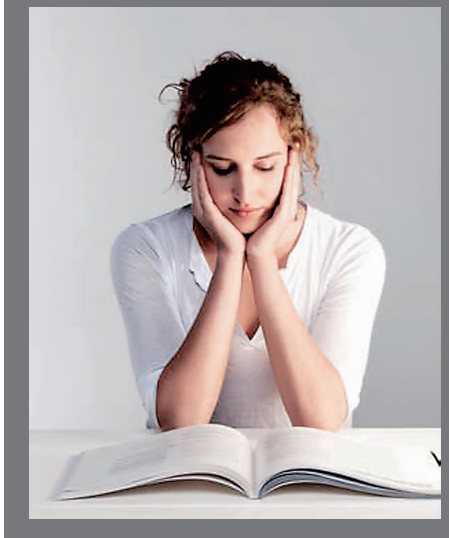
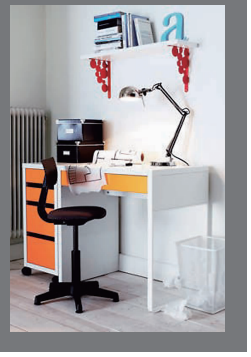
巢流

书桌被多功能化了，台灯是温暖的黄色，房间静得像录音棚，这些也是问题吗？没错。书房中的误区还真不少呢。





不健康的书房误区

窗子正对书桌

临窗读书虽然好，但是书桌不要正对窗，中国风水称此为“望空”，科学一点儿的解释是，书桌正对窗户，人容易被窗外景物吸引，难以专心工作，尤其对定力弱的青少年来说尤为如此。所以，书桌可以和窗户有一定角度，光线充足而不晃眼。

只开台灯无背景光

环境照明过暗会迫使眼睛频繁调节以适应环境的明暗变化，导致视觉疲劳、工作效率下降，长久如此，会影响视力。所以，最好不要将台灯作为书写的唯一光源。

关上电脑后立刻睡觉

很多人习惯在书房用完电脑后直接睡觉，这样容易影响睡眠质量。一般人的体温白天高、夜晚低，二者温差大容易进入深度睡眠。显示屏对眼睛和神经系统有强刺激，使原本该降低的体温处于较高的状态，导致失眠、多梦等睡眠障碍。所以，应在睡前 2 小时停止使用电脑。

书柜放在背阳面

如果你的书房收藏了不少的书，那你就不得不考虑潮湿的环境给藏书带来的烦恼。最好的办法就是把书柜放在向阳面，可以晒书，防止虫蛀。

书房越安静越好

安静对书房是至关重要的，但是过于安静会让人不安。实验证明，一定的背景声音能让人更好地集中精力，提高学习效率。所以，在装修书房时不要把书房打造成录音棚，用石膏板吊顶，软包装饰布装饰墙面足矣。

台灯要选暖色调的

暖色调光源虽然让人放松，但是这种低色温的光源并不利于提高学习效率，这就是教室大多使用高色温的荧光灯的原因。研究发现：在照度水平大于 500lx 的环境下，视觉作业的效率高，利于学习及延缓视觉疲劳。

书桌当餐桌

有人喜欢在书桌上凑合着吃东西，忽略了在使用中电脑产生的静电和热量会把空气中的灰尘与杂质吸附到电脑周围，使周围存放的食物落上灰尘。另外，书桌上的纸张和其他文具，难免不会使食物上沾染纸屑或碎末。一边操作电脑，一边吃东西，人很容易沾染到细菌。

90 度坐姿

大多数人认为 90 度坐姿更健康，而英国研究者称 135 度坐姿最符合生物力学原理。因为上半身与大腿成 90 度的坐姿给脊椎施加了不必要的压力，而施加到脊椎及其相关肌肉、韧带的压力会导致疼痛、畸形和慢性疾病。上班族理想的坐姿是上半身与大腿成约 135 度，这时脊椎承受的压力比弓着背、直坐都小。

