

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

買錯床褥可招致腰酸背痛 20款床褥大測試

人生三分之一的時間在睡床上渡過，一張不適合你、欠缺承托力的床褥，不僅影響你的睡眠質素，令你有黑眼圈，精神萎靡，更會導致腰背肌肉繃緊拉扯，久而久之，可能引致腰酸背痛。買床褥要怎樣選？

彈簧床褥較普遍

本會委託德國一所具豐富床褥測試經驗的實驗室，測試共20款雙人床褥，床褥樣本包括14款連鎖彈簧、2款袋裝彈簧及4款非彈簧床褥，尺碼約為137 x 190厘米（約54 x 75吋），厚度約15至24厘米（即6至9吋左右），售價由\$1,500至\$9,000，大部分聲稱有護脊功能或屬較硬的床褥。非彈簧式床褥中有2款聲稱含記憶棉（memory foam），1款屬全椰纖或椰棕（coconut fibre），1款是纖維（fibre）。

多角度測試——承托、散熱、耐用程度和防火能力

試驗包括三方面：

（一）評估床褥的功能表現，包括身體承托力（body support）、腰部承托力（lumbar support）和透濕及散熱等舒適程度（comfort）檢測。

（二）床褥的耐用程度，參照歐洲標準EN 1957，用重約143公斤的滾筒來回壓床褥30,000次，模擬床褥使用8至10年後對長期重複載荷受壓的承受能力、軟硬度變化（hardness changes）、床褥厚度變化（height loss）和使用後狀態（檢視彈簧或床褥物料有否損壞）等。



（三）防火能力，參照歐洲標準EN 597-1及EN 597-2，分別用煙頭和小火燄引燃床褥，檢視在火源熄滅後床褥會否繼續燃燒。

測試結果

功能表現

大部分樣本初期承托身體表現滿意

測試方法是身體平躺或側躺在床褥

上，量度身體不同部位包括頭、肩膀、身軀、臀部及足踝等部位令床褥受壓下陷的幅度，從而計算床褥承托身體的表現。

數據顯示大部分床褥初期承托身體的評分都獲3點評分，顯示承托表現不俗，其中「卡撒天嬌」（#3）和「愛皇健」（#14）兩個樣本表現較好。不過，經30,000次來回施壓的耐用測試後，部分樣本的承托身體表現下降（見表一）。



部分樣本承托腰部表現不佳

測試腰部承托時，用兩個圓形儀器模擬肩膀及臀部施壓於床褥上，然後量度床褥於兩個儀器間受壓下的高低水平差異，評估床褥承托腰部的表現，是否能配合腰椎的弧度。

結果顯示「鄧祿普」(#6)承托腰部的表現較佳；但「寶富麗」(#16)、「健康堡」(#19)及「美的夢」(#20)承托腰部的表現欠佳。

透濕和散熱表現

炎夏時，若床褥的透濕和散熱程度不佳會令用者不舒服。測試是在25°C及相對濕度80%的環境中，以一個屬「大汗」的人

躺於床褥上兩小時，之後量度其腰部的濕度和溫度，檢視是否在人體感覺舒適範圍之內（相對濕度低於60%及溫度低於36°C）。

結果顯示使用各樣本下腰部所量得的相對濕度和溫度都在人體感覺舒適範圍之內，表現大致滿意。

耐用程度

參照歐洲標準EN 1957，用重約143公斤的滾筒模擬人體來回壓床褥30,000次，從量得的數據評估床褥初期及重複使用後的軟硬度及厚度變化，並檢視使用後彈簧或物料的損耗情況。

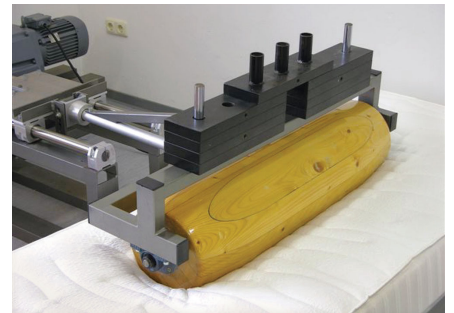
根據量得的硬度數據評級，4個樣本被評為「極硬」(very hard)，12個為「硬」(hard)，4個為「中度」(medium)。

