



## 居家卧室如何隔绝外来音

随着现代社会经济的快速发展,很多高楼大厦拔地而起,再加上现在几乎家家户户都有车,私家车越来越多,种种现象都体现了一定的噪音量,因此在这个时候,居室隔音也就显得格外重要了。卧室是人们休息、放松的重要区域,倘若噪音不断多多少少都会影响我们的日常生活起居和心情,因此,做好卧室隔音是非常有必要的。下面小编就来教大家几招,你还不赶紧 get?

### 一、窗的设计

卧室隔音装修可以从窗户这一块先下手,采用双层窗的结构,在现有窗户的基础上再另外加上一层窗户,或者拆掉已有的窗户,重新安装一扇按新标准设计的隔音窗。一般情况下,两层窗户之间的距离应该在 20cm-30cm。但是假如想要达到和混凝土墙同样的-50dB 的隔音效果,最好两层玻璃之间在安装时的距离保持 30cm 以上,要是能在两者的间隔中增加一些吸音的措施,效果会更明显。

### 二、门的选择

除了窗户,门的隔音效果也决定

了卧室隔音的成效。如今的市场上双层防盗门日益增多,这种门具备不错的隔音性,业主们在选购时可以朝这个方向来挑。

### 三、墙体隔音

隔音棉想必大家应该都不陌生,它的隔音效果是比较好的,既美观实用又节省空间,还具有一定的防火作用,给墙体加上隔音棉就能在一定程度上隔绝外来噪音。

### 四、隔音吊顶

装修中卧室隔音吊顶也是很重要的环节。在墙体上安装 1cm-2cm 厚的木龙骨,再在里面填充玻璃棉,玻璃棉也不用铺得特别厚,否则反而会影响卧室隔音的效果。龙骨外面铺设隔音毡和石膏板,石膏板上上面涂上涂料,在此基础上再做装饰吊顶,这样又是隔音的一大技巧。

### 五、软装装饰

多用软装装饰,例如那些布艺工艺品等之类的,都有着非常好的隔音效果。

(据新浪家居网)

## 床垫保养小技巧

## 打造健康睡眠环境



随着人们对睡眠质量要求的不断提高,相应的对床垫的要求也提高了很多,少则上千元,动则上万元。然而很多人买回床垫后却从来没有打理过,或是连塑料包装都没有去掉过,这样的保养方式是不可取的。下面,让我们一起来看看床垫日常保养的小知识。

1. 建议在使用床垫的头三个月,每两个星期把床垫翻一次面。三个月以后,大约每两个月到三个月翻一次面。给床垫翻面可使磨损更均匀,有助于更长时间地保持床垫的舒适度。在给床垫翻面时一定要有人帮忙,千万不要试图独自翻动床垫。

2. 给床垫吸尘有助于清除灰尘和螨虫。这是唯一清洁方法。如果有液体泼溅在床垫上将其沾污,请使用中性皂液与冷水混合液或是家具清洁剂。往床垫上涂水时量一定要少,注意要防止床垫把水或是任何其他液体吸入内部。切勿使用化学产品,因为这类物质可能会严重破坏床垫,甚至对健康产生负面影响。

3. 保护床垫有一个好办法,就是配用床褥。床褥能延长床垫的寿命,而且还更加卫生,因为您可以方便地拆洗、晾晒床褥。使用床褥以后,铺床也更加方便。

4. 日常勤于换洗床单、床罩、并保持床垫表面的清洁与卫生。避免在床垫上跳跃、打闹、进食或喝饮料。

5. 不要折叠床垫,因为这可能会损坏内部的弹簧和材料。如果由于门口狭小,必须弯曲床垫才能进入,那请您轻轻地将其弯起来。

6. 在搬运床垫时,请握持床垫侧面进行搬运。这是搬运床垫最轻松的一种方法,而且有助于防止床垫受损。床垫侧面的把手仅供给床垫翻面时使用;在搬运时请不要使用。

7. 湿气重的地区或季节,要将床垫搬到户外吹风,以保持床垫本身的干燥清爽。

8. 床垫如长期不使用,应该选用有透气性的包装物(如胶袋需要有透气孔),并内置部分袋装干燥剂包装好,放置在干燥通风的环境里。

9. 即使是最好的床垫,随着日久天长的使用,舒适性也会降低,而且随着时间的推移,所有的床垫都会积聚灰尘和螨虫,所以,尽管我们为床垫中的弹簧提供了质保,但还是建议您每 8 年-10 年更换一次床垫。这种投资很划算,不但能增加舒适度,还能改善卫生状况。

