

# 炎炎夏日,选款凉席来降温

## 选购凉席应着重考虑用材和质量

连雨不知春去,一晴方觉夏深。气温日渐炎热,一张合适的凉席能给人带来舒适的睡眠。各式各样的凉席让人眼花缭乱,凉席该怎么选购和保养呢?一起学学吧。

### 常见凉席种类不少

#### 草席

价廉物美。草席虽不及竹席和藤席耐用,但胜在价廉物美。缺点是降温性差。草席的材质包括蔺草、兰草、亚草、龙须草等等。草席一般较易生虫,现在的草席在制作时多经过高温消毒,据说能使席子的防腐功能加强。市面上的草席已多为“机织”。用原草织成的带有草的清香,经过高温蒸煮成草浆,去除杂质压成细条状再织成的,其做工更加精细,还能够折叠储藏。

#### 竹席

凉爽耐用且价格适中。最常见的有水竹凉席、竹条席以及用小竹片和塑料绳串起来的麻将竹席。麻将凉席最为凉爽柔韧,且对背部有较好的按摩作用。缺点:透气性差,硬度大,铺垫不平时易折损。带喷绘图案的竹席可能引起接触性皮炎。需要注意的是,由于夏天外部气温高,再加上人的体温升高,麻将凉席中粗大的塑料绳管受热容易挥发毒性,不适合长期使用。竹子属寒性植物,随着周围的温度变化而变化,在空调房间中降温快,人能感觉到明显凉意。因此,竹席颇受中青年的青睐。

#### 藤席

用藤皮经手工编织而成。分常黄、常白与常青三种。反复蒸晒制成的藤席,吸汗滑爽,柔软耐磨,折叠不易断裂,经久耐用,且不易长虫,适合各种人群使用。它的价格虽比竹席、草席贵,降温程度也不及竹席,但藤性暖,有吸汗、透气、防虫蛀的特点,对身体有利;同时质软耐磨、弹性好,感觉非常清凉舒适。

#### 亚麻席

亚麻具有优良的吸汗、透气、抑菌、防静电功能,而且不沾皮肤,手感柔软。优质的亚麻席,可用上10年左右。常温下亚麻席与皮肤接触实感温度能下降4℃—8℃,还能发出淡淡的香味,这种香味能抑制细菌的生长繁殖,还具有降压、安神的保健作用,适合老年人、妇女和儿童。亚麻凉席最独特之处在于它好像床单般舒适柔软,因而大可放心洗涤,随意折叠。

#### 牛皮席

牛皮席属于高档凉席,以整张水牛皮制作的最好。牛皮席四季可用,冬暖夏凉,吸汗性最好,非常适合出汗比较多的人。由于是皮料制作,和人体肌肤接触时也会体现其特有的柔和爽滑。缺点是使用后席边容易起褶皱,真皮的皮层容易吸水而且挥发缓慢,在潮湿的季节可能会长霉。



### 选购凉席讲究“测、看、摸、闻”

**竹席**应选竹节长、竹节平、纤维细,质地柔软坚韧的“头青席”。头青即头道篾,最为凉爽柔韧。草席,是采用灯心草、蒲草、马兰草等编织而成。藤席,是采用藤皮编织而成。选购凉席除根据自身喜欢选不同品种外,还需在挑选时闻、看、摸、测。

**测:**席子的尺寸严格按照床的

大小,宜窄不宜宽,否则,席子会因为过宽露出床沿外而容易被折损。

**看:**看色泽是否统一,呈淡绿或鲜黄色。然后将席面摊平,看编织是否紧密均匀。如果编织得松紧不一、厚薄不均的,则容易露筋,松边,造成断裂和损坏,影响使用寿命。看是否夹有黑色、霉点、虫孔、毛刺或枯萎黄草,有则

说明草席质量差。

**摸:**试摸席面手感是否光滑,边角位是否整齐光洁。

**闻:**用材新鲜,当年编制的新货有股自然的清香。不管是竹席、草席、藤席,都应该是清香但没有特殊异味的。夏天刚到“凉席们”便迫不及待地现身羊城。赶快行动,为家居购置清凉健康的凉席。

### 不同凉席保养各有方

**草席:**螨虫容易寄生在草席的缝隙中,导致“凉席皮炎”。因此草席的保养至关重要。新草席最好在阳光下照一照(时间控制在半小时以内),反复拍打几次,再用温水拭去灰尘,放在阴凉处晾晒;第二年重新使用的草席,要用消毒水擦拭一遍,或用肥皂水洗去霉点,用温水滤干,然后放在阴凉处晾晒;有可能的话,每天使用过的草席沾有汗迹或灰尘,使用前都应当用温水擦拭一遍。

