

如何选择功能型床上用品？

人的一生有三分之一的时间在床上度过，而床品作为与身体接触最密切的“第二层皮肤”，其功能性直接影响睡眠质量和健康状态。如今市面上的床品早已超越了“遮体保暖”的基础功能，抗菌、调温、助眠、护脊等细分功能层出不穷。面对琳琅满目的产品，如何科学挑选真正适合自己的功能型床品？本文将从核心指标、材质选择、功能分类和避坑指南等多个维度，为你提供一份系统化的选购攻略。

一、先看安全标准：功能型床品的“底线”

无论床品功能多么花哨，安全永远是第一道门槛。我国《国家纺织产品基本安全技术规范》（GB 18401-2010）将纺织品分为 A、B、C 三类：A 类为婴幼儿用品，甲醛含量 $\leq 20\text{mg/kg}$ ，pH 值范围 4.0-7.5，适用于 36 个月及以下婴幼儿穿着或使用的纺织产品，比如婴儿衣、尿布、围兜、床上用品等；B 类为直接接触皮肤产品，即穿着或使用大部分面积直接与人体皮肤接触的产品，要求甲醛含量 $\leq 75\text{mg/kg}$ ，pH 值范围 4.0-8.5，常见产品如内衣、T 恤、衬衫、床单、毛巾等；C 类为非直接接触皮肤产品，即穿着或使用不直接与人体皮肤接触，或仅小部分面积接触皮肤的产品，要求甲醛含量 $\leq 300\text{mg/kg}$ ，pH 值范围 4.0-9.0，常见产品如大衣、风衣、窗帘、地毯等。贴身使用的床品至少应选择 B 类，而敏感肌、孕妇、老人及婴幼儿群体，建议优先选择 A 类产品。

选购时需仔细查看吊牌或水洗标，确认清晰标注了材质成分、安全类别、执行标准（如 GB/T 22796-2021《床上用品》）、厂名厂址等信息。若产品仅标注“高级面料”“优质材质”等模糊表述，或信息不全，建议直接跳过。此外，凑近闻一闻是否有刺鼻异味，用白色湿布在布面轻擦测试色牢度，这两种都是简单易操作的初步判断方法。

二、材质决定基础体验：不同体质的“最优解”

面料材质是床品功能的基础载体，不同材质在透气性、吸湿性、触感等方面各有特点，需结合自身体质和使用场景选择。

纯棉是市场主流选择，吸湿透气、柔软亲肤且不易产生静电，适合敏感肌和四季使用。其中长绒棉（纤维长度 $\geq 33\text{mm}$ ）因纱线更细、强度更高，触感更细腻顺滑，是高端床品的首选。但纯棉易皱、易缩水，建议选择经过预缩处理的产品。

天丝（莱赛尔纤维）是夏季怕热人群的“续命神器”，自带凉感，体感可降低2-3℃，吸湿性是纯棉的1.5倍，出汗也不会粘身。其垂坠顺滑的质感接近真丝，但价格较高且易勾丝，需轻柔洗涤。选购时务必认准“100%莱赛尔纤维”和兰精天丝（TENCEL™）等认证，警惕被其他纤维材料冒充。

真丝（桑蚕丝）是高端亲肤面料的代表，富含氨基酸，摩擦系数仅0.04，触感极致顺滑，还具备双向调温的特性。但真丝价格昂贵，打理难度大，需低温手洗或干洗，暴晒或是使用蛋白酶洗涤剂都容易损坏面料。存放白色真丝时严禁接触樟脑丸。

麻料（亚麻/苎麻）依靠本身中空多孔的纤维结构，自带干爽透气、天然抑菌的特性，实测导湿排汗速度比棉快3倍，同等高温环境下穿着麻料的体感温度比穿纯棉低2-4℃，出汗后不会贴身粘腻，还能抑制细菌久穿无异味，非常适合夏季以及高温潮湿地区使用。但麻纤维触感粗砺，需经多次洗涤后才会逐渐柔软，更适合追求自然质感的人群。

磨毛、绒类面料是冬季保暖的刚需品类，它通过物理砂磨工艺在面料表面形成一层短绒，触感温暖不冰，锁温性极佳。优选纯棉基底和陶石微磨毛工艺，可降低掉毛率。但初期可能有浮毛，呼吸道敏感人群需谨慎。

三、功能细分：按需匹配，拒绝“万能陷阱”

功能型床品的核心价值在于针对性解决睡眠痛点，不同品类各有侧重，需结合自身需求精准选择。

调温功能是功能型床品的重要方向。夏季怕热多汗人群，可选择天丝面料或凉感纤维被，其接触凉感系数（q-max）较高，能快速带走体表热量。冬季怕冷人群，磨毛面料、羽绒被、羊毛被是优选，其中羽绒被蓬松度高，轻盈保暖不压身，更适合老人和孕妇选择。羊毛被吸湿排汗、恒温舒适，适合易出汗又怕冷的体质。

