

# 想要好睡眠 选对床品是关键

美国卫生专家

## 肥皂清洁效果比洗手液强

在个人护理产品专柜,款式新颖、号称杀灭细菌的洗手液产品琳琅满目。使用洗手液替代肥皂成为时下不少家庭的选择。洗手液与肥皂相比,功效如何你就未必清楚了。

据美国“网络医生”日前报道,洗手液通常由水、酒精、香精和甘油组成,其中酒精是主要的杀菌消毒成分。对此,美国感染性疾病学会新闻发言人亚伦·格拉特博士说:“以酒精作为主要成分的洗手液,在某些情况下会失效。”比如说洗手液无法抵御梭状芽孢杆菌(一种能引发致命肺炎的细菌),效果远不如香皂。美国疾病控制与预防中心曾对91名参试者进行了调查,结果发现,喜欢用洗手液的人感染疾病的风险是使用香皂的人的6倍。此外,酒精还会加速皮肤水分流失,使其变得干燥紧绷。

美国清洁协会布莱恩·桑索尼认为,用肥皂和清水洗手是最佳的消毒方法,洗手液只起到了补充作用,并不能替代传统的香皂。格拉特博士提醒,不论用什么洗手,都要先将双手充分浸湿,并认真搓洗20秒至30秒。

(刘佳宁)



睡眠是人体最好的恢复剂,但是睡眠问题已经是很多人——特别是“白领一族”、伏案工作者的头号敌人。忽视人的生物节律,夜生活过度,为工作、为娱乐牺牲睡眠时间,经常打破睡眠规律……这些是显而易见的

睡眠杀手。缺少睡眠知识、对睡眠相关产品了解不够,也是问题的重要症结。对生活紧张的现代人来说,睡个好觉也成为奢侈的事。其实,只要懂得一些诀窍,了解一点挑选床品的知识,安枕无忧到天亮很容易!

挑选床品需注意,光靠手摸可不行!

大多数人买床上用品时都会希望它在好看之余,还有很高的性价比、舒适健康、经久耐用。很多人在选择床品的时候,一般都是先用手去感觉。在触摸高品质面料时,手感柔软细腻,用手将织物抓紧后马上放开,好的纯棉面料回弹率高,能迅速恢复原状,这样可以最快鉴别织物弹性的好坏。但光靠手摸,就能区分布料的好坏吗?当然不是。

### 一、面料舒适最重要,并非越厚越好

挑选面料时一定要看面料的标签。350根全棉缎纹、400根全棉床单、620根全棉被套等数字指的就是布料的密度。数字越大,表示其密度越高,价格也会更贵。床上用品的选择并不是密度越高越好,一般密度在350根-620根最为适宜,手感柔软厚实,足以给人贴身舒适之感。

市场上看床上用品的一个重要指标就是面料的密度。一般有110×90(这个密度主要用在来织平纹布),133×72(这个密度主要用来织斜纹布)等几种。斜纹布料比较柔软,手感较好,但是缩水率就比较高了。一般100%纯棉织物都有一定的缩水性的。

### 二、棉花的原料产地有讲究

同样是全棉产品,由于棉花的原料产地不同,成品的价格和品质也会相差很多。目前,市场

上最好的棉花产自埃及、新疆和印度等地区。这些地方常年日光充足,棉花的成熟度较高,纤维强力及主体长度也较好,使之产出的面料天然透气、速干效果很强。

目前很多卖家以40支冒充60支,涂料印花冒充活性印花。在很多商场,虽然标明面料是40×40/133×72的斜纹面料,但是实际上密度相差很多,通过上浆增加目测上的密度。但是经过水洗后,整体就会变得很稀。另外还有一点,关于缩水问题,高质量的床品面料一般经过预缩水处理,缩水率可控制在2%左右,而未经过处理的,缩水率可高达10%。所以,很多床品在制作的时候尺寸会大于商标尺寸,这点多加注意。

### 三、注意标签上所写的平纹、斜纹、缎纹间的区别

全棉面料处理工艺包括平纹、斜纹、普梳、半精梳、精梳、贡缎、平织、色织、提花、染色、磨毛、绣花等。印花也包括涂料、活性、转移等方式印花工艺。平纹布质地坚实、挺括、表面平整,一般高档绣花面料都采用平纹面料;斜纹布则比较厚实,组织立体感相对平纹布强一些;缎纹布是这三种面料中密度最高、最厚实的,布面也更平滑细腻,富有光泽,但产品成本和价格也更高。

(据《新快报》)

### 相关资料

#### 肥皂为何如此强大?

研究证实,用肥皂洗手可将能引起普通感冒、甲型肝炎和急性肠胃炎等多种疾病的病毒有效地去除干净。为何肥皂洗手可有效去处各种病毒细菌?那是因为肥皂与水的作用下,会产生出黏附住细菌的活性物,经过水流冲洗可以把活性物与细菌一起冲走。(据《羊城晚报》)

### 征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下、身高150厘米以上、贤惠女子为伴。

联系电话:18691722368

### 售房

▲河景房(民桥头)有3室2厅2卫单位住房一套。价格48万!有意者请面议。电话号码13837616219。吴先生

▲现有工区路二纺机对面河南五建家属院复式楼一套,2003年建成,六/七楼150平方米,精装修,手续齐全,售价35万。联系人:陆先生 联系电话:13623976595,中介勿扰!

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一楼,四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人袁先生,电话15839768099。

### 转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关

附近,面积700平方,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让组,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。

联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。

电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳市师院东门一街正在营业的个体旅社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377 找陈女士洽谈,非诚勿扰。

### 招聘

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:1393977120 联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台

纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18-30岁之间,身高1.63—1.68米,相貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18岁-40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。

联系电话:18937685985 13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车钻铣刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。

电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。

联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务员数名,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.yxysj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发店招聘数名员工,待遇为底薪加提成,有意者面议,联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

### 招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力、有志者加盟!加盟热线:0376—6199902

### 信息

▲位于礼节路信阳宾馆正对面《男士内衣潮服馆》,于元月15日开业大酬宾。电话:13623972381

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲共青团信阳市青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线台搬迁至东方红大道新天地二

### 订2013年《信阳晚报》

#### 送免费信息

电话:6201407 E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。

电话:6228828

### 出租

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1-3层各500平方米,1套5层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳市师院东门翰皇水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m<sup>2</sup>,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028

▲平桥区平西路路保局东侧1200平方,新建商品房(门面+电梯)对外招租。联系人:石先生,电话:15139759777

▲位于信阳市三小旁边欢乐KTV负一层,600平方米,对外出租,有电梯,中央空调,框架结构。

联系电话:18627576250 13703760229