

晨报记者 潘文

“两百万床垫”近日火上热搜，网友们一边吃瓜一边惊叹，“原来这个床垫这么贵啊”！也有网友表示，“为了省钱买便宜床垫每天腰酸背痛，我真的好羡慕贵床垫”。床垫真的越贵越好吗？

在门诊中，上海市第十人民医院骨科主任贺石生教授经常接诊到颈腰痛患者。有的因为睡软床垫进了医院，也有的因为不睡床垫腰痛加重。床垫到底应该怎么选？贺石生提醒，过硬或者过软的床垫都非常不利于脊柱健康，一般来说建议选择中等偏硬的床垫。不同体重和体型人群的床垫软硬度也不一样。

# “两百万床垫”上热搜，床垫越贵越好？

## 有人因床垫不对腰越睡越痛，专家：过硬或过软都不利健康，中等偏硬床垫最好

### 换太软床垫致病情加重

不久前，上海十院接诊了一位40多岁的腰痛患者。医生询问病情后了解到，这位患者平时长时间伏案工作，本身腰就有些不舒服。听说“睡软床更好”后，他赶紧换了个很

软的床垫，躺上去时床垫会陷下去。就这样，睡了一个多月后，他的腰痛更加严重了，有天早上起床时腰痛得厉害，于是前往医院急诊就诊。

贺石生表示，过软或者过硬的床垫都非常不利于脊柱健康，容易导致脖子痛、腰痛等。如果有颈椎、腰椎问题的人群，睡过硬或者过软的床垫还会加重病情，不利于康复。

“人体是有生理曲度的，比如腰椎是前突的，很软的床垫不能提供很好的支撑作用，不利于维持脊柱的生理曲度，容易造成疲劳损伤。”

除了因为睡软床垫“中招”的，也有干脆选择了不睡床垫。贺石生介绍，有不少老年患者，本身腰有些不舒服，听别人推荐说睡硬板床可以缓解腰痛，于是直接睡在硬板上，时间一长就出现了腰痛加重的情况。“床太硬的话，对人体没有缓冲，会直接导致疼痛；此外睡在太硬的床上不能很好贴身体型，维持脊柱的生理曲度，长期下来就会造成劳损。”

### 青少年应选中等偏硬床垫

那么应该选择什么样的床垫呢？贺石生表示，关于床垫的软硬度选择，现在没有非常明确的标准。一般来说，建议选择中等偏硬的床垫，即躺在床上时床垫没有明显地凹陷。如果是硬板床，建议上面要垫一层床垫，不能直接睡在硬板上。

青少年尤其需要注意，不要选择太软或者太硬的床垫，因为青少年骨骼还在发育中，建议选择中等偏硬的床垫。选择床垫时还要考虑环保、防螨抗菌材质等。

有条件的，可以选择分区个性化定制的床垫。比如腰部、腿部、臀部、头胸部等位置需要的软硬度是不一样的。

### 床垫出现变形要及时更换

不同体重和体型人群的床垫软硬度也不一样，比如BMI指数大的，可以挑中等偏硬些的床垫；BMI指数小的，可以挑中等偏软一点的床垫。成人体重明显改变时，或者在青少年成长过程中，可以根据体重和体型变化动态调整床垫模块。

还需要注意的是，床垫是有使用寿命的，当床垫出现变形的时候，可能就是超出使用寿命了，要及时更换。

床垫是否越贵越好？贺石生表示，贵的床垫功能比较多，比如监测呼吸心率、监测睡眠质量、自动升降等，有些功能用处没那么大，同时材质和工艺比较好，大家可以根据自身情况选择。最重要的，还是要选择适合自己的软硬度，再升级些可以选择分区域的个性化定制床垫。



制图/张继

## 三季度本市网约车平台投诉排名出炉

# “吉汽出行”等投诉排前五 “马甲车”投诉明显减少

晨报记者 钟晖

记者从市交通委获悉，2022年三季度本市网约车平台投诉排名出炉。投诉排名前五位的网约车平台分别是“吉汽出行”“阳光出行”“神马专车”“悦道用车”和“AA租车”。

2022年三季度，市交通委受理网约车平台各类诉求3491件，同比下降33.95%。其中投诉2321件，占比66.49%，同比上升3.34%。平均每万单投诉为0.22件，同比下降28.25%。

特别指出的是，订单数为各平台向政府平台上传的数据，滴滴出行未取得本市网约车平台经营许可；斑马快跑、吉汽出行、飞鹰

打车经营许可延续未通过；易到叫车未申请许可延续。上述5家平台不具备网约车平台经营许可资质。嘀嗒出行和哈啰出行系合乘车平台，不列入排名。

### “服务质量”投诉最前

投诉热点排名主要集中在“服务质量”“未履行订单”“多收费”和“马甲车”等方面，共1760件，同比下降35.25%，占网约车投诉总量的75.83%，平均每万单投诉为0.16件。

所谓“马甲车”是指驾驶员联系电话与叫车平台软件显示不一致，平台软件显示为“沪”牌，实际却是外省市车牌等。这类“马甲

车”的频频出现，导致乱收费、绕路、抛客、拒载、秒回等现象投诉直线上升，乘客的安全和合法权益得不到应有的保障。

“服务质量”投诉一共722件，位居网约车平台投诉之首，占投诉总量的31.11%，同比下降17.11%，每万单投诉为0.07件。投诉主要反映行程中司机服务态度差、不规范驾驶以及行驶路线错误导致司机纠纷等。

“未履行订单”投诉一共436件，占投诉总量的18.79%，同比下降35.31%，每万单投诉为0.04件。投诉主要反映中途抛客、拒载、司机自行取消订单、未送达目的地等。

“多收费”投诉一共409件，占投诉总量的17.62%，同比下降37.56%，每万单投诉为0.04件。投诉主要反映网约车加价议价、绕道

行驶以及重复收费等。

“马甲车”投诉一共193件，占投诉总量的8.32%，同比下降62.74%，每万单投诉为0.02件。投诉主要反映实际用车与平台预约车辆信息不符、平台录用无资质车辆或司机营运。

### 投诉处置及时率100%

2022年三季度，网约车平台投诉平均处置及时率为100.00%。

根据12345市民服务热线平台回访满意度统计，三季度本市网约车平台投诉回访测评满意率为53.51%，较今年上半年提升0.36%。

上海鑫萍建设发展有限公司

荣获

上海市第一批  
资源循环利用企业

上海国焯建筑工程有限公司

荣获

上海市第一批  
资源循环利用企业

上海崇明区双赢有害生物防治服务中心

荣获

2022年上海市  
消毒服务能力评估合格企业

上海诚译环境服务有限公司

荣获

2022年上海市  
消毒服务能力评估合格企业

上海爱祥环保科技有限公司

荣获

上海市第一批  
资源循环利用企业

上海浦盈混凝土有限公司

荣获

上海市第一批  
资源循环利用企业

上海东飞环境工程服务有限公司

荣获

2022年上海市  
消毒服务能力评估合格企业

上海东道园川环综合养护有限公司

荣获

2022年上海市  
消毒服务能力评估合格企业

上海渝崇建筑科技有限公司

荣获

上海市第一批  
资源循环利用企业

上海皖剑实业有限公司

荣获

上海市第一批  
资源循环利用企业

上海三缘环境科技有限公司

荣获

2022年上海市  
消毒服务能力评估合格企业

上海黄豆网络科技有限公司

品牌名称：樊登读书

荣获

上海市第九届优秀网站