

TOP家居 | 关注

■ 冷战·妙法

天热,总是令人烦躁不堪,何不试着改变一下居家环境,换一种心情来抵抗酷暑呢?不如自己辟出一块清凉胜地,发挥创意,用色彩、布艺、家具、绿色植物等元素,浓缩进居家空间中去,把家的“浓妆”适当换成“淡抹”,在体验视觉清爽的同时,感受纯真和清凉。

郑州晚报记者 唐善普

“浓妆”换“淡抹” 居家抗暑新主张



样式各异的饰品,总能给心里传递一丝清凉。



点缀凉爽

妙法:淡雅小饰品

女人天生对小饰品有着无法自控的欢喜欲,因为那些种类繁多、样式各异的小东东,总是能触碰到心底最柔软的一方心土。

不少人喜欢买一些玻璃小饰品,如玻璃花瓶、杯盘,或是透明的玻璃烛台、玻璃酒杯,它们可以摆放在家中任何一个需要点缀的地方,将房间点缀得清新宜人,给夏天的居室营造出一种凉爽的感觉,甚至还有意想不到的浪漫效果。

主张:线条疏朗的灯、图案素雅的抱枕……



清爽风格,让人食欲大振。

赏心悦目

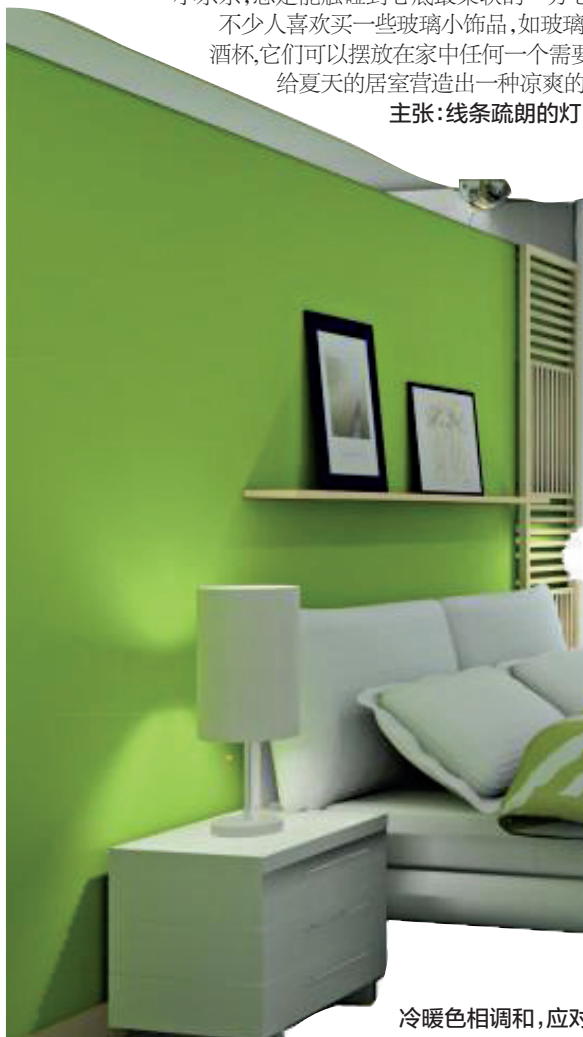
妙法:晶莹剔透的餐具、清凉的果盘

是否在因为没有胃口不想吃东西而烦恼呢?夏天的餐桌上,燥热气氛最为忌讳,清凉餐具,能让人感觉食物变得清新爽口。

可多用白色的瓷质或金属制品餐具。白色瓷质,视觉降温;铁质则触觉降温。清凉的餐具拥有冰凉的外表,于清冷处烘托出可口的饭香和缥缈的茶香。

或者在餐桌或茶几上,放上一个色彩和造型赏心悦目的果盘,用色彩或造型勾勒出清凉的氛围。虽然已吃罢午饭或晚餐,但看着透着冷色或凉爽情调的果盘里色彩鲜艳的时令水果,是不是又胃口大开?边看电视边用精美的果签送一块清甜的香瓜入口,哪里还会有盛夏难熬的感觉?

主张:赏心悦目的冷色果盘、冷艳的茶和餐具……



冷暖色相调和,应对酷暑绰绰有余。



变幻卧室

妙法:冷色调床品、靠枕

古人云:“养生最需不愁眠”。用好睡眠换取健康,不用吃药便可延年益寿,何乐而不为?