數據顯示大部分床褥在使用後的軟硬度變化不大，用後都可保持硬度。不過亦有床褥受壓30,000次後遭「壓實」，「愛皇健」(#14)及「斯林百蘭」(#15)的厚度於測試後減少超過12毫米，其次是「富豪」(#7)及「睡康寧」(#10)，厚度減少超過9

毫米。耐用試驗發現床褥厚度變化與床褥硬度沒有絕對關係，換言之，不是愈硬愈耐用，反之亦然。

阻燃測試

美國消防處在2002年至2005年間，平均每年接獲11,520宗因床褥或床品先燃著的火警事故，雖然本港沒有因燃著床褥引致火警的統計數字，但據本港消防處的資料，在2007年及2008年因不小心處理或棄置煙頭、火柴和蠟燭等引致火警分別有2,002宗及2,326宗，床褥會否易燃仍是大眾關注的課題。本會參照歐洲標準EN



▲耐用程度測試，用重約143公斤滾筒來回壓床褥30,000次。

彈簧類



1 金美夢
Sweetdream
\$2,977



2 絲漣
Sealy
\$5,730



3 卡撒天嬌
CASABLANCA
\$1,599



4 歐化寶
Ulfenbo
\$3,010



5 蓆夢思
Simmons
\$9,000

彈簧類



6 鄧祿普
Dunlopillo
\$6,750



7 富豪
Vono
\$2,530



8 雅芳婷
A-Fontane
\$2,730



9 喜居樂
HEKURA
\$2,550



10 睡康寧
Suzuranbed
\$3,430



12 睡舒適
THERAPEDIC
\$3,375



13 宜家
IKEA
\$2,190



14 愛皇健
King Koil
\$5,760



15 斯林百蘭
Slumberland
\$4,760



16 寶富麗
Profilia
\$2,880

597-1 (煙頭) 及 EN 597-2 (小火焰) 的方法, 檢定床褥的防燃性是否滿意。

所有樣本都通過煙頭測試, 但8款在小火焰測試的表現不滿意, 床褥在火源熄滅後繼續燃燒。

評分比重

測試評分比重如下:

承托身體表現	20%
承托腰部表現	20%
透濕及散熱程度	10%

耐用程度 30%

防燃測試 20%

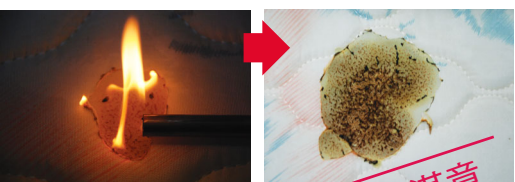
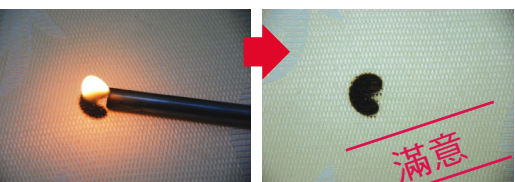
切勿在床上吸煙

雖然測試的床褥都符合煙頭測試, 但



11 雅蘭
AIRLAND
\$3,180

小火焰測試



不同國家/地區要求床褥須符合的防燃標準

國家/地區	煙頭	小火燄
美國	✓	✓
加拿大	✓	諮詢中
德國	—	—
中國	✓	—
英國	✓	✓
香港	✓	—

註 — 表示不須要。

不同地區對床褥防火能力的規管

美國和加拿大

不同地區對床褥的防火能力有不同要求。在美國，床褥的防火要求漸趨嚴格，自2007年7月開始，所有於當地售賣的床褥要同時符合美國聯邦法例CFR 1632（煙頭）的標準，及CFR1633（明火）的標準。在加拿大售賣的床褥則須符合當地有關煙頭測試Method27.7-1979的標準要求，而目前該國正諮詢國民是否應仿效美國採用較嚴格、符合明火燃點的標準。

