

如何挑选适合自己的床垫

根据睡姿选择脊柱保持在同一水平线上的床垫

人一生有1/3的时间是在床上度过的,而床垫是影响睡眠质量最重要的因素。那么,究竟怎样才能找到最适合自己的、最舒适的床垫呢?

选择适合您的床垫品种。目前市面上的床垫主要有三种类型:泡沫、乳胶、弹簧。各类床垫具有不同的舒适类型和硬度,在承受力及透气性方面各有所长。

弹簧床垫把身体的

重量平均分布在整张床垫上,避免身体任何部分受到过度压力。床垫可以向任意方向翻转,极其经久耐用。弹簧结构透气性能好,可营造出凉爽干燥的微环境。弹簧床垫是目前使用最普遍的床垫,常见的弹簧床垫可分为普通弹簧、独立袋装弹簧和活性袋装弹簧三种。

泡沫床垫充满弹性,能缓冲身体动作造

成的震动,即使枕边人频繁翻身,也不会影响您享受宁静的睡眠。泡沫床垫分多种类型,从基本的聚氨酯泡沫到高品质的泡沫材料(如高弹泡沫和记忆泡沫)不等。这些泡沫舒适度各有不同,可满足不同的个体需求。

乳胶床垫柔软而有韧性,具有形状保持与复原的特质,能精确承托身体各个部位,在平均压力分布方面表现出色。此

外,乳胶床垫还有防潮、防过敏、防止螨虫滋生等优点。

根据睡姿选择。很多人都不清楚自己的睡姿是怎样的,其实您入睡时经常是哪一种姿势,那就是您最自然的睡姿。以习惯的睡姿躺下,寻找可以对您的肩部、腰部和臀部都能提供足够承托,使您脊柱保持在同一水平线上的床垫。

侧卧:须保持记住处

于同一水平线上,因此应选择柔软的床垫,随肩部和臀部的体形自然变化,给予适宜承托。

仰卧:颈部和腰部需要获得更多承托,因此应选择较硬的床垫,以避免以上身体部位过度陷入床垫。

俯卧:应尝试挑选硬度较大的床垫,尽可能减少颈部和背部受到的压力。

(和家网)

如何选壁纸

壁纸就像是家居墙面的礼服,让整个家都充满生动活泼的表情。

起居室:一般起居室是主人主要活动空间,应选用明快大方的色彩,材质应选用高档壁纸。首先,考虑环保透气性好的;其次,抗拉扯,耐擦洗性能强的较好。

卧室:一般是选择暖色调或带小花或图案的壁纸,制造一种温馨、舒适的感觉。

次卧:如果主要由老人居住就应选择一些较能使人安静和沉稳的色彩壁纸,也可根据老人的喜好选带些素花的壁纸。

儿童房壁纸:一般选择色彩明快的壁纸,饰以卡通腰线点缀,或上下搭配使用上部带卡通图案,下部素条或素色的壁纸,营造出快乐整洁的效果。(搜狐家居)

设计师指点时尚装修四攻略

时尚风行的时代,造就时尚的产物,潮人的家居想必就成了时尚的写照。抛开了时尚你的家还要什么?当然还要有温馨、舒适、安逸,每天走进房间仿佛进入了自己的心灵,让自己看清自己的内心世界吧。



对比与对称

对比是家装设计中惯用的一种方式,设计师称,这种方式是艺术设计的基本定型技巧,它把两种不同的事物、形体、色彩等作对照,如方与圆、新与旧、大与小、黑与白、深与浅、粗与细等。通过把两个明显对立的元素放在同一空间中,经过设计,使其既对立又和谐;既矛盾又统一,在强烈反差中获得鲜明对比,求得互补和满足的效果。

对称是形式美的传统技法,是人类最早掌握的形式美法则。对称可采用绝对对称和相对对称。上下、左右对称,同形、同色、同质对称被称为绝对对称;而在室内设计中采用的

是相对对称,对称给人感受秩序、庄重、整齐即和谐之美。

色调与简洁

色调是构成造型艺术设计的重要因素之一。不同颜色能引起人视觉上不同的色彩感觉。如红、橙、黄的温暖感很强烈,被称为暖色系;青蓝绿具有寒冷、沉静的感觉,被称为冷色系。在室内设计中,可选用各类色调构成,色调有很多种,一般可归纳为“同一色调,同类色调,邻近色调,对比色调”等。在使用时可根据环境不同灵活运用。

