



同学们外出旅游时,你是否发现酒店的床与家里的床有些不一样? 酒店房间床的尾部,有时会摆放一个长凳;在被子上,还铺了一块长条布;此外,床上的枕头大大小小有好几个。这样的布置到底有什么讲究?

酒店床的“秘密”,你知道吗?

如何睡一个好觉?

 盖一床舒适的被子	 做睡前放松训练
 吃助眠食物 如葡萄、樱桃、香蕉等	 睡前不要玩手机等电子设备

制图 郭可馨

1

床尾的凳子是干啥用的?

不只是酒店,一些家庭卧室的床尾也安放一个长凳。这并不是现代人的创意,而是古人发明的家具摆放方式。这个凳子,名为“春凳”,因一般使用香椿木做成,所以被称“椿凳”,后来口口相传,传成了“春凳”。

香椿树质地坚硬,有自然香气,还有驱赶蚊虫的功效,非常适合用来做家具。这种木材不算十分名贵,所以在古代,很多女子出嫁时会带上这样一件凳子,并在上面放置被褥,贴上喜花,请人抬着送进夫家。

《红楼梦》里就有关于“春凳”的记载,在第三十三回中有这样的描述:“众人听了,连忙跑进去,果然抬出春凳来,将宝玉放上,随着贾母王夫人等进去,送至贾母屋里。”在《红楼梦语言词典》里,对春凳的解释是:一种既宽且长可坐可卧的凳子。当然,除了坐,这个凳子也有放衣物、防止被子滑落床尾的作用。

2

床尾为何要铺一块布?

除了凳子,酒店里床尾还会铺一块布在被子上。这块布颜色鲜艳、图案花色多变,与白色的被罩形成鲜明对比。

这块布也有专门的名字——床旗,也叫床尾巾、床尾垫。

床旗起源于美国,当地人习惯在不脱鞋的情况下躺在床上,床旗的作用就是用来搁脚,防止弄脏床单。他们还有一个习惯是在床上吃早餐或喝咖啡,餐桌盘就可以搁在床尾巾上,同样可保护床单不被弄脏。因此,床旗相当于床的“防护品”,有保持床单被套清洁的作用。

床旗除了“中用”,也很“中看”。后来床旗变成了室内搭配的一个部分。床旗的图案、颜色,可以与房间、卧床的色调起到很好的装饰作用。酒店也会把床旗当作“广告牌”,通过材质和图案设计,体现酒店品牌,从侧面起到宣传的效果。

3

床上为什么有4个枕头?

其实,酒店里的床最让人疑惑的,是为什么会有这么多枕头?

酒店房间一般都标配4个枕头,多出来的枕头,你是不是顺手就放一边去了?其实,这四个枕头里面也有“学问”。

在酒店,最重要的就是睡觉,想要睡得好,枕头就得用对。

古人说“高枕无忧”,其实,枕头太低或太高,都不好。酒店里的4个枕头,一般都是两个硬的纤维枕、两个软的羽绒枕,大家可以根据自己

的睡眠习惯选择。

如何判断枕头是否合适?摸摸自己的下巴就知道了:平躺,将枕头垫到头颈处,若下巴最低处朝天,就表示枕头太低,若下巴往下压,即枕头太高。当下巴保持水平,才是舒服且正确的枕头高度。

多出来的枕头,也并非无用。当你仰卧时,可以在膝盖下垫上枕头,这样可以减轻腰部压力;当你侧睡时,双腿中间夹上枕头,可以缓解颈椎压力。

4

酒店床品为何都是白色的?

大家可能还注意到,酒店的床品基本是白色的。

其实,在20多年前,酒店里的床单还是五颜六色的。上世纪末,国际连锁酒店威斯汀酒店推出全新的“天梦之床”,在所有客房里使用白色床单。后来,喜来登、希尔顿等酒店也开始用白色床单。

就像我们会觉得穿白色衬衫的人爱干净一样,白色床单是酒店证

明其洁净标准的有效方式。此外,研究表明,浅色调通常被认为能够带来平静和放松的感觉,因此,浅色系床品也让人更容易入睡。

当然,还有个秘密:节约成本。酒店的床品要频繁洗涤、烘干、消毒、熨烫,艳丽的颜色很容易褪色或遭到破坏,给人一种陈旧感。白色床单不易褪色,加入漂白粉洗一洗,又洁净如新了。

如何睡一个好觉?

知道多一点

1. 盖一床舒适的被子:厚被子会帮助身体增加褪黑素的释放,进而提高睡眠质量。但被子也不是越厚越重越好。过重的被子容易压迫胸部,影响呼吸,产生压迫感,反而不利于睡眠。

2. 做睡前放松训练:躺下后,膝盖弯曲90度,把右手放在胸部,左手放在腹部。鼻子吸气,嘴巴呼气。吸气

时,最大限度地向外扩张腹部;呼气时,腹部缓缓回落。整个过程胸部保持不动,每次做10-15分钟。

3. 吃一些助眠食物:葡萄、樱桃、香蕉等水果里都带有褪黑素,对睡眠有辅助作用。

4. 睡前不要玩手机等电子设备:睡前玩电子设备不仅会影响睡眠质量,也会影响视力和颈椎。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清
综合科普中国、方志四川、澎湃新闻