

More Love to Yourself

女人，每天多爱自己一点

策划 / 程琦 品牌支持 / 席梦思



注意饮食、疗养美容、健身瑜伽……对女性来说这些都是对自己的关爱，但根据研究发现，女性或许更需要一份充足的睡眠。而此时，“床”的重要性就体现出来。一张好床，不仅能提供一整夜无中断的优质睡眠，还能让真心爱自己的行动得到最佳体现。

十九世纪的英国文豪狄更斯说，这是最好的时代，这是最坏的时代。二十一世纪的女人们说，这是最幸福的时代，这是最辛苦的时代。这现代女性可以不必再烦心柴米油盐的琐事，可以独立自信地驾驭生活。可当站到了舞台最耀眼处，享受鲜花和掌声时，她们又时常感到身心疲倦，其实，女人可以坚强，也应该温柔；可以积极进取，也应该勇敢示弱。生活对于女人来说本该是游刃有余、轻松自如的，为何要在生活里受尽煎熬？《女人本色》中的梁咏琪告诉了我们答案：女人活在自己丰富多彩的精神世界里，快乐和悲伤不是为了别人，

欢迎惠顾席梦思专卖店：

上海淮海中路 1164 号
上海徐汇区文定路 204 号 A 区
上海南京西路 1618 号久光百货 7 楼

而是为了自己。那么，与其等待别人的呵护，不如从现在开始，学会关爱自己。

爱自己，就意味着必须要来尊重自己，认识自己。注意饮食、疗养美容、健身瑜伽……对女性来说这些方式都是对自己的关爱，但或许女人更需要的只是一份充足的睡眠。据一项科学研究发现，人类的大脑在睡眠过程中会产生褪黑素，褪黑素可延缓女性雌激素的产生，抑制各种癌症发生。可如果失眠或睡眠质量不佳，则会导致雌激素水平升高，使癌症的发生几率增加，比如长期睡眠失常会使乳腺癌患病率提高 48%。既然睡眠如此重要，而绝大多数的睡眠都发生在床上，那么“床”就不得不承担起责任，不仅要承担提供无中断优质睡眠的责任，还要让真心爱自己的行动得到最好的体现。

(上) 一张好床，一夜安眠，往往比美容来得更有效。

真心爱自己就是在向全世界宣布——“我享受生命中一切的美好！”就像著名床垫品牌“席梦思”的创始人 Zalmon G. Simmons 一样，一生孜孜不倦地为那些真心爱自己的人们创造最美好的睡眠。席梦思的“甜梦”系列床垫，能依据身体的重量，紧贴身体各个部位，尤其能针对女性婀娜的曲线提供相应的承托和舒适感。而席梦思床垫注册专利的独立袋装弹簧能独立运动，减低震荡传送，让女性免受伴侣的干扰，享受无中断的熟睡。不仅如此，席梦思首创单面免翻床垫设计，省去了女人所不擅长的体力活，从细微之处关爱呵护女性。爱自己才会爱别人，同样的早餐，用番茄沙司画个笑脸，就能和所爱的人在迎接清晨第一缕阳光时多一份感动。一张席梦思，能与最爱的人共同享受那种安然入睡的幸福。能令人感动的真情也许并不华丽璀璨，但却幸福长久。