

团 体 标 准

T/HOMETEX XXXX—XXXX

家纺产品助眠力 术语

Sleep-promoting ability of home textile products—Terminology

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

— XX — XX 发布

XXXX — XX — XX 实施

中国家用纺织品行业协会 发 布

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国家用纺织品行业协会提出。

本文件由中国家用纺织品行业协会团体标准化技术委员会归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本文件文本可登录中家纺（<http://www.hometex.org.cn/>）下载。

本文件版权归中国家用纺织品行业协会所有。未经事先书面许可，本文件的任何部分不得以任何形式或任何手段进行复制、发行、改编、翻译、汇编或将本文件用于其他任何商业目的等。

家纺产品助眠力 术语

1 范围

本文件界定了家纺产品助眠力中家纺产品、助眠分析、睡眠指标、舒适性能、睡眠环境和助眠体验的术语和定义。

本文件主要包括以下术语：

- 家纺产品：用于家庭日常生活中，与家居环境相关的纺织制品。
 - 助眠分析：用于分析助眠力的维度。
 - 睡眠指标：用于衡量和评估睡眠质量、睡眠过程等多方面情况的一系列参数。
 - 舒适性能：用于衡量和评估家纺产品在某方面是否能符合人体舒适需求。
 - 睡眠环境：围绕受试者对睡眠质量产生影响的各种外部条件和因素的总和。
 - 助眠体验：用于衡量体验者在与产品交互过程中所产生的全部感受和反应。
- 本文件适用于各类助眠家纺产品设计、生产、检验、贸易、管理及其相关领域。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 家纺产品

3.1

家用纺织品 home textile

用于家庭及部分特定场所(如宾馆、剧场、休闲场所、交通工具等)的纺织用品。

注：家用纺织品通常包括床上用品、毛中、布艺制品、地毯、睡袋、厨卫用纺织品等。

3.2

床上用品 bedding

用于遮盖、保暖、装饰、防护等用途的床上纺织用品。

注：包括床单、被套、被(芯)、枕/垫套、枕(芯)、垫(芯)、褥套、褥(芯)、床罩/床盖、床笠、毛巾被、毛毯/绒毯、床旗、床围等。

4 助眠分析

4.1

助眠力 sleep-promoting ability

助眠家纺产品通过调节产品性能来达到促进睡眠质量的能力。通过入睡助力、睡中助力和觉醒助力三个维度描述。

4.2

入睡助力 falling asleep assistance

描述睡眠家纺产品与服务对入睡的促进作用。

4.3

睡中助力 sleep-in-process assistance

描述睡眠家纺产品与服务对夜间睡眠维持的促进作用。

4.4

觉醒助力 awakening assistance

描述睡眠家纺产品与服务对从正常的睡眠周期中觉醒的助力作用。

5 睡眠指标

5.1

睡眠 sleep

一种自然的反复出现的生理状态。每日一定时间内各种有意识的主动行为消失，对外界环境刺激的反应减弱。

5.2

清醒 wakefulness

一种对环境和事件能够充分感知、思考和反应的神志状态。

5.3

睡眠模式 sleep pattern

每24小时睡眠的模式。主要包括上床时间、入睡时间、清醒时间及起床时间。也包括24小时中片段化睡眠次数。

5.4

睡眠结构 sleep structure

正常睡眠的基本分期结构。包括两种类型的睡眠，即非快速眼动(NREM)睡眠和快速眼动(REM)睡眠。

5.5

睡眠效率 sleep efficiency

睡眠总时间(总睡眠时间)与卧床总时间的百分比。

5.6

多导睡眠监测 polysomnography (PSG)

在睡眠监测室中应用多导睡眠仪持续同步采集、记录、分析和解释睡眠期间多项生理参数和病理事件，进行睡眠研究的技术。

5.7

清醒期 wake stage

睡眠周期中与睡眠状态相对的，大脑处于清醒、意识清晰的时期。

5.8

睡眠期 sleep stage

指人体在生理状态下，由一系列复杂的神经生理机制调控，表现为意识相对丧失、对外界刺激反应减弱、身体活动减少且伴有特定生理节律变化的一段时期。分为非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期。

5.9

快速眼动睡眠 rapid eye movement sleep (REM sleep)

以快速眼球运动为特点的睡眠期。在睡眠过程中，以眼球快速转动、梦境活动频繁等为主要特征的睡眠阶段。

5.10

非快速眼动睡眠 non-rapid eye movement sleep (NREM sleep)

