

色彩、金属、玻璃、石材、窗帘、竹藤……

用好这些元素,让家清凉一夏

胡杨

那天读《浮生六记》里《闲情记趣》片段,书中,沈复问芸娘,天气如此炎热,你急着做什么?芸娘说要教华夫人的两个女儿做“活花屏”。什么是“活花屏”?就是在木梢和竹枝编好的屏风架子里中置入砂盆,种上扁豆,让枝蔓在屏上攀缘。待枝叶茂盛之时,这屏风也就做成了,既能遮阳,又透风凉爽,而且可随意搬动。沈复说:“那可要多做几架,到时候放在院子里,饮茶、读书、绣花、缝补皆有阴凉可乘,岂不快哉?”后来,活花屏上的扁豆日渐长成,盈盈一片,如绿荫满窗。我也恍然间忘记了这些日子的坎坷,仿若桃源中人。

读到这里,不得不佩服古人的浪漫。那么,我们现代人在家居降温及纳凉避暑上,又有哪些实用环保的方法呢?

色彩“降温”,让家清凉

除了空调,其实还有一个更实用办法可让人感受清凉——那就是房间的配色。色彩与温度间也存在着微妙联系,善用色彩不仅能为我们带来视觉享受,更能调节心理上的温度感受,带来专属夏日的清凉愉悦之感。

绿色,是扑面而来的自然的气息。绿色家居总会让人感受到一种家的平和,轻松抚平夏日的浮躁烦闷。

夏日,在客厅墙上挂几幅绿色装饰画,或张贴冷色调墙纸,或为沙发换上绿色沙发套,哪怕仅添加几个绿色抱枕,都能让人时刻感受到清凉滋味。而绿色带来的清爽,也可很好融合沙发的笨重感,形成一种巧妙的视觉平衡。此外,室内绿植也非常重要,绿油油的枝叶随风舞动,带动起家里的气氛也变得生机勃勃。如果家里之前已有绿色元素,不妨再增加点豆沙绿饰物。如果大面积使用豆沙绿,就仿佛置身于绿豆冰沙中,单是看着就能感受到冰凉香甜的滋味。

蓝色,能让燥热的世界瞬间冷静下来。蓝色是天空和大海的颜色,有着让人心旷神怡的力量。

更换一件蓝色家具,增加一些蓝色小摆件,就可使平淡的家居环境一下子清凉起来。哪怕是油烟重灾区的厨房,清爽的蓝色也能瞬间扫去燥热烦躁。白色、浅蓝色、浅绿色的餐桌布也可营造清新氛围,白色、蓝色瓷质餐具在视觉上也是很好的“降温剂”。而蓝色在卫生间同样大有可为,不同区域的蓝色点缀了空间清爽沉静的氛围,酷热夏季在蓝色浴室里冲个凉,是不是瞬间就会神清气爽。

此外,夏日床品最好也选择单色、淡色调

或素雅的格子,可以调和一下空间感;材质可选纯棉、亚麻或真丝,宁静中透露出婉约淡雅的女性气质,清新凉爽。

体量“减负”,让家通透

夏天,还可通过减少家具和装饰物,留出宽敞空间,给家带来通透清凉感觉。落地式的沙发、床、柜子等体量大件的家具会显得整个家居空间特别拥挤,从占地面积上就突出了“厚重感”,而小体量家具则轻便许多。比如纤细的凳腿,底部架空的茶几,最大限度地露出地面,这样整个空间都会变的轻盈透亮,充满呼吸感,自然而然就有了清爽透气的感受。

而日式的木质家居风格也十分符合夏日的恬静安然,自然简朴的质感带给人温馨治愈的感觉,清新温润透亮。随意摆几款原木色装饰的小物,淡淡的自然气息即刻送入沁人心脾的清凉香气,可减轻夏日的沉闷闷热感,使家充满情趣和童真。

金属玻璃石材,让家“冷感”

不同材质也决定了家居的不同性格,巧妙运用材质能直观营造出空间的清凉感。比如加入金属元素的家具,更容易给人一种冷静凛冽的感受,而硬朗的线条和微闪的光泽都能突出它的“冷感”。

同理,玻璃与石材材质的家具也会给人同样感受。坚硬的材质和支棱的线条自带严肃,很好中和了夏天的躁动,最终形成一种微妙的平衡。想象一下坐在这样的餐桌旁,将手臂轻轻搭在桌上……是不是已经有“透心凉,心飞扬”的感觉呢?所以夏天不妨用板式沙发、竹藤制坐椅或金属质地家具,代替布艺类等棉质或皮质沙发,这类家具散热较快,人

坐上去有种冰凉感。

竹藤藤编,让家有“凉意”

读过《红楼梦》的人都知道“竹夫人”,这是薛宝钗出的一个谜题:“有眼无珠腹中空,荷花出水喜相逢,梧桐叶落分离,恩爱夫妻不到冬。”其谜底就是竹夫人。人们将竹篾编织成一个圆柱形,中间为空心,四周都是孔,这种装置既能收风又能散风,常常放在床上,以供乘凉。

随着气温升高,我总是禁不住地想起凉席、藤椅、蒲团这样的老家伙,甚至出门也想着背着草编包包……小时候印象最深的,便是爷爷坐在院子里那张藤椅上,一边摇着蒲扇,一边和大家说着闲话。如今物是人非,可那把藤椅还一直停留在脑海里,成为院子里最经典的纳凉家具。

