

大力弘扬伟大建党精神，自觉践行人民城市理念！



健康贴士

夏日凉席， 选择和使用大有学问

炎炎夏日，选对一款优质凉席对睡眠质量颇有帮助。但是，看似简单的凉席，挑选和使用大有学问。请看市健康促进中心的科普。

种类多多

草凉席：草凉席主要由天然草类原材料制成，如草席、草蒲等，具有良好的透气性和湿气调节性能，能有效降低床垫表面湿度，提供清凉的睡眠环境。

缺点在于容易受潮、变形、滋生螨虫，需要定期晾晒和护理。

竹凉席：竹凉席以竹子为原材料制成，具有优秀的透气性和吸湿性，且表面光滑细腻，触感舒适。缺点是太硬，可能会给人带来不适感，不适合长期躺卧。

另外，带喷绘图案的竹凉席在制作过程中如果添加化学物质，对敏感的人可能产生不良反应。

纤维凉席：纤维凉席使用化学纤维材料制成，如涤纶、尼龙等，特点是柔软舒适，具有良好的弹性和承重能力。纤维凉席不易变形，易于清洗和护理。缺点是透气性和湿气调节能力相对较差，容易产生静电，并且可能存在添加化学物质的问题。

牛皮凉席：牛皮凉席由牛皮革经过特殊处理后制成，通常具有天然的网状编织结构，可以提供良好的透气性和舒适度。与其他材质凉席相比，牛皮凉席通常价格较高。同时，一般不可水洗，需要定期清洁和保养，护理起来比一般凉席更麻烦。

使用贴士

凉席在使用时，需注意以下要点：

1. 凉席材质各异，可以根据个人的舒适感和健康需求，选择适合自己的品类。
2. 凉席的边缘应与床垫边缘保持对齐，避免滑移造成安全隐患。
3. 凉席上可以使用薄垫或毛巾增加舒适感，但不宜使用过厚的垫子，以免影响其透气性能。
4. 定期翻动凉席，使其在使用过程中保持平整，并避免部分区域磨损过快。

养护须知

无论哪种材质的凉席，使用期间都要注意养护：

1. 定期清洗，避免积尘和细菌滋生。可用清水轻轻擦拭，或者根据具体材质的清洗要求进行处理。避免使用漂白剂或强力清洁剂，以免损坏凉席的材质。
2. 使用前及使用过程中充分晾晒，以去除潮湿和异味。晾晒时，要避免阳光直射，因为长时间暴晒可能导致凉席变硬或褪色。
3. 长期不使用的凉席应妥善存放，避免阳光直射和潮湿环境。凉席容易吸湿，放置在潮湿的环境中，容易产生霉菌和异味。
4. 作为床上用品，凉席定期更换可以保持就寝环境的清洁卫生，同时也能延长其使用寿命。

如发现凉席有破损或变形，应及时更换。

来源：上海发布、市健康促进中心