

与自然相融 打造冬日都市乡居

在我们的印象中,乡村风格一直都和幽深的花园、复古的别墅联系在一起。在我家的小型公寓里,也能实现贴近心灵的乡村风格吗?除了要满足空间功能需求的同时,怎样才能保持整体居室风格的统一?

别着急,本期《生活之友》将通过调整空间结构、色彩以及软装饰等助你亲手打造一个浪漫迷人的“乡村”公寓。



透明客厅 “乡野”书房增加储藏空间

对于一些房间全明的小户型公寓而言,储藏空间不足是一个大缺陷,所以要在实现功能化的前提下尽可能增加储物空间。例如,主卧室的过道空间在不妨碍通行的情况下可以考虑做一排壁柜;在卧室能实现功能的前提下,留出一间房作为房主人的储藏间。

此外,不妨尝试一下利用半透明的隔绝方式,在客厅观景区隔出一间村野气息浓郁的“绿色”书房来,这样不仅实用,还能通过扩大的窗体幅度将庭院中的绿意与阳光变为室内的背景。加上对乡居元素的灵活运用,房间的空间格局和整体装饰便一览无余地体现了出来。

温馨起居 素雅“乡居”营造浪漫情调

我想给你的是午后的三四点的阳光,它会透过纱帘懒懒地投射在地毯上,拉出长长的影子。此时,和三两好友一边聊天,一边享

受温馨的下午茶时光,一切美妙尽在不言中。而用典雅的乡村风格来诠释这种生活是再合适不过了:细腻而统一的色调,华丽又低调的图案,充满浓郁的生活气息,让人忘却客厅的大小,顿时安逸下来。

花是这里的主题,表达着我对朋友们的欢迎,也营造着我们喜爱的浪漫调调,因此空间上我可不想做得太过复杂,它应该干干净净,像一张画布,是最好的衬底。

英式卧室 布艺唱主角的暖暖色调

对于卧室而言,乡村风格的典雅色彩一直是大家所钟爱的,而家具除了在颜色上以白和木色为主,呼应了整体风格之外,手工布面和造型的精细,也是生活态度的另一种体现。

纯正的英式乡村风格中,布艺永远是主角——人们往往对布艺质感和色彩的选择非常挑剔。什么地方摆哪种靠枕,何种花色的窗帘更加适合这个空间,每件东西都有自己的位置和功能。而布艺又多以碎花、格子作为图案。熏衣草、迷迭香、蔷薇……关起门就是一个花的世界。任它外面四季无常,我们拥有的却是永远如花儿一般美丽的生活。

亲和卫浴 散发淡淡迷迭香熏

棱角分明的卫浴未免有点锋芒毕露,改用淡淡的粉灰、低调的虾酱紫,让卫浴空间顿时充满亲和力。如果觉得淡雅色调为主的卫浴让空间缺少明亮度,不妨可以通过镜子的光线反射提升光亮感,增加自然通透的感觉。方格瓷砖可以让空间丰富而有层次感,在方寸之间,卫浴空间也融入了乡村色彩。可见,想要创造出温暖亲切的居家生活,只要发挥想象力,多样化去表现,便是恰当的生活方式。

晴紫



冬日节水小窍门

一是浴室、洗手间节水:淋浴时,尽可能先从头到脚淋湿一下,再全身涂肥皂搓洗,最后一次性冲洗干净,而不要将喷头的水自始至终开着;洗脸用水后可以洗脚,养鱼的水可以用来浇花,淘米水、煮过面条的水可以用来洗碗筷。刷牙、取洗手液、抹肥皂时要及时关掉水龙头。

如果觉得厕所的水箱过大,可以在水箱里竖放一块砖头或一只装满水的大可乐瓶,以减少每一次的冲水量。但须注意避免砖头或可乐瓶的放置可能妨碍水箱其他部件的运动;不要用抽水马桶冲烟头和碎细废物,而尽量将此类小型垃圾丢进垃圾桶。男士在清理剃须刀时可以用小水量慢慢顺着间隙清洗,如此既容易洗净,也节约用水。

二是洗衣节水:用洗衣机洗少量衣服时,请注意水位不要太高。如果能将漂洗衣物的水留作下一批衣服的洗涤用水,一次可以省下30升至40升清水。尽量选用节水型洗衣产品,以达到省水节能的作用。

三是厨房节水:洗餐具时,最好先用纸张把餐具上的油污擦去,再用热水稍稍冲刷一遍以除去主要油渍,最后才用温水或冷水彻底冲洗干净。解冻食物可以用微波炉取代温水浸泡。做饭做菜烧水时,尽可能避免或少用蒸汽锅、高压锅,而改用电磁炉、微波炉等。在冲洗蔬果时,避免开着水龙头不断地冲,而最好用个封底的盆或者将洗碗池塞住,之后将其冲刷用水聚集后作为洗厕用水。

州州



阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

第八十八回 阿胶蜂蜜汤 甜蜜地留住岁月

◆ 钟闻

此方出自中医药典《仁斋直指方》,简称胶蜜汤。

北方的秋季来临,天高气爽。但寒冬也在一天天临近。

季候转换,身体有个应时调节与适应过程,尤其需要小心呵护。这时候,民间那些心怀孝道的儿女辈,往往会准备这款阿胶蜂蜜汤,为的是给高堂父母滋补,希望他们寿比南山。

对这款汤,《仁斋直指方》中介绍说:阿胶蜂蜜汤,久服能润肠通便,对老年血虚、津液匮乏者,可养血生津延缓衰老,是养生保健的良方。

阿胶我们已都知道其功效了,为什么这次要配蜂蜜?

