



郑州最新睡眠指数报告出炉：睡得最长却睡得最差



喜临门品牌中心负责人陈晓冬解读睡眠报告

□东方今报·猛犸新闻见习记者 刘小玉

“郑州人工作日争做云雀，周末争做猫头鹰”、“近七成郑州人睡得焦虑”、“睡得最长，却睡得最差”、“床前床后手机不离手”。

5月14日，由喜临门家具股份有限公司联合其他权威机构共同发布的《2019喜临门中国睡眠指数报告——郑州篇》调查显示，郑州人进入梦乡难之又难，工作日期间32.5%的人进入梦乡需要半小时以上，周末42.0%的人进入梦乡则需要半小时以上。报告发出后，相关数据引发了郑州市民对自身睡眠质量的讨论。

加入“万亿俱乐部”的郑州，睡眠质量堪忧

早起是大多数郑州人的生活习惯。调查表明，工作日期有53.0%的郑州人会在5:00~6:59起床，正是这种早起奋斗的精神创造了现在飞速崛起的郑州。2018年，郑州全年GDP成功突破10200亿元，从此踏入“万亿俱乐部”的行列。

不过，在经济飞速发展的同时，郑州人的睡眠质量却越走越远。调查显示，有66.5%的人都睡得很焦虑，其中26.0%睡在了“烦躁区”，23.0%睡在了“不眠区”，17.5%睡在了“苦涩区”，由此可以看出，甜美舒适的睡眠只属于少数人，大多数郑州人的

睡眠问题急需被拯救。

睡出来的“脊椎”问题，你和好睡眠之间只差一张床垫的距离

调查显示，35.9%的国人因为长期睡不好带来脊椎的不适。关于寝具如何保护脊椎，国人常常陷入一种误区，比如“睡硬床比睡软床好”、“床还是软的好”、“枕头高度8~10cm防止颈椎病”等等。喜临门品牌中心负责人陈晓冬在发布会现场分享，我们的脊椎常常压力很大，白天2/3的时间我们在工作生活，无论是久坐还是长时间低头，抑或是健身运动，我们的脊椎始终处于承压状态。而只有晚上1/3的时间我们的脊椎才有机会得到放松和恢复。如果我们选择了一张不适合自己身体脊椎曲线的床垫，等同于脊椎没有恢复的时间，日积月累，其实脊椎一直在负重前行。

此时，床垫的选择就显得尤为重要了。选择一张适合自己的床垫才能真正做到有效保护脊椎。喜临门花费大量人力、精力、费用成功研

发出了更科学的床垫，根据人体的腰臀比、各部位压强分布进行精确计算，让床和人更匹配，找到人与床之间最合理的支撑平衡，保护脊椎的自然曲度，以精准支撑起良好的睡眠。

既然床垫如此重要，那多久更换一次更合适呢？答案是3年左右。很多人讶异于这个数字，因为在我们日常生活的概念里换床垫总是显得太“麻烦”。据喜临门品牌中心负责人陈晓冬介绍，目前喜临门已经在杭州等地陆续开展了“以旧换新”上门服务（任何品牌旧床垫均可参加），之后这项福利就会惠及郑州等城市。

自2013年开始，喜临门每年都会联合专业机构发布《中国睡眠指数报告》。目前，该指数是国内首个也是唯一一个该领域的专业指标体系，其科学性、全面性、权威性对推动我国睡眠问题的深入研究以及提升人民健康水平层面都有着重要意义。喜临门方面表示，这项《睡眠指数报告》将会持续不断地进行下去。①

水圣净水进军河南市场 让河南父老喝上健康水

□东方今报·猛犸新闻记者 刘继忠

5月11日，中国专业净水10强企业——水圣国际物联网智能共享净水高峰论坛在郑州隆重举行。来自河南各界的企业家、水圣合伙人、社会各界共聚一堂。在这场以事关每一位百姓健康饮水为主题的活动中，水圣国际董事、董秘张平表示，所有河南水圣人，要为“致力于让每一位父老能早日喝上健康好水”这一目标而奋斗。在本次论坛上，水圣国际正式宣布共享净水模式进军河南。

水圣国际河南分公司总经理冯坤岭表示，目前，河南全境近10万居民已经使用上了水圣直饮水。他表示要朝着让更多的河南父老乡亲喝上健康好水而努力。

水圣共享净水，采用的是机器免费赠送的商业模式，消费者自由扫码（或预充值）即可消费安全健康的直饮水。业内人士指出，相对于传统的净水产品销售，这种模式更容易被消费者接受，也将会对河南净水市场带来巨大冲击力。②

生活商务信息 登报电话: 56780114 56785066

出租招租 烘焙食品厂招租转让 张 15093191163 申 15136288551

家政服务 鸿飞家政保姆护理 15617750052 防水治漏 专业维修各种卫生间门 15978403365

综合信息 买房置业人生大事，天津买房房，家长有远见，让孩子赢在起跑线。 咨询热线:17526552662

声明公告 ◆安阳炫点商贸有限公司(统一社会信用代码:91410500MA46HW9T40)公章、财务章、法人章不慎遗失，声明作废。

◆郑州经济技术开发区祥云鑫三益电器厂营业执照正本丢失，注册号:410198600118106 声明作废。

◆胡古玥(身份证号:41122419881111****)遗失金碧物业有限公司儋州分公司开具的收据两张，开票日期2017年1月10日，金额:78398元，收据号:HHD2174282，开票日期:2017年7月28日，金额:78398元，收据号:HHD4062830，声明作废。

◆遗失声明 本人段文汉，男，汉族，身份证号:412901196603180516，毕业于河南师范大学教育系，毕业证书编号871018，该毕业证丢失，现声明作废。

◆张素芬遗失冶金工程师证书，证书编号:C09070130900023，发证日期:2013年11月，声明作废。

◆姓名韩居茹，身份证号412921196606114843 预购商品房抵押登记证明丢失，证明号是1607082566 声明遗失。