

2025骞 0鏈 3鏃 11:06:54 - 1

可以怎样宠爱自己？其实，什么都不如健康的宠爱来得透彻。

这些年来为了打拼所透支健康的后遗症这两年慢慢地显露出来了。我和老公的颈椎都不太好，脖子发酸肩膀发硬那是经常的事，去医院看过后说腰椎也有点突出了，难怪时常会腰疼。我颈椎最不好的时候，每天都疼痛到影响工作，脖子上每天都套着一个日本的项链式产品，用以专门缓解颈椎疲劳。

医生建议我多做运动，给出的最佳方案是游泳和瑜伽。像我们这样的职业女性，基本上没办法保证能拿出固定的时间来运动，我时常开玩笑说这些年来除了工作赚钱我什么也没坚持下来。就这么着，运动肯定对我来说不现实。刚好新房子装修好了，我们就打算换一个床来改善一下睡眠。当时的想法很简单，就是睡起来舒服，至于其他功能那是在选择中慢慢加上去的。

我在选择的时候考虑过独立簧和乳胶的两种，基本上市场上高端的品牌都看过、试过好几次。最后促使我买下一整套邓禄普的原因也特别简单，就是睡上去很舒服。那种舒服是我在店里一躺上去体验的瞬间就感受到的，然后就抓住了我，几乎当时就决定买下来了。搬回家睡了一个晚上之后，我和老公的感觉都非常奇怪，就是长久使用原来的床垫，突然换了一个的那种不习惯。而且睡了一周之后还没有适应，当时觉得很沮丧，毕竟它价格不菲，要5万块呢！为了这个我还专门去试了一下其他的床垫，但是那种舒服的感觉始终也没找回来。

到目前为止睡了有半年多了，适应了之后就真的觉得很好。那种效果也是慢慢的，我的颈椎也没有发作得那么频繁和厉害了，偏头疼什么的也消失了。前段时间北京突然下大雪，我和老公没办法开车回来，就在一个度假村住了一晚，第二天早晨，我和老公都觉得睡得很不舒服，乳胶垫子已经让我们不能够适应其他材质的床垫了。

爱恋点评：虽然有所反复，也有怀疑，但是最后还是证明：我没有选错。

爱恋经验：颈椎、腰椎的毛病不是由睡眠得来，也不会由睡眠带去，不过好的床垫的确有辅助作用。

招数分享：我们买的是纯进口全乳胶床垫配床架，价格在同类产品里应该也是最贵的了。既然价格不菲，买的时候一定要一看、二学、三判断。

只要是真进口的东西，肯定有报关单，这个时候一定要注意报关的日期是否新鲜，以免商家拿一张单子重复使用来欺骗我们买家。

买之前我们了解到邓禄普的历史和实力，用他们独有的Talalay技术生产的床垫，据说在全世界只有欧洲3家工厂。这项技术能够让乳胶充分发泡，可以达到每立方英寸拥有25万个气孔，并且由于多达40000的温控点(双人尺寸床垫)使其分布相当均匀，因而透气性、承托力更好。