关于其中奥妙,陶弘景早在《神农本草》中就说过:“道家之丸,多用蜂蜜;修仙之人,单食蜂蜜,谓能长生不老。”这说得有点神,古代道士,通常相信在成仙之路上,除了自己修炼,还得有药物辅助,所以首先得炼丹。

《西游记》里太上老君“炼”过孙悟空的八卦炉就是炼丹用的。太上老君的金丹,估计原料都是长在天宫的,而人间道士们炼丹,则少不了一味人间产物:蜂蜜。并且他们还认为,别吃五谷杂粮只吃蜂蜜,也足够让人成仙了。

道士的认识显然过于率性,而李时珍的说法相对来说就更加学术,他在《本草纲目》中写道:“蜂蜜入药之功有五:清热也,补中也,润燥也,解毒也,止痛也。生则性凉,故能清热;熟则性温,故能补中;甘而和平,故能解毒;柔而糯泽,故能润燥。”

古名医的专业表述,外行听来有点晕。不过民间以蜂蜜为补品,的确不仅是千年的传统,至今依然比较流行。以蜂蜜与阿胶配伍,妙处是可以收取相得益彰之效。

阿胶与蜂蜜,都是味甘性平。但阿胶主打补血,重点作用在滋阴润燥;蜂蜜主打补气,重点作用在润肠通便。一血一气,一滋一滑,两者亲密合作,滋养功效倍增。

当然,这款汤里,最好还能加入适量的葱白,因为葱白具备“辛散之力”,可以增强行气通腑的力度。

此方对于老年人尤其有益。生命规律亦如自然规律,春夏季节,万物蓬勃舒展,秋冬则安静低调;人在盛年气血充沛,到了老年,气血与体质同步地逐渐衰弱,因此很多老人会为大便秘涩所苦。坚持久服阿胶蜂蜜(无忘加葱白更好)汤,能助老人养血生津,有效地延缓衰老进度。

其实,一般人在秋季日照强度降低,汗气散发不像夏日那样通畅,人体往往出现肠胃湿热不清,内火团聚的征候。服用阿胶蜂蜜汤,正是对症的疏导与调理。

医书上说,对以下两种人,阿胶蜂蜜汤最为相宜:一种是晚间睡眠极迟,吸烟以及谈话过多的人;另一种是老年阴分不足,肠中干燥,大便艰难的人。

此汤最有趣的效果,是通而不泻,也就是说,很多通便药物,都有腹泻的副作用,甚至有些药干脆就是以泻作为“通”的方式。阿胶蜂蜜汤完全不用付这等代价,特点是软着陆,不落痕迹地就将缠绵不去的顽症给PK掉了。

阿胶蜂蜜汤做起来简单,需阿胶6克,连根葱白3根,蜂蜜2匙。先将葱白以100毫升水煮沸,然后去葱,放入阿胶、蜂蜜,三样一起以文火炖化,汤就完成。饭前趁温热服用,每天喝一次。

故事结尾,我们重温药圣李时珍《本草纲目》中那句名言“阿胶本经上品,弘景曰:‘出东阿,故名阿胶’”,寻览民族瑰宝,知其源头出处。



秋冬早晨洗头不可取

由于白天工作繁忙,不少人认为睡前洗头需要花很长时间等头发干,很浪费时间;渐渐养成了早晨出门前洗头的习惯,经过一路上的“风吹雨打”,到公司时头发也差不多干了,省时又省力。可是,他们往往忽略了一点:冬日,头发未干就出门受风很容易着凉,会对健康造成很大威胁。

工作了一天,疲劳会使身体抵御病痛的能力大大降低。晚上洗头,又不充分擦干的话,湿气会滞留于头皮,长期如此,会导致气滞血淤,经络阻闭。

如果在冬天,寒湿交加,更是身体的一大隐患。有些人经常在晚上湿着头发入睡,一段时间后,会觉得头皮局部有麻木感,并伴有隐约的头痛;有的人洗头后第二天清晨会觉得头痛发麻,容易感冒。年深月久,渐渐会觉得头顶明显麻木,伴有头昏头痛。

然而,如果将洗头时间换到了早晨出门前也是不可取的,尤其是在寒冷的冬季,因为头发没有擦干,头部的毛孔开放着,很容易遭受风寒,轻者也会患上感冒头痛。若经常如此,还可能导致大小关节的疼痛,甚至肌肉的麻痹。

如果您有晚上或早晨洗头的习惯,一定要注意擦干后再睡或者擦干再出门。女士洗完澡后一定要注意擦干身体和头发,避免寒邪和湿气乘虚而入,以免罹患头痛、颈腰背痛,甚至引发一些妇科疾病。唐唐