(据新浪家居网)

## 重视养护六不要 衣柜长寿有妙招

正如肌肤需要适度保养,才能保持青春焕发的精神面貌。衣柜也是一样,需要注重养护之道,才能延长使用的时间。衣柜使用寿命长短与其本身的质量有关,当然,也离不开后期的日常养护与清洁。在质量有保障的前提下,合理的养护能够让衣柜拥有更强的抗衰能力,使用多年后仍然光彩照人。若缺乏养护,则可能因为气温、紫外线灯因素,让衣柜的使用寿命大打折扣,最后只剩下一副走样、发霉变形的躯壳。

在选购衣柜时,要不怕麻烦货比三家,确认板材的环保性能,留心五金配件的质量,选择品质有保障的产品。当衣柜成为家中的一部分时,则要加强日常的护理和清洁,以保证衣柜的使用寿命。重视养护“六不要”,定期清洁维护,能够帮助衣柜有效延寿,成为家中好帮手。

### Note 1 杜绝硬拖硬拉

不要在搬运时硬拖硬拉,应做到轻抬轻放;放置时应放平放稳,若地面不平,则要将衣柜腿垫实,以防损坏榫眼结构。

### Note 2 避免阳光直接暴晒

不要将衣柜放在阳光下暴晒,也不要放在过于干燥处,以免木料开裂变形。

### Note 3 防止衣柜受潮膨胀

不要将衣柜放在十分潮湿的地方,以免木材遇湿膨胀,久之易发霉腐烂,抽屉也会拉不开。

### Note 4 不在柜顶上压重物

不要在大衣柜等家具顶上压重物,因为这样会造成柜门关不严。

### Note 5 不用水冲洗衣柜

不要用水冲洗或者用湿抹布擦胶合板制作的衣柜,更不要将抽屉等可拆卸位置放在碱水中浸泡,以防止夹板散胶或脱胶。

### Note 6 避免放置碱水等物品

不要用碱水或开水洗刷衣柜,也不要桌面上放置高浓度的酒精、香蕉水等东西,以防损坏漆面。

为做好衣柜的长期防护,可在衣柜角落放置小包干石灰或其他干燥剂,在衣柜内放置樟脑、烟叶,预防蛀虫和蟑螂;放点花椒,预防老鼠。

(据新浪家居网)

## 河南省第六届“三山同登”群众登山健身大会在洛阳白云山开幕

9月10日,洛阳白云山景区铜河游客服务中心载歌载舞,热闹非凡。2016年全国群众登山健身大会暨“体彩杯”河南省第六届“三山同登”群众登山健身大会洛阳首站,在世界地质公园、国家5A级旅游景区、国家森林公园——洛阳白云山隆重开幕。

开幕式上,河南省旅游局信息中心和河南旅游资讯网启动了“仙境白云山·休闲天梯沟”旅游公益扶贫网络专题

宣传;河南户外联盟向授予白云山景区和天桥沟村授予了“河南户外运动基地”称号。

洛阳白云山景区位于河南省洛阳市嵩县南部伏牛山腹地,是世界地质公园、国家5A级旅游景区、国家森林公园。自瑞贝卡集团入主以来,不断加大白云山景区的基础建设和宣传营销,使白云山景区得到迅猛发展,现景区总面积168平方公里,已开发白云峰、玉皇

顶、九龙瀑布等观光区和白云湖、情人谷、高山森林氧吧、高山牡丹园等休闲区。游客可以尽情地在山间游山玩水。当天,来自社会各界的11682名登山运动员及登高健身爱好者们沿着景区的健身步道登上了海拔2216米的玉皇顶。

据悉,“三山同登”群众登山大会是我省倾力推出的全民健身大型品牌赛事,也是体育与旅游融合发展的成功示范,

活动群众基础好、受关注程度高、影响力大。第六届“三山同登”群众登山健身大会以“全民健身促健康,同心共筑中国梦”“文明河南,健康中原”为主题,主要以倡导全民健身、低碳环保、生态文明为活动宗旨。

本次活动由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会、河南省体育局、河南省文明办、河南省旅游局、洛阳市人民政府共同主办,河南

省社会体育管理中心、河南省旅游局信息中心、河南省登山户外运动协会、洛阳市体育局、洛阳市旅发委、嵩县人民政府共同承办,嵩县教体局、嵩县旅游局、嵩县白云山管理局、洛阳白云山文化旅游发展有限责任公司、河南旅游资讯网、河南先锋体育文化有限公司、河南省景之峰文化传播有限公司、河南户外联盟共同协办。(李垒杰)