歐洲和中國

歐洲方面，資料顯示德國沒有特別針對床褥防火安全的規例。中國輕工業標準QB1952.2-2004則要求彈簧軟床墊應通過抗香煙引燃試驗。

相對來說，英國是較早關注床褥易燃性的國家之一，根據英國標準BS 7177，家用床褥屬低危害性（low hazard）產品，同時須通過薰燒香煙（smouldering cigarette）和小火燄（match flame equivalent）測試。

本港法例

香港海關表示，一般在香港供應給私人使用或耗用的消費品（包括家用床褥），其安全均須受香港法例第456章《消費品安全條例》及其附屬規例所規管。該條例規定，一般在香港供應的消費品，都必須符合「一般安全規定」，即消費品的製造商、進口商及供應商有責任確保有關消費品達到合理的安全程度。就家用床褥的防燃性而言，需要通過國際上其他國家普遍所採用的薰燒香煙（煙頭）測試，但毋須通過小火燄測試，不過，海關仍鼓勵供應商提高產品的防火能力至符合小火燄測試。

為了確保在香港供應的家用床褥的防燃性不低於其他國家的一般要求，香港海關會密切留意這方面的情況，並會在有需要時作出修訂。

消費者不應掉以輕心，要時常留意各項家居防火安全措施。

1. 切勿在床上吸煙
2. 不要讓小孩把玩蠟燭、火柴或打火機
3. 不要在無人看管下繼續燃點蠟燭、香薰爐等
4. 考慮在家中適當地地方設置火警偵測系統例如煙霧偵測器（smoke detectors）。

廠商意見

「雅蘭」（#11）、「寶富麗」（#16）及「美的夢」（#20）的代理商均向本會出示其產品符合EN597-2的測試報告副本。「海馬」（#18）的代理商則出示其產品符合美

國CFR 1632（煙頭）的測試報告副本，表示其產品已符合本港消費品的一般安全要求。（本會按，全部樣本的小火焰測試均是參考EN 597-2進行，測試結果與代理商提供的不同可能是由於檢測樣本不同所致。）

「絲漣」（#2）的代理商表示床褥能貼服身體曲線主要依賴床褥內的各種墊層，但床褥貼身並不等於有良好的承托力。

「IKEA」（#13）的代理商表示該產品已符合煙頭測試，只有在英國售賣的床褥才需要符合EN597-2的小火焰測試要求。又表示該產品已停產，售完即止。

專家意見

人生大約三分一時間花在睡眠休息

表一：床褥測試結果

樣本編號	1	2	3	4	5	6	7	
種類								
牌子	金美夢 Sweetdream	絲漣 Sealy	卡撒天嬌 CASABLANCA	歐化寶 Ulfenbo	席夢思 Simmons	鄧祿普 Dunlopillo	富豪 Vono	
系列/型號	金護脊床褥 Spinal care Mattress	君傑 Hampton	C350 健康護脊床褥 C 350	「一線牽」 護脊床褥 Superlastic Chiropractic Mattress	BeautyRest BackCare 3	背樂康 Firmrest Mattress	脊康型 Spine Supporter	
大約零售價 [1]	\$2,977	\$5,730	\$1,599	\$3,010	\$9,000	\$6,750	\$2,530	
聲稱彈簧種類/主要承托物料	連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧	袋裝彈簧	袋裝彈簧	連鎖彈簧	
聲稱闊x長x厚(厘米) [2]	137x190x20	137x190x23	137x190x22	137x190x22	137x190x24	137x190x24	137x190x21	
大約重量(公斤)	44	40	39	25	30	34	31	
手挽數量	—	4	4	4	4	—	4	
總評 [3]	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	
功能表現	承托身體表現 [4]	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●
	簇新時	●●●	●●●	●●●●	●●●	●●	●●●	●●●
	耐用測試後	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●	●●●
	承托腰部表現 [5]	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●●	●●●
	透濕和散熱表現 [6]	濕度	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
溫度		●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
耐用程度 [7]	硬度評級	硬	中度	硬	硬	硬	中度	中度
	軟硬度變化	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
	厚度變化	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●
	使用後狀態	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
防燃測試 [8]	煙頭 [9]	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
	小火焰 [10]	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●	●●●●●