**提醒:**建议婴幼儿、老人和体质差者睡普通草席比较合适。睡其他凉席容易受寒并引发胃肠道的疾病。

**竹席:**竹席不宜暴晒,以免变脆;垫竹席时要保持床板的平整,

以免刮破。最好每天睡前睡后都用温开水擦拭一遍,这样能使竹席提前泛红,从而更加凉爽。

**提醒:**开空调过夜,以26℃为宜。睡凉席,一定要以薄毯遮盖腹部、肩部等部位,不要受凉,防止引发腹泻、感冒病甚至脊椎病及肩周炎。

**藤席:**使用前,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。

**提醒:**用绳、苇、草编成的凉席容易使人过敏,而使用竹、藤编制的凉席过敏者少。

**亚麻席:**亚麻席使用、清洗等都很方便。水洗、干洗均可。水

洗前最好在30℃—40℃温水中浸泡10分钟,手洗时不要用力拧,整平后自然阴干,阴干至八成时,高温熨烫背面,这样会更加平整光滑。而机洗时应采用抗皱功能,绝对不能用机脱水。不过,为了您的亚麻席着想,建议最好避免机洗。清洗时不能使用带有漂白作用的洗衣粉和肥皂,否则会出现褪色现象。

**牛皮席:**使用期间,定期用略湿的毛巾清洗席面,除去汗渍。如果发现汗渍,只要用湿毛巾轻轻抹擦即可,绝对不可以用水冲洗,也不宜在阳光下曝晒或用明火烘烤。牛皮用久了会出现毛孔及皮纹,这是自然形成的,不需特别保养措施。(宗和)

### 通用保养方法

凉席和床的尺寸须匹配,不容易折断;平时凉席要保持平整,席下不能垫放衣物或书籍等物品,以免打折起皱;每天睡前睡后,最好用温水擦拭一遍,一可减少汗水留下的盐渍,二能使席面清洁凉爽。凉席用湿布擦拭后,不宜放在烈日下曝晒,以免变脆,而应放在背阴或通风处晾干;席子也忌浸泡在水里刷洗,以避免霉变或曝晒造成使用寿命降低。

### 色彩巧搭配 扮靓家居环境

色彩的运用无处不在,家居生活也是如此。越来越多的色彩运用让家居充满了想象,也体现了主人的个性。家居颜色搭配首先要考虑的就是与整体环境相协调。

#### 墙面

墙漆颜色对室内气氛能起到重要的支配作用,墙面颜色暗的房间暖色系墙漆颜色能营造温馨快乐的气氛。明快中性墙漆颜色则会让房间显得明朗。一般墙漆颜色多采用白色和纯色(以彩度很低,明度较高的淡色为佳),天花板可用白色或接近白色的明亮色,这样室内照明效果较好。在采用墙漆颜色统一色系时,应比墙面的明度更高一些。

为墙面选择浅色调或偏冷的色系,当然也可以将周围的墙面和天花板,甚至细节部门如门框、窗框都漆成相同的颜色,使整个空间扩大。

#### 走廊、楼梯和平台

走廊、楼梯和平台这类区域给人感觉较为冷暗,并且不轻易装修精彩,由于门与拐角较多。建议使用暖色系来统一,进而营造出明快欢娱的气氛。例如陶土色、红李色、深珊瑚色、杏色等都是不错的选择。门框和墙的颜色保持一致,使区域富于整体感,避免琐碎的视觉感慨感染。

#### 家具

至于家具的配色,可以从选择窗帘布料、椅子的布料或地毯等入手挑选您想要的色系。在选择地毯时要留意将颜色和墙区分开来,或者选择色彩较为柔和的窗帘来调和色系。适当使用白色来做天花板,假如你兴趣珍藏,如中国的瓷器、植物的印花布等,可以选用它们作为你房间的基色,会产生意想不到的效果。

### 瓷砖色彩搭配六原则

1. 深色和浅色搭配,如黑与白、深与浅、深绿与浅灰都可以搭配使用。
2. 相似色搭配,如黄与绿、红与紫、红与橙、橙与黄。
3. 同类色搭配,如浅黄与深黄、黑色与灰色的搭配。
4. 冷色与暖色的搭配,冷暖色的关系是依靠对比,由人的自然生活经验而产生,搭配起来也很有特色。
5. 无极色的搭配,黑、白、金、银、灰被称为无极色,它们可以和任何颜色进行搭配。
6. 对比色的搭配,比如红与绿、黄与紫、蓝与橙、黑与白。