简洁是室内设计中特别值得提倡的手法之一,也是近年来十分流行的趋势。这要求室内环境中没有华丽的修饰和多余的附加物,要坚持以少而精的原则,把室内装饰减到最小的程度,以“少就是多,简

洁就是丰富”为原则。

独特与和谐

一位设计师称,许多业主追求讲究个性,独特。设计师为追求独特,就要突破原有规律,标新立异,引人注目。在大自然中,“万绿丛中一点红,沙漠中的绿洲”,都是独特的体现。独特是在陪衬中产生出来的,是相互比较而存在的。在室内设计中特别推崇有突破的想象力,以创造个性和特色。

和谐包含协调之意。它是在满足功能要求的前提下,使各种室内物体的形、色、光、质等组合得到协调,成为一个和谐统一的整体。和谐还可以分为环境及造型的和谐、材料质感的和谐、色调的和谐、风格样式的和谐等。和谐能使人们在视觉上,心理上获得宁静、平和的

满足。

呼应与延续

在室内设计中,顶棚与地面、桌面或其他部位,采用呼应的手法,形体的处理,会起到对应的作用。呼应属于均衡的形式美,是各种艺术常用的手法,呼应也有“相应对称”、“相对对称”之说,一般运用形象对应、虚实气势等手法求得呼应的艺术效果。

通常情况下,设计师忽略运用延续的设计方法。具体而言,物体的外表形状,能够有规律地向上或向下,向左或向右,连续下去就是延续。这种延续手法运用在空间中,使空间获得扩张感或导向作用,甚至可以加深人们对环境中重点景物的印象。

(太平洋女性网)

墙上的风景



对于刚买了房子的你,是否正为了室内装修而苦恼呢,如果你觉得“四白落地”的简单装修过于单调,不妨尝试一些个性化的方案。

小资情调。如果你是个有着小资情结的人,不妨尝试风格大胆、张扬个性的方案。在配色方面,可以不受拘束。购买一些个性的组合贴,自己动手,轻轻松松就能让房间充满诗意。又或者根据自己的创意,在墙上自由涂鸦,一样可以获得满意的效果。在个性恣意挥洒的房间里,是不是觉得心情也跟着飞扬起来了呢?

低调的华丽。年龄较大的长辈们往往钟情于简约、素净又温馨的风格。记者认为黑、白、灰的色调是合适选择。这些颜色低调中带有华贵之气,让人体味到生活的厚重。

欧式风格。欧式风格崇尚简洁,在色调上以象牙白为主色调,浅色为主,深色为辅。如果你是亲近自然的田园派,欧式风格是上佳选择。

(本刊见习记者 刘晨旭)

有眼病 免费领眼宝

热烈庆祝眼宝上市11周年

眼宝增强型全国隆重上市 什么是眼宝

清华大学高科技成果,一定要去试一试。也许你患眼病很多年了,治眼病花费了很多钱,走了很多冤枉路,到现在也没有治好;也许你得了眼病没有重视,到现在还没有治疗,一直饱受眼病的困扰,正在为如何治疗眼病而发愁……从今天起,您将看到光明,看到希望。即日起,所有眼病患者凭本报在5月15、16、17三日均可到眼宝专卖店免费试用清华眼宝三天,(凡到店者均可领取价值68元厨房膳食组合)让您不花一分钱感受眼宝的效果。也许您不相信眼宝,但您没有理由不去免费体验一下,我们相信眼宝可以让您看得更清,看得更亮。

眼宝由清华大学生物科学与技术系研制,是治疗眼病的一种新方法,它是“眼贴”剂型的创造者,它开创眼病治疗新领域。眼宝以独特的外贴剂型,靶向给药,能打通眼部循环,溶解眼内自由基与病变物,激活眼部细胞,修复眼部受损组织,改善眼部机能,是从“根”上治疗眼病的。不经胃肠转换,不伤肝肾,多种眼病同时治,被誉为“不见血的手术刀”、“眼病克星”。

咨询电话:3683838/400-600-2068

经销地址:光明广场东南角61号 清华眼宝专卖店



眼宝适用人群

- ☑白内障、老花眼、飞蚊症、青光眼、角膜炎、结膜炎、黄斑变性、眼底病、眼睛干涩、发痒、酸胀、疼痛、视物模糊、视力下降等中老年人群;
- ☑近视、弱视、散光、视疲劳人群;
- ☑由糖尿病、高血压等慢性疾病引发的眼病人群。