卧室的冷暖气氛,可以通过张贴冷色调墙纸改变房间的气氛,而床上用品的颜色以及挑选一些冷色调的装饰品再恰当地加入一些暖色装饰调和一下空间感便可以应对炎热的夏天了。

床上用品改为灰色与白色对比的布艺单色即可,带有花朵图案的靠垫只需要零星点缀在床上用来营造温馨的生活氛围。

主张:冷色调的大块几何图案、素色条纹、清雅花卉等床品或靠枕……

一帘幽梦

妙法:清浅的窗帘、缀青的竹帘

夏天,想让房间凉爽四溢,一定不能缺少一款质地轻盈、颜色清浅的窗帘。

做工精致、装饰感极强的窗帘,能形成宁静、雅致的氛围。再配以功夫茶具做装点,想想吧,当你拥杯清茶,坐在窗口,透过冰凉清爽的窗帘,看书听音乐,俨然就是“独坐幽篁里”的诗佛王维,惬意无穷。

或者,挂一挂竹帘,不必说摸起来清凉沁心,不必说微风掠过带来沙沙作响的美妙,也不必说竹帘的竹香让人心醉,单是那片片点缀着青色的竹片,就已让人顿时感觉到那随风摇曳的葱绿竹林,刹那间浑身的冰凉,又是怎一个“爽”字了得?

主张:抽象图案、质地轻盈的纱料窗帘、原色示人的竹帘等

睡眠很简单? 健康睡眠不简单!
一场“睡眠改变世界”论坛引起的反思

7月13日,第四届中国睡眠大会在江苏无锡开幕,在当晚的“慕思对话世界睡眠大师”论坛上,中、美、英等国的睡眠医学专家与慕思寝具总裁姚吉庆等共同交流了睡眠对人类健康生活的影响以及健康睡眠的条件等,嘉宾与观众的交流热烈,甚至有网友调侃说“今天又涨姿势了”。

睡眠很简单,健康睡眠却不简单

睡觉,我们每个人都会,但您是否知道健康睡眠的重要性?据了解,睡眠对人体的影响非常大,睡眠不好,生活作息不规律,就会影响人体新陈代谢,就会产生相关的疾病和问题,对健康产生重大的影响。

英国萨里睡眠研究中心主任Derk-Jan Dijk在会上指出睡眠不足会导致嗜睡、认知功能损害、基因表达改变、对健康的长期负面影响等。

大师“论辩” 给在座观众“涨姿势”

据了解,此次论坛会场上有观众提问环节,其中就有“尖锐”的问题,“如果双人床两边都

定制,会不会影响夫妻性生活?”美国威斯康辛医学院睡眠障碍研究项目主任TB Woodson教授认为,外界的温度、湿度、声音、气味等都会影响人们的睡眠质量,舒服的寝具用品也是影响健康睡眠的重要因素。

慕思姚吉庆:

要想睡得好,“软硬”条件不能少

姚吉庆认为,要改善睡眠质量,可以从软硬两个方面入手,软的是心理因素,心情要舒畅,要学会调节情绪,有生活作息规律;硬的是外部环境,舒适的睡眠环境,优质的寝具用品等。

姚吉庆在论坛指出,100多年前席梦思发明了床垫,有效改善了人类睡眠质量,但是如今慕思创造了健康睡眠系统,不仅整合了睡眠所使用的床垫、枕头、排骨架、床品等因素,同时开始探索环境对睡眠的影响,TB Woodson教授所讲述的环境对睡眠的影响则表明慕思的探索方向是具有科学性以及可行性的。

居室丛林

妙法:绿色植被

绿色植物是装饰家居的常规军。在夏季营造清凉意境和氛围的,当属绿宝石、绿萝等藤萝类常绿草本植物,这类植物枝叶蓬勃,绿意盎然,平衡居室内的酷热感。而盆景,往往造型古拙,气势不凡,于微缩的方寸之间可见天地浩荡之气,在装点居室调节酷热之余,还有怡情养性的功能。

客厅、餐厅内放些植物,营造出居室丛林的幽深感,炎热中独守一室清幽,是何等的快慰。

阳台或露台上,放一张绿草葱葱的椅子,下班后坐在上面乘凉,心情是不是也变得格外生动?

主张:鸭掌木、吊兰、艾草、黄金葛等



绿色植被生机勃勃的同时,也能给家带来一丝凉意。