該具備了(一)透氣不發霉，不滋生細菌(二)能夠有更多點的有效支撐力(三)可依體重選擇軟硬適中或適當張力的床墊。選擇了好床之後，也要適當的保養，例如定期與適當日曬，以避免滋生黴菌、細菌，定期把床的頭尾對調或翻面，保持均勻的彈簧彈性，假若使用超過7年以上，應檢查彈簧是否已彈性疲乏失去效用，考慮是否更新，小朋友彈跳其上是否造成彈簧的改變。有了一張好床，可以睡的安穩，減少睡眠時翻身次數達到更好的睡眠品質，徹底恢復身體的疲勞，為明天帶來更充沛的活力。 闕