睡眠过程中与快速眼动睡眠相对的一个阶段，身体的各项生理活动都呈现出减缓的趋势。分为N1、N2和N3期。

5.11

N1[睡眠]期 stage N1

睡眠的起始阶段，身体开始放松，眼睛可能会有缓慢的转动。个体处于浅睡状态，意识逐渐模糊，对外界刺激仍有一定的感知能力，容易被唤醒。脑电图呈现低电压、混合频率的脑电波，以 θ 波为主，伴有一些 α 波， α 波活动逐渐减少。

5.12

N2[睡眠]期 stage N2

身体进一步放松，但仍保持一定的紧张度，身体很少有自主活动。意识进一步减弱，对外界环境的感知能力明显降低，较难被唤醒。脑电图在 θ 波背景上出现特征性的睡眠纺锤波和K复合波。

5.13

N3[睡眠]期 stage N3

是深睡眠阶段，身体处于深度放松状态，身体几乎没有主动的运动。个体意识几乎完全与外界脱离，很难被唤醒。脑电图以高振幅的 δ 波为主。

5.14

睡眠期比例 sleep stage proportion

指在总睡眠时间中，各个睡眠阶段所占的时间比例。

5.15

浅睡眠 light sleep

整个睡眠期中，N1期和N2期睡眠时大脑皮质深度抑制相对不足，此时的睡眠状态为浅睡眠。

5.16

深睡眠 deep sleep

整个睡眠期中，N3期睡眠时大脑皮质的神经活动具有最深度的抑制，此时的睡眠状态为深睡眠。

5.17

总睡眠时间 total sleep time (TST)

关灯至开灯时间内实际睡眠时间总和，即各睡眠期(N1期，N2期，N3期，R期)时间的总和。

5.18

睡眠潜伏时间 sleep latency (SL)

又称“睡眠潜伏期”。多导睡眠监测从关灯到第一帧任何睡眠期的时间。

5.19

入睡后清醒时间 wake after sleep onset (WASO)

睡眠起始即第一帧睡眠期至睡眠结束即开灯所有清醒期时间之和。入睡后清醒时间=总记录时间-总睡眠时间-睡眠潜伏时间。

5.20

觉醒次数 number of arousal

多导睡眠监测全夜睡眠中出现觉醒并持续 ≥ 1 分钟的次数。

5.21

觉醒指数 arousal index (ArI)