上，對於床與床褥的選擇絕不應掉以輕心。本港有不少人有腰背痛的問題，我們就選擇床褥諮詢了專業團體的意見。

香港物理治療學會 沒有特定標準測試承托力

香港物理治療學會表示床褥的承托力並沒有國際公認的標準測試方法，大學或研究所一般會採用物料測試系統(material testing system)來檢定床褥物料的硬度特性(firmness)、承托力的分布及耐用

程度(durability)，並藉此衡量床褥承托力的軟硬程度及損耗程度，亦有個別人體力學或醫療研究會測試不同床褥物料及組合對人的睡眠或睡姿質素的影響。一般消費者並不能輕易掌握這些數據作參考，消費者通常會用力將床褥按下，若床褥能迅速回復原狀，表示回彈力越佳。

床褥要軟硬適中

該會認為一張好的床褥，它的承托力應可支持身體的不同部位，讓肩膀和臀部

比較重的位置能自然地保持在鬆弛和正確的姿勢，使消費者得到好的睡眠效益。太軟的床褥會使身體下沉，脊背彎曲；太硬又不能承托脊柱的自然弧位，甚至對身體組織、關節或血液循環構成壓力。所以太軟或太硬的床褥均不能好好承托腰背，睡眠用上這些床褥，肌肉、韌帶和關節都會處於緊張狀態，可能引致不適。該會又認為一張較理想的床最好是木板床，再加上大約8厘米(約3吋)厚、回彈力佳的床褥即可；若使用者比較習慣側睡，床褥的承托力可略為調

8	9	10	11	12	13	14	15	16
彈簧類								
雅芳婷 A-Fontane	喜居樂 HEKURA	睡康寧 Suzuranbed	雅蘭 AIRLAND	睡舒適 THERAPEDIC	宜家 IKEA	愛皇健 King Koil	斯林百蘭 Slumberland	寶富麗 Profilia
藍寶石 (護脊)床褥 Sapphire (Spinal Care) Mattress	特級護脊床褥 Diamond Firm Ultra Support	新華麗備長炭 特硬床褥 New Luxury (NDH) Mattress	金牌2008 Gold Medal 2008	納米銀床褥系列 AG 300 Nano Silver Mattress	SULTAN HÖRNINGE	護脊健 Spinal Guard	黃牌 Amber	博士護脊型 Doctor Spinal
\$2,730	\$2,550	\$3,430	\$3,180	\$3,375	\$2,190	\$5,760	\$4,760	\$2,880
連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧	連鎖彈簧
137x190x23	137x190x20	137x190x20	137x190x22	137x190x15	135x189x20	137x190x20	137x190x22	137x190x20
29	28	34	31	38	26	38	31	37
—	4	—	—	—	4	—	4	4
★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●
●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●●	●●	●●
●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●
●●	●●	●●	●●●	●●●	●●	●●	●●●	●
●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
硬	硬	硬	硬	硬	中度	硬	硬	極硬
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●	●●●●	●●	●●●	●●●	●●●●	●	●	●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●

床褥採用不同的墊層及設計會影響售價和舒適度。



節至較低的硬度。若用者多於一位，則選擇具有獨立彈簧的床褥有助減低其他用者活動時引致的震動滋擾。

床褥的厚度應如何選擇？

該會表示彈簧床褥的內部結構是在鋼線彈簧架上蓋上不同墊層，例如泡膠(foam)、乳膠(latex)、天然纖維如棉(cotton)及羊毛或纖維(fibre)墊層等，最外層則用棉布或織花錦緞做褥面，所以彈簧床褥一般較厚，普遍由15厘米至25厘米(約

6至10吋)，非彈簧式床褥則一般較薄，訂造的厚度一般約由5厘米至15厘米(2至6吋)。通常床褥的厚度需配合床架的高度和穩固程度，一般來說，體型健碩、重磅人士宜選擇較厚及承托力好的床褥，床褥離地的高度(放在床架上的高度)應以舒適、方便坐於床緣為佳。

