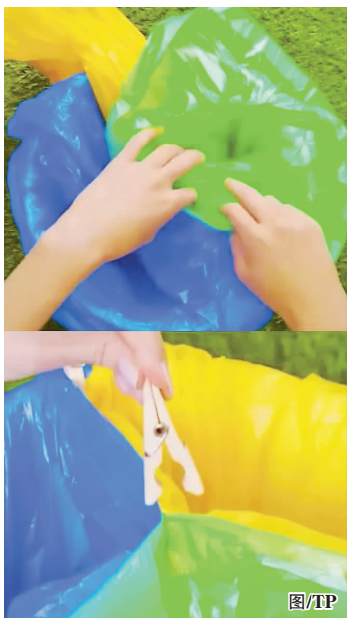


垃圾分类时代

家里的垃圾桶如何更新换代

巢流

《上海市生活垃圾管理条例》7月1日正式实施。可回收物、有害垃圾、干垃圾、湿垃圾……或许有人已经开始了“灵魂拷问”——难道以后家里要买四个垃圾桶？这些垃圾桶怎么安放？放哪里更妥？



图/TP

客厅：颜值、分类都要有

更多的人深有感触：自从垃圾分类开始实施以来，在家扔个垃圾都要三思而后行，比如：想在客厅吃个水果，都要扔到厨房的垃圾桶？扔垃圾还要跑来跑去好累，索性不吃了；夏天到了，天气越来越热，垃圾桶边上转圈的蚊虫比垃圾还多，总闻到一股“薰人”的馊臭味。真的会一不小心就扔错垃圾！特别是做饭的时候，忙起来随手就把食物和包装袋混在一起了，还得自己捡回来；家里买了好几个垃圾桶之后，超碍事，不仅经常被无意踢倒，它们还变成了猫主子的玩具……

那么垃圾桶怎么选？

大家对垃圾桶的需求，基本有三点：

1. 分类之后，不想数量太多
2. 最好是可移动的，想用的时候可以把它拖来拖去，而不是自己跑来跑去
3. 功能上，能同时做到干湿分离、不用弯腰、能避免异味就最好了。

因此建议大家根据不同的生活区域去选择：在厨房摆放一个容量比较大的垃圾桶，客厅摆放迷你桌面垃圾桶，卫生间里一个小垃圾桶。



图/TP

卫生间比较潮湿、且产生的垃圾都容易滋生细菌，所以最好不要选择敞开式的，带盖更好。大多数人扔垃圾的时候都是坐在马桶上的，所以千万不要选择用脚踏开启的。其次是注意尺寸。一般卫生间的布局都比较紧凑，千万不要买了垃圾桶才发现没有适合的容身之处。

厨房：艰巨的“战略要地”

在厨房这种生活垃圾纷繁复杂的地方，需要一个集能分类、能除味、大容量于一身的垃圾桶。现在市面上的分类垃圾桶分这么几种，我们一个个来说。

最高级的，当然要数隐藏式：关上门以后立即合盖，完美隐形，但是只适合厨房内留出了大量橱柜面积的朋友，正在装修阶段的朋友不妨考虑起来。



图/TP

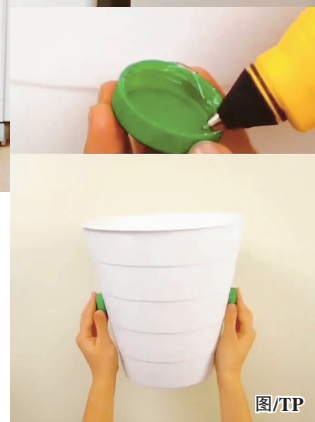
小区标配和组合式：现在人手两个，桶身有标识还挺人性化的，就是没有盖子，容量偏小，且颜值一般，组合通过卡扣连接，可以连在一起或者单独使用，颜值是高多了。缺点是材质单薄，而且占地方，厨房大且不操心颜值的朋友，可以考虑。

多卡槽式和按压式：卡槽式能让一个垃圾桶一次装上多个垃圾袋。按压式就更实用些，颜值也更高。干垃圾、湿垃圾对应的桶盖能分别打开，闭盖时隐藏垃圾和气味。只是这两种容量都较小，适合放在客厅，厨房就算了。自己不做饭且愿意勤倒垃圾的，可以考虑。

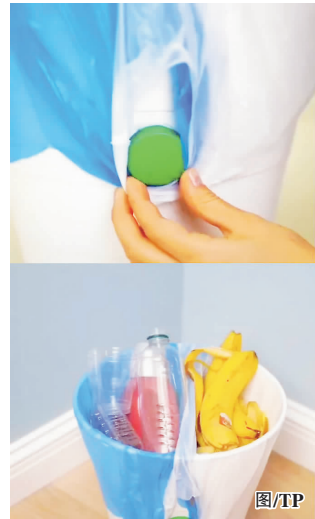
第三个是双层分类式：大部分厨房料理台差不多高，扔垃圾的时候不用再反复弯腰了。上层一触就开，下层用脚踩，很方便，而且高一点，减少了垃圾桶占地面积，体积更小，可以塞进各种厨房死角里。