每小时睡眠时间觉醒次数。觉醒指数=次数/总睡眠时间(小时)。单位睡眠时间中的唤醒次数，即唤醒次数/总睡眠时间。

6 舒适性能

6.1

热湿舒适性 thermal-wet comfort

产品通过调节自身系统与外界环境的热湿交换，维持使用者体温稳定且湿度适宜的性能。

注：涉及产品热阻、保暖性、透湿率、透气性等性能。

6.2

压感舒适性 pressure comfort

产品通过贴合身体曲线，提供均匀包裹等方式，令使用者对接触压力的强度、分布及持续时间感觉舒适的性能。

6.3

承托舒适性 support comfort

产品通过合理的支撑结构与人体形态契合，有效分散压力，令使用者感觉舒适的性能。

6.4

接触舒适性 tactile comfort

产品的表面或制成产品的织物柔软亲肤，令使用者感觉触感细腻、不刺激皮肤的性能。

6.5

感官舒适性 sensory comfort

产品通过适宜的彩色、图案等视觉元素，或通过消除异味、不适的声音等不良因素，令使用者感觉愉悦放松的性能。

注：包含视觉舒适性、嗅觉舒适性和听觉舒适性。

7 睡眠环境

7.1

睡眠环境 sleep environment

可对睡眠形成影响的居室、床具、寝具等物化条件，以及光线等环境条件的总和。

注：包含温度、湿度、声音、光照、色彩、空气清新度等。

7.2

卧室环境 bedroom environment

包括温度、湿度、声音、光线、色彩和空气品质等在内的各类室内环境，它们通过不同途径持续影响着人体睡眠节律和睡眠质量，与睡眠健康密切相关。

7.3

近体睡眠环境 body-proximal sleep environment

涵盖睡眠被窝环境和睡眠承托系统两部分，涉及影响睡眠质量的寝具和被窝气候等因素。

7.4

被窝环境 under-quilt environment

由床品套件、芯被、床褥等构成的包裹性睡眠微环境，从温湿度、透气性、触感以及洁净度等方面提升睡眠的舒适度，进而改善睡眠质量。

7.5

承托系统 support system

指在睡眠过程中，通过支撑、调节姿势、缓解压力以及调节温湿度等方式，为人体提供舒适和健康的物理支撑体系。

8 助眠体验

8.1

助眠体验人员 sleep-promoting experience personnel

为了体验和评估与睡眠相关的产品或服务，亲身体验该产品性能，并对其进行评价和反馈的受试者。

8.2

失眠 hyposomnolence

尽管有充足的睡眠条件，仍持续出现睡眠启动困难、睡眠维持困难、睡眠质量下降，并伴有日间功能障碍的表现。

8.3

入睡困难 difficulty initiating sleep

难以正常入睡的现象。通常睡眠潜伏期超过30分钟表明存在入睡困难。

8.4

睡眠障碍 sleep disorder

指影响个体正常睡眠模式、质量或时间的各种问题。

8.5

睡眠不实 difficulty with sleep con-solidation

主观感受睡眠较浅、深睡眠不足的现象。通常与失眠或其他睡眠障碍相关。

8.6

多梦 polyphrenia

在睡眠过程中出现频繁且印象鲜明的梦境体验

索 引

拼音索引

B	
被窝环境.....	7. 4
C	
承托舒适性.....	6. 3
承托系统.....	7. 5
床上用品.....	3. 2
D	
多导睡眠监测.....	5. 6
多梦.....	8. 6
F	
非快速眼动睡眠.....	5. 10
G	
感官舒适性.....	6. 5
J	
家用纺织品.....	3. 1
接触舒适性.....	6. 4
近体睡眠环境.....	7. 3
觉醒次数.....	5. 20
觉醒指数.....	5. 21
觉醒助力.....	4. 4
K	
快速眼动睡眠.....	5. 9
N	
N1[睡眠]期.....	5. 11
N2[睡眠]期.....	5. 12
N3[睡眠]期.....	5. 13
Q	
浅睡眠.....	5. 15
清醒.....	5. 2
清醒期.....	5. 7
R	
热湿舒适性.....	6. 1
入睡后清醒时间.....	5. 19
入睡困难.....	8. 3
入睡助力.....	4. 2
S	
深睡眠.....	5. 16
失眠.....	8. 2
睡眠.....	5. 1
睡眠不实.....	8. 5
睡眠环境.....	7. 1
睡眠结构.....	5. 4
睡眠模式.....	5. 3
睡眠期.....	5. 8
睡眠期比例.....	5. 14

睡眠潜伏时间.....		5.18
睡眠效率.....		5.5
睡眠障碍.....		8.4
睡中助力.....		4.3
	W	
卧室环境.....		7.2
	Y	
压感舒适性.....		6.2
	Z	
助眠力.....		4.1
助眠体验人员.....		8.1
总睡眠时间.....		5.17

英文索引

A	
arousal index (ArI)	5. 21
awakening assistance.....	4. 4
B	
bedding.....	3. 2
bedroom environment.....	7. 2
body-proximal sleep environment.....	7. 3
D	
deep sleep.....	5. 16
difficulty initiating sleep.....	8. 3
difficulty with sleep con-solidation.....	8. 5
F	
falling asleep assistance.....	4. 2
H	
home textile.....	3. 1
hyposomnolence.....	8. 2
L	
light sleep.....	5. 15
N	
non-rapid eye movement sleep (NREM sleep)	5. 10
number of arousal.....	5. 20
P	
polyphrenia.....	8. 6
polysomnography (PSG)	5. 6
pressure comfort.....	6. 2
R	
rapid eye movement sleep (REM sleep)	5. 9
S	
sensory comfort.....	6. 5
sleep.....	5. 1
sleep disorder.....	8. 4
sleep efficiency.....	5. 5
sleep environment.....	7. 1
sleep latency (SL)	5. 18
sleep pattern.....	5. 3
sleep stage.....	5. 8
sleep stage proportion.....	5. 14
sleep structure.....	5. 4
sleep-in-process assistance.....	4. 3
sleep-promoting ability.....	4. 1
sleep-promoting experience personnel.....	8. 1
stage N1.....	5. 11
stage N2.....	5. 12
stage N3.....	5. 13
support comfort.....	6. 3
support system.....	7. 5
T	

tactile comfort.....	6. 4
thermal-wet comfort.....	6. 1
total sleep time (TST)	5. 17
U	
under-quilt environment.....	7. 4
W	
wake after sleep onset (WASO)	5. 19
wake stage.....	5. 7
wakefulness.....	5. 2