书房越大越气派

有的家面积比较大，书房设计得也很大，其实在这样的书房里看书或写作，往往都难以集中精神，所谓难以“聚气”。其实，书房应该小而雅致，忌大而无当。

警惕！误入消费盲区陷阱

——净水器认知完全手册

导购 A：“我们的产品是多分级净滤保护，层层把关，饮用水绝对健康安全……”

导购 B：“我们的滤芯使用寿命长达 3~5 年，性价比非常高……”

导购 C：“纯净水是对人体最为安全健康的水……”

随着社会经济的飞速发展，现代人愈发注重生活品质的提高。人们目睹了工业的飞速发展带来的舒适与便捷外，却也被各种污染所困扰，其中水质问题的恶化令人咋舌。回想今年上海金山，松江地区由于企业违法倾倒油性废弃物，导致整个地区水质严重污染，同时也对临近城市苏州的水质安全造成了威胁；北京地下水盐污染严重，质量均不符合饮用要求，这种严重水质污染也影响到了天津居民的用水安全；广东茂名酸水泄露入河，重金属超标，深圳河涌黑臭，食水安全堪忧；成都重庆企业污水乱排，河道中生活垃圾成堆污染严重。水贵为生命之源，日常饮用水着实影响着人们的生活与未来，也开始得到越来越多人的重视。

国内目前水质情况较差且复杂，自来水厂出水虽对外宣称已达到直饮水的标准，但家用自来水污染程度不容小觑。由于输水过程中地下运输管道年久失修，杂质及细菌滋生；高层住宅的二次加压储水箱极少清理消毒，致病菌及有害微生物繁衍；再加上自来水厂为杀菌而添加的过量漂白粉以及工业污染所造成的挥发性有机化合物（VOC）都使得家庭用水问题日益严峻。

净水器的使用已成为目前保证饮水质量最为有效可行的方法，相比美国，日本以及一些发达国家，中国家庭净水器的使用，晚了很多。在美国，净水器的市场份额为 60%，然而在中国仅占 2%不到。由此可知，中国消费者面对市场上种类繁多的净水器产品往往存在许多盲区，陷入了一种被动的购买境地。

一．正确选择净水器

选择净水产品第一步就是不要被市场上各种概念迷惑，先搞清楚饮用水和生活用水的差别。一般所说的净水器，通常就是安装在橱柜下，把自来水过滤成饮用水，任何家庭都可以安装。处理生活用水的产品，则有入户过滤（也称中央净水）和软水机。入户过滤和软水机通常需要在装修期间就进行排管。而选择饮用水过滤的净水器时，则要注意以下两点。

1）选择可信赖的大品牌。

大品牌在产品质量和稳定性和售后服务上都有更严格的要求。即使是出现了行业性普遍存在的问题，大品牌在对问题的解决和反应速度上也更快。

2）产品是否通过相关的权威认证

首先要看由中国卫生部测试颁发的“中国涉水产品认证”，这是一款合格的净水产品必须拿到的通行证。另外进口净水器可能会获得一些国际认证，比如美国国家卫生基金会（NSF）的认证，这也是质量过硬的有力证明。

二．几大典型误区剖析

1）活性炭过滤技术都是一样的？

活性炭从材料来说分为很多种，其中吸附效果最好的是椰壳烧制的活性炭。同样的活性炭，不同的加工工艺也会产生极大地吸附效率差异，其中活性炭粉末烧结技术制作的活性碳棒吸附效率是普通颗粒活性碳棒的 4 倍以上。

2）滤芯使用时间越长越好？

滤芯是常规消耗品，需要定期更换。市面上宣称滤芯 3–5 年不用换的，往往是夸大其词。滤芯的使用寿命大约在 12 个月左右，时间使用过长会吸附许多的杂质和细菌，对人体的危害非常大。一般建议消费者根据家庭水质实际情况 6 个月到 1 年更换一次。

