

枕头换新频率是睡眠质量的重要因素，想要让安睡之夜更有质感，好每一年都换一次新枕头，以保证枕头的质量与支撑力。本文从枕头材质、形状、维护等方面介绍如何正确选择枕头以及枕头更换的佳时机。

1.枕头材质

枕头材质有很多种，比如天然羽绒枕、记忆枕、腰枕、棉花枕等，要想确定自己适合的枕头，首先需要根据自己的睡眠习惯和身体状况选择合适的枕头材质，来满足自己的需求。

2.枕头形状

枕头的形状也很重要，有的枕头是圆形的，可以支撑头部的脑袋，有的是椎状的，可以支撑颈部的脊椎，还有的枕头是特殊的，可以支撑腰部以及胸部，根据自己的睡眠习惯，可以选择不同形状的枕头，以期获得更好的睡眠质量。

3.枕头维护

枕头的维护也非常重要，一般来说，枕头的维护方法有：每一次睡觉前要把枕头反过来放置，每周把枕头拿出来放在阳光下晒一晒，以及每月把枕头拿出来洗一洗。

4.枕头更换时机

专家建议，想要让安睡之夜更有质感，好每一年都换一次新枕头，以保证枕头的质量与支撑力。枕头经过一定时间的使用，枕头会磨损、褪色、变形，而且在睡眠过程中，枕头会吸收很多汗液和皮脂，容易受到蚊虫的侵害，从而导致睡眠质量的下降。

5.枕头的选择

在选择枕头的时候，首先要看枕头的材质，好选择棉花枕或者羽绒枕，因为它们比较轻便，支撑力强，可以让头部和颈部的肌肉得到放松，并且有良好的透气性，可以防止头部出汗，以及让头部保持适合的温度。

由于枕头对睡眠质量有着重要意义，因此，选择合适的枕头以及按时更换枕头都是非常重要的。枕头的材质、形状都需要根据自己的睡眠习惯和身体状况来选择，而枕头的更换好每一年换一次，以保证枕头的质量与支撑力。