

让夏日睡眠凉爽舒适



夏季来临，炎热潮湿的气候会让夜间的睡眠质量下降，其实要让睡眠舒适并个性化，选对合适的床品是至关重要的。

枕头床垫呵护周到

如果天气十分炎热，那自然会开空调，如此睡觉若不盖被子就容易感冒，因此要选择透气性强，保暖度较低的被子。被子的保暖度和透气性主要取决于内填充，可以考虑羽绒。宜家专家告诉我们，其实羽绒材料并非只适用冬天，任何羽绒填充料都有不同的羽绒比例，在夏季只要选择羽片部分填充比例高于绒毛的羽绒被，就可以拥有柔软弹性和高透气性的睡眠感受了。枕头在选择上也同样需要考虑透气性，枕头外套适宜选择便于空气流通的天然材料，有助于保持头部凉爽。具体挑选枕头类型时候需要根据个人的睡姿来决定，可选择一款人体工学枕，它由记忆泡沫填充，一侧高一侧低，如果喜欢仰卧，就睡在枕头的低侧，而习惯侧卧的则选择高侧。



► 夏日用的枕头需要柔软与透气兼具，并能贴合头部和颈部的线条，给颈部肌肉以充分的支撑

想要睡得舒适，就根据自己的喜好和身体情况选择一款适合的床垫吧。一般来说，弹簧床垫经久耐用，可以向任意方向翻转，使磨损均匀，帮助避免身体任何部分受到过度压力；泡沫床垫为身体提供坚实支撑，同时又充满弹性，能很好地贴合身体轮廓；乳胶床垫则有空隙可以让空气循环流通，经久耐用，避免潮气停留。但由于乳胶密度大，这种床垫相对较沉。所以选择床垫时，需要按日常的睡姿躺下，平常以俯卧和仰卧为主的，选择硬度大的床垫。多以侧卧为主的，就选择柔软些的床垫。平躺时，将一只手分别平插到肩部、腰部和臀部下面，如果感觉

三处压力相当，那么身下的床垫就是比较合适的那款。



凉席挑选养护有道

当然如果天气不太热，或是身体不适宜长期处于空调房时，一块吸收身体动作造成震动的好床板和做工精良的凉席，便能成就一夜的舒适与凉爽。草席价廉物美，精细柔软，能够折叠储藏。新草席最好先在阳光下晒晒，反复拍打，再用温水拭去灰尘，放在阴凉处晾晒后使用。第二年重新使用的草席，最好用消毒水擦拭一遍，然后用温水滤干，接着放在阴凉处晾晒后再使用。每天睡前睡后，用温水擦拭一遍，以免汗渍或灰尘积聚，造成螨虫滋生。竹席大致上有竹条跟麻将垫两种款式，竹条优点是凉爽且价格适中，缺点是寿命较短，不适合软式床垫。麻将席对背部有较好的按摩作用，软硬式床垫皆适用，但接线易断，铺垫时易折损；反复蒸晒制成的藤席，虽然降温程度不及竹席，但藤性暖，吸汗透气，柔软耐磨，折叠不易断裂，使用寿命长。藤席使用前，应用温湿毛巾将席子正反面擦拭干净，使用期间要经常擦拭，保持席面清洁光滑。当空气湿度较高时，应保持房间通风透气，防止霉变。



► 吸收身体震动的好床板和做工精良的凉席，能成就一夜的舒适与凉爽

温馨提示

总之不管是竹席、草席或是藤席，购买前都需根据自己的身体状况、睡觉习惯等充分考虑清楚后，再去正规商家购买，并留意商品外包装的品牌名称、生产厂家等。注意购买的凉席要和床的尺寸匹配，不然容易折断。平时凉席要保持平整，席下不要垫放衣物等，以免起皱。睡凉席时，即便不开空调，也建议以薄毯略遮腹和肩等部位，避免着凉。只要用心，相信我们都能为自己和家人在夏日里营造一个舒适、健康的睡眠环境。 可可 文 陈炜 摄



■ 装修日志



插画 陈炜

展示柜巧改造

作为一个古玩收藏迷只要看到自己中意的瓷器、玉器、紫砂壶等等物件都会不由自主地往家里搬。久而久之把书房当成了收藏天地，东西堆得乱七八糟到处都是，老婆大人基本上不踏入书房，只要书房门开着她一看到里面的情景就会对我一顿数落。吓得我保证以后不敢再乱淘东西了，但是说归说，我爱淘东西的“坏毛病”还是会间歇性发作。

今年年头大楼因为渗水、墙面起皮等原因导致物业要对其进行部分维修，我和老婆商量后，决定趁着外部维修的当口，把我们这室内也翻修一下，家具全部换新。在打包整理书房时我才体会到一个“多”字，不想这些年自己的收藏能足足装了几个大纸箱。所以暗暗打定主意，等房子翻新好后，要在书房里为我的这些宝贝安排个“专属橱”，这样既不用堆的乱糟糟，又能对这些宝贝起到保护和展示。

转眼重新翻修工程即将完工，我和老婆开始跑各类家具城挑选心仪的家具，宝贝专属橱自然是重中之重，我看中的橱柜基本都是中式博古架，与老婆挑选的整个家居的北欧简约风格家具有些格格不入，所以全被她否决。最后我们折衷了下，专为书房挑选了一套黑色时尚简约款家具，装饰橱自然也是走这一路线，虽然没有博古架隔板的高低错落有致，但橱柜的柜门能防止宝贝们积灰，橱顶上安装的四个小射灯也让观赏别有滋味。

随着装修完工，家具的到位，我开始把几大箱宝贝搬往“新家”。下橱摆放一些大件古玩，上橱每层隔板放不同类别的瓷器、玉器等。当打开打橱顶的射灯，忽然发现隔板不透光，除了第一层上的玉器外，其他三层都没被光照到，这大大破坏了我原先的构想。如此就需要换搁板了，搁板材料要以透光为主，玻璃是可以，但对瓷器、玉器起不到保护作用，想想决定用有机玻璃。

于是到楼下一家专门加工有机玻璃门牌广告的店铺，店老板介绍了他们加工有机玻璃的工艺，如电脑雕刻，弧度加工等等，一下子让我思路大开，除了将搁板换成有机玻璃外，何不再根据每层的层高，做几个有机玻璃的小博古架嵌在其中？问了定做所需的要求后，我设计了自己心仪的博古架造型，同时标注好各部位的尺寸，我还用笔仔细描绘出博古架四周的祥云装饰图案。

随着机器的转动，小博古架配件一个个完成，再慢慢地组装成我所期待的样子。抱着加工好的成品和搁板，回到家里小心翼翼地放到书橱中，固定完毕后按不同类别将古玩重新细致摆放，再打开打橱顶的射灯，效果果然不同，整个展示柜中每一件物品都光彩熠熠，让人看得如痴如醉……

拉国 文