3）进口产品不适合中国水质？

进口的大品牌产品在检测时，不是使用欧美当地的自来水，而是要使用高浓度的实验原水，按照权威认证的严格要求达到较高的去除率，因此并非不适合中国水质。

4）纯水才是健康饮用水？

很多人一直持有这样一个观点，认为不含任何物质纯净水才是最健康的。其实这样的想法是存在误解的。因为纯净水中虽然去除了所有对人体有害的杂质病菌和重金属，但水中不含钙镁离子，TDS 含量偏低。长期饮用会增加心脑血管疾病和心脏病的发病率。纯水机过滤出来的水多成弱碱性，不利于健康。而 3M 净水器在过滤掉水中致病菌，重金属等有害物质的同时保留了钙镁离子等 TDS，有利于人体健康。

5）多级过滤的净水产品更安全健康？

很多品牌会对消费者宣称其产品滤芯为多级过滤，让消费者误解为级数越多过滤性能就越强。其实过滤后水质的好坏主要是还是取决于滤芯的材料和工艺，级数越多反而越会导致出水量变小，多级滤芯更换过程中也更容易混入致病菌等，导致净水器出水的二次污染。

三．3M“净享”系列净水器适合中国消费者的净水产品

全球 500 强企业 3M 在净水领域有着超过 80 年的行业经验并且拥有强大的过滤技术。是全球唯一横跨民用，医疗，工业的液体过滤公司。其技术被众多国际知名连锁餐厅和双开门冰箱品牌采用。而在民用领域，其净水器已被美国等发达国家地区家庭广泛使用。其产品在业内和消费者中拥有极高的公信力。

3M 净水器品牌旗下“净享系列”因其在同类产品中有着拔群的性价比而受到消费者的青睐与肯定。3M “净享”系列滤芯采用 IMPACT 专利医药级别打摺膜包裹烧结活性碳棒过滤技术，净“芯”呵护，净享优活。

1.熔喷聚丙稀滤芯前置包：有效过滤水中的泥沙，铁锈等大颗粒杂质。市场上滤芯通常将聚丙烯喷成棉丝后纺成棉然后层层捆绑，质地极软易变形。而 3M“净享系列”的聚丙烯磨具采用顶尖熔喷技术，令滤芯成刚性结构并在其表面开槽，孔径精细可达 1 微米，能有效增大过滤面积的同时增强高效过滤效果。

2.3M 医药级别打摺膜：采用绝对径度在 2 微米的尼龙材料，能有效过滤水中超过 99.99%的致病菌，孢子孢囊等微生物。该项技术常运用于医疗领域中的针剂过滤及血浆透析。包裹在活性碳棒外的尼龙膜采用不规则的打摺技术，渐进式过滤结构，有卓越的拦污功能。

3. 黑色烧结活性炭棒：烧结活性炭棒活性炭采用先进的加工工艺，滤芯由活性炭粉粒和高分子材料复合烧结成型，具有非常好的强度性能，避免滤芯在使用中变形，旁漏。正因拥有较高的过滤精度和高密度的材料使用，使滤芯具有出色的物理及化学吸附过滤机能，能高效去除有机物，微生物，孢子孢囊等在内的污染物。特别是吸附可能严重影响儿童脑部发育的铅，汞等重金属。目前市场上有些品牌净水器使用的是活性碳颗粒，特点是成本低且颗粒不易泄漏，吸附能效果较差。

4.定制无铅净水龙头：避免重金属二次污染。

一般的铜质水龙头，冶炼中往往加入铅以增强强度，长期使用可能引起水中含铅，3M 无铅龙头，帮助杜绝铅危害，保障饮水健康。

健康饮水是保障生活质量的第一步，为挚爱亲人挑选一款适合的净水器，健康安全饮水。除了净水过滤以外，也希望更多的人能开始参与保护环境，杜绝水质的进一步污染破坏。为我们与子孙后代创造更好的生存环境。