

榻榻米是☒☒“健康居住”的☒等生

1

榻榻米是天然空气清新器

榻榻米表面的灯心草直径一般为1.5mm，芯中间像蜂巢一样有很多小屋子，可以吸收大量的地湿气，同时也吸取对人体有害的二氧化氮（NO₂）和VOC（挥发性有机化合物）。另一种榻榻米芯板材料——稻草也是具有相同功效的，所以被人们称为天然空气清新器。



2

榻榻米特别舒适

一根根灯心草和稻草里含有很多的空气，从这柔软的构造来看，榻榻米有良好的弹性，耐用性和隔音吸音效果，冬暖夏凉的隔热和保温功能。还有它那很清新的气味，柔和的颜色和轻柔的触感，让我们每天拥有舒适快乐的生活。



3

榻榻米更适用于老年人和婴儿

有榻榻米的和式房间，对日本人未来的健康起着举足轻重的作用的一说法并不为过。

在老龄人的社会里，对老年人最怕因骨质疏松而骨折，因而卧床不起的现象，作为预防对策日本厚生劳动部长寿科学研究所发表了“和式生活环境最为理想”的见解。

比如说，在榻榻米房间里铺有被褥的生活，与在有椅子的环境中生活不同，坐在榻榻米上要站立的动作，早晚收被褥拿上搬下等，日常生活的动作可自然的锻炼腰腿肌肉。

这对从小孩至高中生时期骨质成长共日的孩子来说特别重要。在重要的睡眠时，可分散体压防止脊椎骨的弯曲。并且，榻榻米的触感可刺激婴儿和老年人的脚底，使大脑活性化，并且可在万一跌倒时对冲击起缓和的作用。



榻榻米能使我们的腿部和腰部更健康健壮，来听听专家的意见吧。

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄 先生



日式房间是可以随便组合成起居间，客厅，大家族聚会等不同房间和不同用途，这是榻榻米房间的一个很独特的优点。

从青年时期开始，我们的日常起居，都在榻榻米上，并有着爱吃鱼类的食品，爱饮日本茶等习惯。也就是说日本传统的生活模式降低了骨折的危险，特别是在榻榻米上的生活，通过长年累月的“坐→蹲起→站立”等一系列的运动，强健了腿部和腰部的筋脉并训练了平衡能力，使我们在不知不觉中得到锻炼。“和式生活”一直充满活力和健康，我们要重新重视日本原有的良好生活习惯，它为我们的健康起着很重要的作用。