仰睡或側睡好？

該會又表示我們睡眠時都會不自覺地轉換姿勢，這是讓身體不同部位休息的自

表一：床褥測試結果

樣本編號	17	18	19	20
種類	非彈簧類			
牌子	SINOMAX	海馬 SEA HORSE	健康堡 Healthy Castle	美的夢 Nice Dream
系列/型號	太空魔方床褥 Magic Unit Relieving Mattress	鑽石床褥 Diamond Mattress	全椰纖床褥 Coconut Fibre Mattress 6" height	雪白王防火彈織棉芯床褥 Super White Elastic Fibra Mattress 6" height
大約零售價 [1]	\$4,499	\$2,600	\$1,490	\$1,944
聲稱彈簧種類/主要承托物料	含記憶棉及泡膠	含記憶棉及泡膠	椰棕	彈性纖維
聲稱闊x長x厚 (厘米) [2]	137x190x16.5	137x190x20	137x190x15	137x190x15
大約重量 (公斤)	22	29	58	25
手挽數量	—	4	—	—
總評 [3]	★★★★★	★★★★☆	★★★☆☆	★★★☆☆
功能表現	承托身體表現 [4]	●●●	●●●	●●
	簇新時	●●●	●●●	●●
	耐用測試後	●●●	●●	●
	承托腰部表現 [5]	●●●	●●●	●
	透濕和散熱 表現 [6]	濕度	●●●●	●●●●
溫度		●●●●	●●●●	●●●●
耐用程度 [7]	硬度評級	硬	極硬	極硬
	軟硬度變化	●●●●●	●●●●●	●●●●●
	厚度變化	●●●●	●●●●	●●●
	使用後狀態	●●●●●	●●●●●	●●●●●
防燃測試 [8]	煙頭 [9]	●●●●●	●●●●●	●●●●●
	小火焰 [10]	●●●●●	●●●	●●●

註

●/★愈多表示該項表現愈佳，最多5粒。
—：沒有該設備。

[1] 本會於出版前調查所得的大約折實售價，不同推廣時段及零售商售價會有差異，只供參考。

[2] 尺碼由廠商提供，廠商表示由於床褥有軟墊，厚度通常有少許差異。

[3] 總評比重如下：
承托身體表現 20%
承托腰部表現 20%
透濕及散熱表現 10%
耐用程度 30%
防燃測試 20%

若防燃測試結果不滿意，總評分會被扣減。

[4] 分別於簇新和經耐用測試的床褥，讓身體平躺或側躺在床褥上，量度身體不同部位令床褥受壓下陷的幅度，從而計算床褥承托身體部位的表現。

[5] 用兩個圓形儀器模擬臀部及肩膀施壓於床褥上，量度床褥於儀器間的部位的高低水平，評估床褥承托腰部的表現。

[6] 在室溫25°C及相對濕度80%的環境下，以一個屬「大汗」的人體安躺床褥兩小時，再量度其腰間的濕度和溫度，反映床褥的透濕和散熱表現是否能令人體的表面溫度及濕度保持在人體感覺舒適的範圍內。

透濕及散熱表現比重：
濕度 50%
溫度 50%

[7] 根據 EN 1957，用滾筒來回壓床褥30,000次，檢視床褥的軟硬度和厚度變化及使用後的狀態，例如彈簧和床墊物料有否損耗等，又根據量得的數據為床褥硬度評級。

耐用程度比重：
軟硬度變化 33.3%
厚度變化 50.0%
使用後狀態 16.7%

[8] 防燃測試比重：

煙頭 60%
小火焰 40%

[9] 參照EN 597-1 檢測。

[10]參照EN 597-2 檢測。根據本港法例，床褥須通過煙頭測試，但毋須通過小火燄測試。儘管如此，海關仍鼓勵供應商提高產品防火能力至符合小火燄測試。

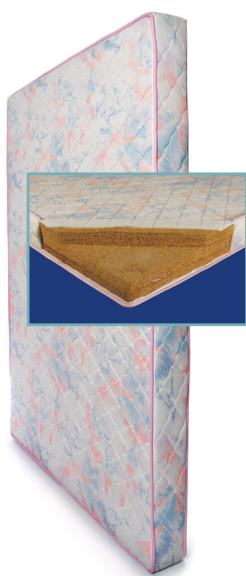
非彈簧類



17 SINOMAX
\$4,499



18 海馬
SEA HORSE
\$2,600



19 健康堡
Healthy Castle
\$1,490



20 美的夢
Nice Dream
\$1,944

不同種類床褥各具優點

袋裝彈簧床褥 (pocket spring type) —— 可以針對承托身體不同重量的分布，支持身體的不同部位，獨立彈簧的優點是聲音較少，不易影響睡伴，售價一般較連鎖式彈簧床褥貴。