抗菌防螨功能对过敏体质人群尤为重要。天然乳胶枕因含橡树蛋白，能抑制螨虫霉菌滋生，回弹稳定，适合颈椎脆弱人群。部分功能型床品采用银离子抗菌技术或纳米抗菌纤维，抗菌率可达99%以上，但需认准权威检测报告，避免虚标。3D网布作为新型立体织物，通过三层中空结构实现高效透气排水，可添加银离子、锌离子等成分赋予持久抗菌防螨功能，且可水洗易清洁，适合对卫生要求高的人群。

护脊助眠功能主要体现在枕头和床垫上。枕头高度是关键，仰卧时一拳高（7—9cm），侧卧时一拳半（10—12cm），能保证脊柱平直，脖子不会悬空。记忆棉枕

慢回弹贴合头颈曲线，适合有肩颈酸痛困扰的人群；荞麦枕可自由调节高度，适合习惯睡硬枕的人群。床垫方面，独立袋装弹簧抗干扰性强，翻身不扰眠；分区支撑设计能贴合人体曲线，缓解腰部压力，但需注意功能性床垫并非医疗器械，严重脊椎问题须及时就医。

重力助眠是近年来的新兴功能。研究表明，盖重量为人体体重 7%—12%的厚被子，能刺激松果体释放褪黑素，睡前 1 小时内褪黑素分泌可提升约 32%，有助于改善睡眠质量。但需要注意，心血管疾病患者和存在呼吸不畅问题的人群，不宜选择过重的被子。

四、参数避坑：看懂“隐藏指标”

除了材质和功能，床品的纱支、密度、织造工艺等参数也直接影响使用体验。

纱支代表纱线的粗细，支数越大说明纱线越细，触感也就越柔软。家用黄金区间为 40—80 支，60 支长绒棉是性价比甜点区。100 支以上的面料偏薄易勾丝，打理成本高，不建议日常家用一味追求高支面料。

密度指的是每平方英寸面料中纱线的总根数，决定了面料的紧实度。高支必须搭配高密才有选购意义，可以用“ $\text{密度} \div 5 \approx \text{实际支数}$ ”的公式来验证，从而避开支数虚标的陷阱。例如 60 支对应密度约 300 根，80 支对应 400 根以上。

织造工艺方面，平纹耐磨挺括但手感偏硬，适合夏季；斜纹柔软厚实，透气均衡，四季通用；贡缎（缎纹）密度最高，表面有丝绸光泽，顺滑亲肤，但娇贵易勾丝，属中高端主流。提花通过纱线交织出立体纹样，工艺复杂，多用于婚庆及高端床品。

印染工艺优先选择活性印染，其色牢度高、环保无异味；涂料印花手感硬、易褪色，可能含甲醛，需谨慎选择。

五、场景化推荐：不同人群的“最优搭配”

婴幼儿/敏感肌：首选 A 类标准的纯棉（如双层纱）或天丝，避免磨毛初期浮毛的刺激；被芯选蚕丝被，轻盈无压迫，透气排湿。

易出汗体质：夏季选天丝四件套，其他季节选高支纯棉；被芯选羽绒被或蚕丝被，吸湿透气不闷汗。

怕冷人群：冬季选纯棉磨毛四件套，被芯选羽绒被或羊毛被，锁温保暖。

颈椎不适人群：选慢回弹记忆棉枕或天然乳胶枕，高度适配睡姿；床垫选独立袋装弹簧+分区支撑设计。

预算有限人群：40—60 支纯棉四件套是性价比首选，被芯选大豆纤维被或化纤被，兼顾舒适与经济性。

六、使用与保养：延长床品寿命的关键

新床品第一次使用前，建议用清水单独清洗，去除布料表面的浆质、印染浮色，以及可能残留的有害物质。日常使用过程中，建议每 1-2 周换洗一次床品，经过阳光暴晒可以有效杀灭螨虫。纯棉产品可低温烘干，但天丝需冷水轻柔洗，严禁高温烘干和暴晒，否则易起毛勾丝。磨毛产品避免强力摩擦和高温，保护表层绒毛。存放时需清洗干净彻底晾干，置于阴凉干燥通风处，深浅色产品分开存放，白色真丝禁用樟脑丸。

结语

挑选功能型床上用品，本质是一场“自我认知”的过程——了解自己的体质、睡眠习惯和使用场景，才能找到真正适合自己的产品。不必盲目追求高价或“黑科技”，安全达标、材质适配、功能对症，才是好床品的核心标准。愿每个人都能通过科学的床品选择，收获一夜安眠，开启活力满满的每一天。

（学会办编）