DIY：“自定义”分类垃圾桶

其实，有个小窍门，大家可以学一下：只需准备4个夹子，各边固定住就能将一个垃圾桶区分开来；动手能力强的伙伴还可以试试更牢固的方



图/TP



图/TP

法：找两个没用的瓶盖，用胶水固定在垃圾桶两侧垃圾袋直接挂上即可。

新闻

中消协测试洗碗机 嵌入式立式效果好

近日，中国消费者协会公布了对洗碗机的比较试验结果。本次比较试验样品涉及14个品牌24个型号，购买价格从1388元/台到12199元/台不等。结果显示，嵌入式、立式洗碗机洗净效果更好，相对于手洗，洗碗机更节水。

根据比较试验结果，嵌入式、立式洗碗机由于内部空间较大，摆放空间相对较大，可以充分对内部进行清洗，洗净效果优于其他类型的洗碗机；嵌入式、立式、台式洗碗机的干燥性能表现较好，洗碗机烘干后的餐具基本没有水渍残留，水槽式洗碗机干燥性能不理想，其中售价超过万元的“方太”“美的”水槽式洗碗机的干燥性能只有3星；相对于手洗，洗碗机更节水，而对于需热水才能完成清洗的顽固油渍或难清洗的污垢，使用洗碗机，则更省电。比较试验样品的漂洗性能测试结果总体较好。

此外，在比较试验中，中消协发现部分样品的说明书不易读，影响了消费者使用的便捷性。

家居新知

卧室灯太亮，可能会肥胖

充足的睡眠是健康的基石，卧室环境会在一定程度上影响睡眠质量。近日，日本奈良医科大学一项研究发现，卧室的灯太亮，会让人体的生物钟和内分泌紊乱，不但影响睡眠，而且伤害身心健康。

1. 增加抑郁风险。研究称，睡前或睡觉时的任何一种光线，包括窗帘的缝隙透光、智能手机屏幕的闪光，都会扰乱人体生物钟，从而诱发抑郁症。数据显示，75%的抑郁症患者有失眠症状，又进一步恶化了抑郁

症患者的病情。

2. 血脂高、易肥胖、心脏病风险增加。睡眠质量会影响人体的内分泌系统和消化系统。睡眠不足或失眠时，人体无法将白天进食的脂肪消化处理完，于是脂肪沉积，导致血脂升高、肥胖加重。夜间，交感神经的紧张程度较白天会下降，如果睡眠受影响，会使交感神经紧张度上升，引发心脏的收缩压和舒张压不正常变化，导致心脏、心血管等疾病发病风险的增加。

3. 影响褪黑素分泌和免疫因子产生，更

易患癌。褪黑素是一种促进睡眠的人体自然激素，《生理学报告》杂志上的一项研究表明，睡前暴露在亮光下会阻碍褪黑素的分泌，其水平的高低直接影响到睡眠的质量。褪黑素是迄今发现的最强的内源性自由基清除剂，它强有力的抗氧化能力可有效防止细胞发生氧化损伤。细胞的新陈代谢或受损修复过程大多在夜间睡觉时进行，当人体内的褪黑素分泌不足和免疫因子缺少时，睡眠质量会下降，细胞更新受阻，就有可能导致癌变。

6月29日，A.R.T.西区“自由世界 就要有样”一周年生日派对对于上海月星家居茂华丽启幕。全国工商联家居装饰业商会执行会长、喜盈门国际商业连锁集团副总裁许惊鸿先生，上海汉光投资管理有限公司总经理邱成宗先生，上海月星家居招商运营中心副总周震先生，上海月星家居茂总经理官经刚先生，上海月星家居茂副总经理丁剑光先生，美克家居零售副总经理兼A.R.T.品牌COO葛承康先生，A.R.T.运营副总经理刘卫女士，A.R.T.上海城市总经理胥嘉靖女士，优质综艺节目《非正式会谈》特邀人气嘉宾功必扬、贝

筑有样的生活 逐自由的灵魂

——A.R.T.西区1周年庆暨上海月星店盛装启幕

乐泰、钟逸伦、宁大人，安德鲁设计工作室首席设计师、莫高设计顾问工作室创始人兼设计总监于慧芳女士，以及数十家主流媒体、参会代表出席了本次“生日会”。

生日会期间，美克零售副总经理兼A.R.T.品牌COO葛承康先生发表致辞：“A.R.T.西区自诞生之初，就一直致力于成为家居行业年轻化趋势的引领者，它是A.R.T.品牌的全

新战略方向，也是美克家居版图当中重要的一块。A.R.T.西区正是洞察到时代特征，希望透过新锐、不羁、多样、自然的精神，搜寻世界各地街区与城市的灵感，融入产品设计，从而传达出年轻一代的生活态度。”同时，《非正式会谈》人气嘉宾功必扬、贝乐泰、钟逸伦和宁大人，在现场对国际流行设计趋势和国际流行的生活方式进行了探讨。