連鎖彈簧床褥 (inner-spring type or Bonnell system) —— 整體承托力較高，但可能較難適應身體不同部位的重量分布，比較適合身體較重的人士。

以上兩類彈簧床褥均為厚墊床褥，採用不同的軟墊物料會影響售價和舒適度。

椰棕床褥 (coconut fibre core) —— 整體承托力十分高和耐用，但柔軟度低，睡眠時可能會使腰椎弧位出現空隙，不能均衡承托。建議可加一張薄軟墊，使床褥更緊貼身型。

乳膠床褥 (latex) —— 物料可由不同比例的天然乳膠 (natural latex) 及合成乳膠 (synthetic latex) 製造，軟硬度和厚度可以差異很大，所以在選擇時要特別小心。大約八厘米和中等硬度乳膠床褥是較理想的選擇。皮膚過敏人士，可考慮選購一些採用天然物料的床褥。

此外也有其他泡膠 (foam)、混合化學纖維床褥或半椰棕半纖維床褥等可供選擇，售價都較彈簧床褥便宜，大部分都可因應需要訂製不同的厚度、柔軟度和透氣度，宜細心作比較才選用。此外也有純天然乳膠床褥，優點是透氣和較柔軟舒適，但售價會較貴。

如發現腰背出現問題，應諮詢醫護或專業人士意見以找出原因及作出適當的治療。除了選一張適合的床褥，也要謹記時常運動及保持正確姿勢，保持脊骨健康。

什麼是記憶棉？

含記憶棉 (memory foam 或稱 visco elastic foam) 的床褥價格一般比含普通人造纖維



▲含記憶棉床褥的特點是身體壓下去的位置可保持相應的身體形狀。

的貴，有製造商聲稱記憶棉原為美國太空總署提供給太空人適應巨大衝擊力的吸震材料，特點是彈性恢復速度較慢，身體壓下去的位置可保持相應的身體形狀，聲稱可調節承托力，及減少睡眠時人體轉身的次數；但這可能令用者較難轉身。此外，由於床褥較貼身，睡起來可能感到較熱。記憶棉遇冷會變硬，遇熱會變軟，故不能於陽光下曝曬，用久了質感可能變硬，縮短其壽命。

然動作，所以實際上很難界定哪一個睡姿較好，但最重要是有一張能承托脊柱生理弧位的床褥，讓睡眠時能輕鬆自然地轉換姿勢。

有腰痛人士如何減輕痛楚？

該會認為有腰背痛的人士，通常腰

部肌肉較常人拉緊，仰睡時可在雙膝下放軟枕或捲起的浴巾，讓腰部肌肉能夠放鬆，減低肌肉疲勞和關節勞損；根據外國研究，這些方法可以減低腰背痛的患者的痛楚及有效地提高睡眠質素。在側睡時，將膝部微彎，同時擺放一個枕頭以承托大

腿，亦可作穩定腰椎之用，同時亦可減低膝關節的壓力。

香港執業物理治療師協會

香港執業物理治療師協會表示床褥的軟硬度沒有特定的科學方法量度，建議

消費者選購床褥時須考慮下列幾項：

1. 承托力——床褥應有足夠的承托力，無論是仰睡或側睡時都可保持腰背平直。

2. 舒適度——舒適的感覺因人而異，有人喜歡較軟的床，有人喜歡較硬的；無論如何，選擇時須留意床褥應平直而有承托力。

3. 軟硬適中——過軟和承托不足的床褥使身體沉入床褥內，使脊椎捲曲，容易受損。

硬板床或硬床褥通常足以承托脊椎，

但身體與床褥的接觸點太小，使接觸點形成大壓力點 (pressure point)，久睡會成為痛點，不是人人都可忍受。而軟硬適中的床褥，當身體平躺在床褥上時，脊椎應可保持其自然弧度，即自然的頸腰弧度 (lordosis)，側睡時脊椎則應維持平直，不可上下過份彎曲。硬的床褥通常可加上軟墊 (padding)



