



开好窗 利健康

开窗通风的6大误区,你中招了吗



世界卫生组织“健康住宅”标准的15条里面有8条跟室内空气质量有关,这些是提高生活品质的重要标志。冬季天寒地冻,大家都喜欢关紧门窗,在屋内享受暖气。但你不知道的是,如果通风做不好,安全隐患更大。

误区一:嫌冷不开窗。正确做法:再冷也要开窗通风换气。一个人在正常情况下每小时要呼出22升二氧化碳,如果通风不良,这些人体呼出的二氧化碳就会集聚在室内。开窗通风可以使人获得较多的“空气维生素”,也就是负离子,能增加人的寿命。开窗次数并非越多越好,一天开窗通风3次,每次不少于15分钟,基本就能够维持室内空气的新鲜了。

误区二:早晚开窗。正确做法:上午10时和下午三时为最佳开窗通风时间。很多人习惯早晨起床开窗和晚上回

来开窗,据研究测试,城市里两个空气污染高峰一般在日出前后和傍晚,此时是最不宜开窗的时间。而两个相对的空气清洁时段是上午10时和下午3时前后,建议大家在此时间段多开窗。

误区三:厨房炒菜时才开窗。正确做法:只要用炉灶,就应该开窗通风。现在几乎每家都用油烟机,但有些朋友只在炒菜时用油烟机和开窗,而在烧水炖汤时却不用油烟机,也不去开窗。其实即使仅仅是烧水,燃气的废气也很容易在厨房聚集并扩散到客厅和卧室。因此在使用燃气时,无论烹饪什么都要开窗或用油烟机。

误区四:冬季睡觉时不能开窗。正确做法:一年四季睡觉都应该保持通风。冬天睡觉时,很多人总喜欢关门闭窗,以免受寒着凉。实际上,冬季睡觉时窗户尽量开条缝,保证

一定的有氧呼吸。但要避免对流风,不要让风直接吹到身上。生病或遇到大风、大雨等极端天气不宜开窗。

误区五:雾霾天不能开窗。正确做法:雾霾天也要定时开窗通风。遇到雾霾非常严重的时间,需减少开窗时间。最好在有纱窗的情况下,窗户开小一点,并使用加湿器、雾化喷雾,或在暖气上放一盆水,以增加空气湿度,让灰尘和微生物都沉下去。

误区六:有空气净化器就没事了。正确做法:自然通风才是王道。目前,市面上一般的空气净化器只能除尘、除油烟和异味,稍微好一点的能够杀灭细菌和病毒。然而,长时间在封闭空间使用空气净化器有可能造成二次污染,当空气质量好转,就没必要长时间开启空气净化器,应以自然通风为最优选择。

(据凤凰网家居网)

5种搭配方法

教你提升装修格调



怎样才能使家装显得与众不同,怎样才能让你的家高端大气上档次?今天就给大家介绍这5种一秒突显格调的搭配方法。

一、木头+绿植。喜欢清新淡雅风的朋友,一定不能错过这对CP! 质朴的原木色,充盈而生动的绿色,纯色瓷的花瓶,这三种元素的搭配,呈现出最自然的状态。可以摆在木地板或窗台上,即使是一个小小的木盘托,都能成为靓丽的风景。如果没有木桌,那就给桌子铺上一层格子棉布,文艺范儿瞬间足足的。如果是装在玻璃瓶里的花或绿植,最好搭配大理石材质的桌子,效果会很棒。

二、红砖+白墙。看似裸装的复古风,其实在装修中往往需要花费更多心思。在大面积的白墙中点缀一两面红砖,复古中透着极简的气质。大部分红砖墙可以是特意做旧的效果。

三、黄铜+大理石。黄铜的犀利金属感与大理石的温润内敛,往往会结合成一种独特的内在美感,最适合餐厅区的布置了。黑色金属也相当气派,欧式风扑面而来……

四、地毯+木地板。当木地板遇上地毯,妥妥是文艺小清新。和抱枕、沙发颜色相称的地毯色,美观实用上档次!当然,反差的地毯往往也会有强烈的视觉效果。

五、藤编+布艺。藤编有着悠闲的气质,与布艺的柔软相得益彰,是舒适放松氛围的首选。藤沙发藤椅可作为点缀,不经意间就营造出一份恬淡静谧,给柔软中增添一抹自然气息。注意藤椅要搭配足够舒服的坐垫与靠垫。阳台、院子都可以成为放置藤编椅的好去处。摇篮式的藤编椅独处一隅,是家居不可多得的亮点哦。

(据凤凰网家居网)

肥皂虽小 用处很大

肥皂虽小,用处却大,只用来洗手可就亏大啦!快来看看肥皂有哪些你不知道的妙用吧!

润滑鞋子,防磨脚。新买的鞋子磨脚,可以在鞋子的根部和脚跟处涂上一层肥皂来润滑,让新鞋穿得更舒适,不用担心磨脚起水泡啦。

防蚊虫叮咬。肥皂水还是蚊虫的天敌。被叮咬后涂点肥皂水,能中和蚊虫释放的酸性物质,一中和就不痒了。

润滑重物。大件的电器、桌椅在搬运时不轻松,只要在重物底部涂上一层肥皂,就可以省不少力气。

巧削山药。削山药皮会手痒,在处理山药前,先在肥皂水里泡下手就好了,相当于给皮肤贴了一层保护膜。

缓解烫伤痛。小面积灼伤或者轻度烫伤,还来不及就医,可以先用肥皂水冲洗缓解痛感,然后再采取医疗方法治疗。

防镜面起雾。卫生间的镜面很容易起雾,平时清洁时只需在水里融点肥皂,用肥皂水擦镜子就可以解决这个问题啦。

亮洁收拾。首饰戴久了发黑没有光泽,可以用温的肥皂水泡一泡,再用纤维布擦干,保证光亮如新。

软化铁锈。肥皂水还能让陈旧的铁锈软化,再也不用费力的刮铁锈了。

隔离油漆。油漆弄到手上不仅难洗,还很伤皮肤,在涂油漆之前将手泡在肥皂水里,就没有那么容易沾上了。

防霉除虫。将不用的小肥皂头用布袋子装好后放在衣柜里,可以起到清新剂的作用,还能防霉除虫。

除衣服褶皱。衣服叠起后放久了会有褶皱,可以在褶皱处涂上肥皂,隔着一层锡箔纸烫一下,褶皱就不见了,可以省下干洗店的钱。

(据凤凰网家居)