

挑選枕頭知識集

開啟優質睡眠



【啟動幸福的日子，從挑選「枕頭」開始】

妳睡覺時會落枕，打鼾或哈欠不停嗎？

那極有可能是你選得枕頭不適合妳喔。

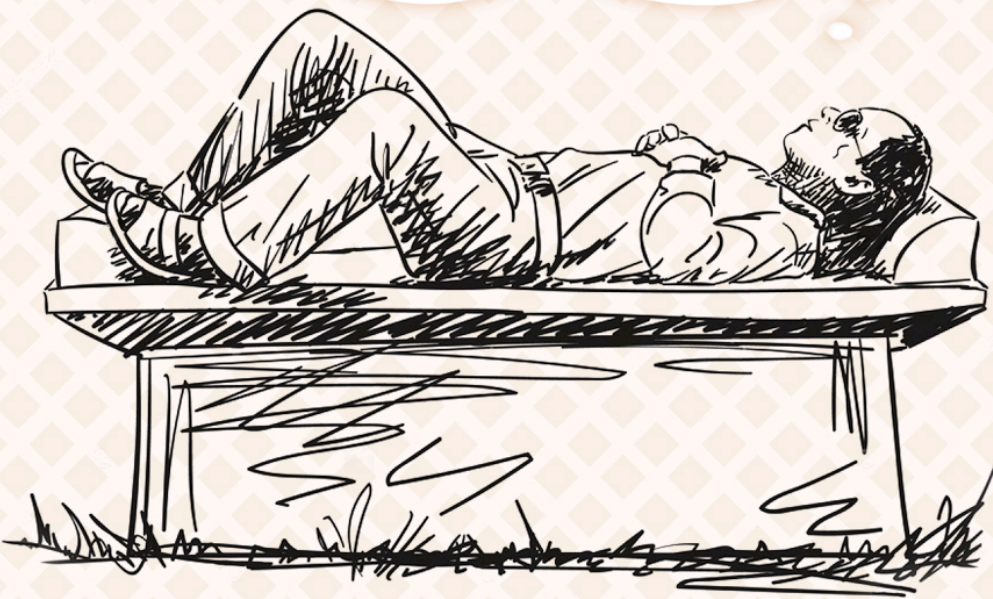
枕頭選的適當與否，是影響好的睡眠的重要因素，

小編整理了枕頭知識集，可以幫助大家挑選可能更合適的枕頭，

注意！台灣氣候多潮濕，容易長蟎，慎選優質的防蟎寢具不但是優質睡眠的開始也
能夠杜絕塵蟎過敏現象唷！

話不多說，大家快點來看長知識唄。

古代貴族為什麼 偏好睡又硬又冷的枕頭？



知識一： 古代貴族 為什麼偏好睡又硬又冷的枕頭？

你是否在逛歷史博物館時，也常暗自疑惑：「古人怎會偏好睡又硬又冷的枕頭？硬枕能睡嗎？」

據研究「人在入睡以後，頭部的溫度過高，就不容易入睡。」

因此古代人為因應這類情況，他們發揮其生活智慧，通常睡眠時會枕硬枕，將脖子枕在其上，不但涼快，還能保護發髻不亂。更有甚者，古人也會枕中藥配製而成的藥枕，以達清火、安神的作用

古人的智慧，令小編相當欽佩阿～

同時也感嘆幸好現今科學發達，讓我們可以不用像古代人這般辛苦

而可以枕著舒適、透氣、易散熱且柔軟的枕頭安心入眠

而且，現在的枕頭除了舒適以外，都還有防蟻、支撐頸部和頭部的作用
身為現代人的我們真的是太幸福啦♥

我怎麼一直打呼？
他怎麼一直落枕？



知識二： 我怎麼一直打呼，他怎麼一直落枕？

「天阿！這怎麼睡阿！常常落枕，且睡同床的鄰居一直打呼，真是讓人難以入眠」

親愛的大家，你是否曾經或是現在正有這樣的困擾呢？

讓小編來告訴大家，會有此類情況非常可能是枕頭的高度不正確而引發的喔

枕頭過高，可能會：仰臥時頸椎被反向擠壓，側臥時頸椎側向偏移，易引發落枕。

小編建議你可以選擇 3M 防蟻記憶枕，較不易使頸部偏移或被擠壓，從此開啟健康又幸福的好睡眠。

枕頭過低，可能會：仰臥時下巴會後仰、舌頭往後移動，易發『打鼾』，

側臥時頭部因為無法得到適當的支撐而往下擠壓，可能會有呼吸心跳速率增加、甚至腦缺氧的可能性。一般來說，枕頭的高度以 4~6 吋為宜。

小編建議你可以選擇 3M 防蟻加厚枕，避免頭部無法獲得適當的支撐，而引發健康疑慮。

支撐性



軟綿型



知識三： 支撐性的枕頭 VS 較軟綿的枕頭？

您偏好睡較有支撐性的枕頭還是較軟綿的枕頭呢？

喜愛支撐性枕頭的你請給小編按一個笑臉

喜愛軟綿型枕頭的你請按愛心

小編在這邊還是要提醒大家，

就像衣服會依體型不同而區分尺寸

枕頭，一樣會依不同睡眠時數的人而區分你究竟適合怎樣的枕頭喔！

詳情可參考這邊>>

http://www.3m-bedding.com.tw/webpage/superiority_sleepWebpage.php
