寻枕记

最好的枕头是核磁扫描仪个人定制，颈椎不好需要枕头硬一点。枕头的尽头：鹅绒、tempur等高端记忆枕、荞麦枕。

效果：

枕头的效果还与床垫有些关系，可能造成与体验店不同的感觉

正确的姿势不一定是最舒服的姿势，驼背人一开始不习惯正坐

发现：

睡觉脖子不舒服，因为我在低着头睡觉...不过呼吸顺畅度比仰着头好

11-9 cm 的波浪乳胶枕，感觉11cm那边支撑力大显得稍高 呼吸绕弯般不顺，9cm合适

蚕丝枕？

枕头热的话，换一个冰丝枕套

记忆棉枕

记忆枕里面填充了有着慢回弹性的填充棉，闷热，冬天变砖头（枕套基本是绒面，南方没暖气，最适合温度23度），大概用3年会塌陷

赛诺是低价版 TEMPUR 的感觉

Tempur泰普尔 [建议日本代购](https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/62727ae4000000002103f192)（国内活动5折价）

传统颈椎波浪枕

千禧感温款（中间矮坑） 日本可以买到XS最小码；酷爽版本 600块买枕套

鹅绒枕

据说唯一能同时适应“高枕爱好者”和“矮枕爱好者”的枕头

蓬松度 700蓬以下没法用

含绒量 90%以上

价格非常非常昂贵，700蓬95%鹅绒含量的中档填充量鹅绒枕至少要1500大洋左右。所有鹅绒枕都建议专业级干洗。

cuddledown

highland feather

荞麦/决明子枕

决明子只是名目用并不适合安神和护颈，推荐全荞麦枕

偏硬适合颈椎不好，而不适合用惯软枕头的人，荞麦会有一定的噪音，适合给颈椎病的人用作短期枕头

优点：相当于高度能调整，不塌陷之前支撑力仅次于木枕

缺点：潮湿易长虫，塌陷半夜要调整 等导致存在短使用寿命；不适合侧睡 ；国内便宜国外死贵

乳胶枕

优点：天然乳胶抗菌除螨，支撑回弹优秀

缺点：高弹性带来一直有压力，即便颈椎已经正常，会感觉压不下去，于是颈椎不好的人会“不舒服->舒服->不舒服”。

两种工艺：邓禄普Dunlop工艺（化学发泡，目前第四代，支撑更好）、Talalay工艺（物理发泡，更软，高端）

两种形状：波浪枕、面包枕、狼牙颗粒枕

邓禄普Dunlopillo（破产了，只是贴商标）

[天猫的Dunlopillo海外旗舰店是国人投机碰瓷](https://www.zhihu.com/question/67760394/answer/525376151)，而且没有交ECO、青年波浪枕等

青年波浪枕 日常1000 ，618活动608

荷兰Vitalalay

美国Purple

木枕：

优点：易清洗，不变形

缺点：不合适的话，半夜一定会被疼醒（虽然一开始睡得舒适）

亚麻枕套 透气，改善枕头闷热

四件套

冬天加绒四件套很有用

1.2床笠款：床笠120\*200cm；被套150\*200cm，枕套48\*74cm （一只）

1.2床单款：床单160\*230cm；被套150\*200cm，枕套48\*74cm （一只）

1.5床笠款：床笠150\*200cm；被套200\*230cm，枕套48\*74cm

1.5床单款：床单200\*250cm；被套200\*230cm，枕套48\*74cm

1.8床笠款：床笠180\*200cm；被套200\*230cm，枕套48\*74cm

1.8床单款：床单230\*250cm；被套200\*230cm，枕套48\*74cm

1.8加大床笠款：床笠180\*200cm；被套220\*240cm，枕套48\*74cm

1.8加大床单款：床单230\*250cm；被套220\*240cm，枕套48\*74cm

床垫

侧睡的床垫我反而推荐厚乳胶，至少要在10cm以上，乳胶的支撑力在枕头上表现的没大没小，但对侧睡简直不要太赞

斯林百兰

其他

电动牙刷，竹纤维毛巾，陶瓷漱口杯

60支以上纯棉被套