選購貼士

床褥的軟硬度並沒有統一標準

床褥的硬度目前並沒有統一的標準，人體感覺的硬度也是相對性的。床褥並非越硬越好，過硬會令身體支點壓力增加，可能妨礙身體部分位置的血液循環，令用者感到不舒服。過軟可能腰部承托力不足，容易令腰背姿勢不佳，長期用易有腰背毛病。由於對軟硬度的感覺、身型體重、睡眠習慣及喜好各有不同，用者宜參考測試的硬度評級，再按個人的意向選擇軟硬度配合本身身型和體重的款式。

親身試睡

選購時不要只用手試按幾次或坐於床邊來判斷床褥的軟硬。現時有不少店舖容許顧客試睡，不要平白放棄試睡的權利。試睡時最好預留充足的時間 (例如半小時) 及穿上鬆身衣服，嘗試仰睡、側睡、轉身數次，留意身體各部位的貼服及舒適程度。

若選購雙人床，不妨帶伴侶一起試，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致，或可考慮將兩張不同物料的單人床褥合併起來使用，亦可考慮選購組合式的方塊床褥方便調動。

床褥應如何保養

放置床褥的床架應該結構穩固及耐用，破舊或結構欠佳的床架不能充份承托床褥，可能導致床褥下陷。

無論是彈簧或非彈簧式床褥，睡久了都可能會局部下陷、不易恢復彈性，且人體會排出濕氣，可能弄髒內襯墊或令質材變質。床褥外建議配以床墊，因床墊較易除下來通風透氣、去除異味濕氣，較為衛生。如需清理床褥上的污漬，可用肥皂和冷水輕拭，不要浸濕床褥。

此外，最好每3個月將床褥上下翻轉或前後對調，循環反覆可讓濕氣排出，也讓長時間受壓的地方回復彈性。為保床褥清潔，可用吸塵機清潔床褥表面，也可將床褥置於陰涼通風處或使用抽濕機，保持床褥乾爽。

消費者購買床褥後要把外層的膠膜撕掉，切勿為怕弄髒床褥或刻意保持床褥的新度而保留膠膜，這樣會影響睡眠時身體的透氣，不利身體健康。

根據歐洲床品協會專家的建議，平均每7至10年需更新床褥，因床褥久用後始終會失去部分承托力和舒適度。

選擇指南

根據本會的測試結果和評分比重，分別有4款彈簧床褥和1款非彈簧床褥獲4星，彈簧床褥中得分較高的是「金美夢」(#1)、「絲漣」(#2)、「卡撒天嬌」(#3)及「歐化寶」(#4)，當中以「卡撒天嬌」(#3)售價低於\$2,000較為便宜。非彈簧床褥則以「SINOMAX」(#17)表現較好。消費者要注意選床褥的因素因人而異，務必親身體驗床褥的軟硬和舒適度才作決定。

以改善軟度及舒適度。

4. 透氣——出汗時不會感到悶焗和不舒服。

床褥厚薄不大影響承托

香港的執業物理治療師普遍認為一張木板床加一塊約1至1吋半厚軟墊的簡單組合已經可以達到床褥的幾個要求：平直 (flat and smooth)，有承托力 (support)，有適當軟墊保護 (padding)，透氣不焗，椰棕床褥是一個便宜又合適的例子。

床褥離地高度應相當於坐下雙腿平放的高度

適當的床褥離地高度，應以坐在床邊時，髖、膝、腳跟處於90度屈曲；雙腳能舒適地平放在地面上 (即大約小腿骨的長度)。小孩的床應略低以便上落；長者的床則應略高方便長者從床邊站起身。

俯睡影響呼吸

香港執業物理治療師協會表示仰睡和側睡都是正確的睡姿；至於俯睡則容易傷頸和影響呼吸。正常人整晚都在轉換睡姿，以舒緩身體壓在床上的壓力，所以床愈硬，睡覺時輾轉反側會愈頻密。