

美国尊贵床垫品牌席梦思 Simmons®

倡导科学睡眠



至今已有 130 多年历史，作为行业内的翘楚，席梦思 Simmons® 一直坚持秉承“以科学理念，缔造更好睡眠” (Better Sleep Through Science.) 的品牌宗旨，积极推广健康的睡眠理念，大量投入睡眠科学的研究，研发含有多项世界领先技术和专利的产品，引领整个行业的发展。

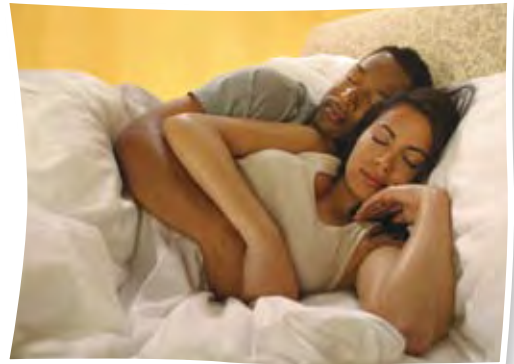
席梦思 Simmons® 一直续写着传奇，从第一张弹簧床垫，到第一只独立袋装弹簧，1925 年资助的首次科学睡眠研究，1957 年成立的美国国家睡眠科技研究中心等等。时至今日，席梦思 Simmons® 不仅仅是一个睡眠产品提供者，更成为优质睡眠、优质生活的倡导者。

席梦思 Simmons® 首家推出睡眠书籍
今年 5 月，席梦思 Simmons® 委托人民

卫生出版社翻译并出版了《睡出活力》 (Power Sleep)，该书由美国睡眠专家 Dr. James Maas 撰写。在全国新华书店有售，席梦思 Simmons® 希望通过这本书，向更多的中国消费者传递健康睡眠理念，让更多的人关注睡眠健康，从公益的角度出发，让更多的人关注、正视睡眠问题。此举史无前例，也充分体现了作为行业引领者的姿态和席梦思 Simmons® 的社会责任感。

席梦思 Simmons® 上海文定广场专卖店开幕

席梦思 Simmons® 巨资打造的上海第二家专卖店也在徐家汇文定生活广场开幕，自 2005 年的首家席梦思 Simmons® 专卖店揭幕，至今，席梦思的销售网络已经遍及 20 个城市，共开设了 29 家专卖店。



店内的陈列错落有致，一楼区域的床垫款式更适合成熟人士的选择，席梦思的完美之作 Beautyrest Black™ Temptation 床垫被置于精心打造的空间，更突显其尊贵的特质。相对而言，二楼的区域感觉会更有力，床架及床垫的款式也更倾向于时尚感。所有的设计都以消费者的体验为出发点，以更舒适的环境，让客人可以体验更好的睡眠产品。

测测你的睡眠智商是多少？

摘自席梦思诚意推荐的《睡出活力》

既然人人每 24 小时都得睡上一觉，那么大家都应该成为睡眠专家才对吧？不过先让我们完成一个小测试，看看我们的睡眠智商如何：请根据问题选择正确的答案，在是与非下划

- 是 否
- 1. 成年人较新生儿爱做梦。
 - 2. 男性需要的睡眠比女性多。
 - 3. 不是所有的人都天天做梦。
 - 4. 随着年龄的增长，人们需要的睡眠越来越少。
 - 5. 有了睡眠学习机，你可以边睡觉边学习。
 - 6. 旅馆里放在枕头边上的巧克力可以促进睡眠。
 - 7. 如果夜里你失眠了，白天你会尽量补上一觉。
 - 8. 安眠药对于长期失眠的人很有效。
 - 9. 叫醒正在梦游的人很危险。
 - 10. 软床垫比硬床板有助于睡眠。

- 是 否
- 11. 清晨刚起床时是你一天当中最清醒的时刻。
 - 12. 晨练对于高质量的睡眠帮助最大。
 - 13. 如果一个人睡安稳了，便很少会移动。
 - 14. 枯燥的会议、油腻的食物、少量的酒精都容易使人犯困，这与你是否欠睡无关。
 - 15. 最好在午夜 12 点前睡觉。

这是一个睡眠基本常识的测试。所有题目的答案都是“否”，如果你错得很惨，别担心，和你一样的人很多。继续读下去，是你的明智之举。

你睡眠足够吗？

请先考一下自己：

- ☆ 周一到周五，我每天睡几个小时？
- ☆ 到周末的时候，我有没有熬夜？
- ☆ 我是不是一上床就立刻倒头大睡？
- ☆ 我需要闹钟提醒自己起床吗？

包括周末在内，如果你一天的睡眠不到八小时，或者你上床不到一秒钟就睡着了，不靠闹钟绝对唤不醒，那么请站到睡眠不足者的行列中去吧！或许你并没有察觉出自己已经很疲倦了，工作效率也不如从前了，更不知道有朝一日睡足了，你会变得多么活力四射！我们还要测试你“睡眠负债”的程度。准备再一次投降吧！不过，不用担心，因为大部分成人和猩猩人类都和你一样半斤八两。

研究表明，要想白天表现得精力充沛，富有创意，你至少得把三分之一的人生投入到睡眠中去。以人类平均年龄计算，贡献在床上的时间大约是 24 年。

席梦思
上海文定广场专卖店