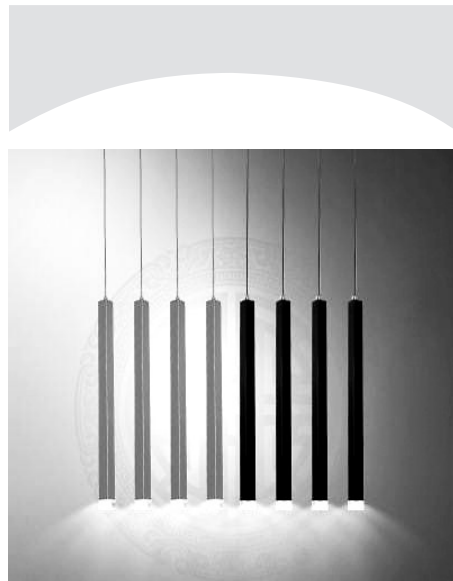
相信藤椅也承载着很多人的童年记忆,所以夏季为家里添置一个藤椅、一只竹凳,不仅能纳凉,还能让我们乘上时光穿梭机——回到快乐童年。

轻薄窗纱,让家“灵动”

夏天的窗帘,轻薄材质更能给人灵动清新之感。当轻纱似的窗帘在微风下缓缓摆动,不但给空间带来一丝符合夏日气息的活泼,还能营造出灵动通透的氛围。在窗帘颜色的选择上,也应予以纯色或浅色系等淡雅色调为主,这样不易与家装整体产生色彩冲突。也可考虑在窗帘上加上一层遮光布,既可减弱阳光的直接“入侵”,也能降低紫外线影响。

这个夏日,就让我们减少对空调的依赖,多选择一些绿色环保的避暑修心方式,现在就开动打造你家的清爽一夏吧。

(据《中国妇女报》)



疫情之下,警惕海外诈骗新套路

孙亚慧

近年来,针对留学生及其家长实施的诈骗案件屡有发生,疫情期间,一些不法分子利用海外学子急于回国的心理,通过多种话术实施诈骗。海外学子要擦亮双眼,提高警惕,增强防范意识,从而更好地保护自己,不给不法分子以可乘之机。

谨防机票骗局

不久前,有媒体报道了访美学者及上百名留学生在网上通过所谓“票务代理”购买回国机票被骗的遭遇。其实,早在今年三四月份,留学生购买回国机票被骗的案件就时有发生,所谓的“票务代理”打着能购票的幌子行诈骗之实,如今故技重施。

新冠肺炎疫情在全球范围内爆发已有数月之久,且目前多个国家确诊人数仍处于上升趋势,尚未见到拐点来临,还有一些国家和地区出现疫情反弹。对涉世未深的海外学子来说,在紧张、焦虑的心情之下,心理防线易受到冲击,不法分子正是看中了这一点,诈骗套路也在升级。

除了留学生及其家长,一些诈骗甚至瞄准了留学生在国内的同学、朋友。

6月初,有网友曾分享过自己“差点中招”被骗钱款的经历。不法分子通过使用与留学生本人近乎完全相同的头像和账户名,伪装成“高仿

号”,联系在网络平台上与留学生往来互动密切的好友,利用留学生由于时差一段时间内确实联系不上的空隙,以自己回国需要加急出票、只能使用国内银行付款为由请朋友帮忙代付。

这位网友差点信以为真,又怕自己的好友错过了买票回国的时机,因此想帮他代付购票,万幸的是当时由于网络问题钱款一直没有转账成功,这也给了他冷静思考的时间,从而避免了财产损失。

骗术“新瓶旧酒”

记者梳理后发现,疫情期间,一些已不新鲜的诈骗套路换上“新装”重新登场,归纳起来大致分为以下几种:

“涉嫌犯罪”诈骗——

留学生会接到以国际物流公司、中国驻外使领馆甚至公检法单位名义的电话,称自己邮寄的非法包裹被拦截,并以“涉嫌洗钱”“已列入签证黑名单”“将被驱逐出境”等一系列话术相威胁,骗取学生将钱款转移到“安全账户”,以“接受调查”。这种骗局在留学圈极为常见,记住骗术最核心的一点就能准确识别——所有在电话中要求转账汇款、索取银行账户等个人财务信息的几乎可以肯定就是诈骗。

“绑架”诈骗——

就在不久前,中国外交部“领事直通车”

微信公众号发布消息,近期海外连续发生多起针对留学生的诈骗案件,以“绑架”为名,使当事人及家属蒙受巨大财产损失,身心健康亦受到严重影响。事实上,在不法分子不断升级的骗术中,一些“绑架”诈骗已与“涉嫌犯罪”诈骗相糅合。比如,在不久前发生的一个电信诈骗的真实案例中,留学生被冒充公检法工作人员的不法分子骗称寄往上海的包裹中发现十几张银行卡与身份证,涉嫌卷入案件,威胁索要保释金,留学生无奈只能再撒谎向父母求助,当骗子发现有被揭穿的风险时,以不能泄露案情为名要求留学生不能与外界联系,骗子借机联系家长,谎称留学生被“绑架”,由此索要百万元赎金。

“票务诈骗”——

骗子会要求先支付定金,再以转账备注不能识别理由要求重新打款,若是发现留学生起了疑心百般劝说,甚至声称将给其退款,以骗得留学生信任。留学生需要注意的是,票务代理市场鱼龙混杂,学生在购票前务必要辨别对方是否真的具有票务代理资质,可在一些专门查询公司资质的平台上先行了解,绝不可掉以轻心。

“筑牢防范意识”

骗术虽频繁“变脸”,但若稍加留心、仔

细辨别,就可以发现不法分子的话术里漏洞百出,其诈骗核心就是利用留学生本人的焦虑情绪和身边亲友关心则乱的心理。

需要注意的是,由于针对留学生的诈骗案件常涉及多个国家和地区,存在多个管辖的司法机关,学生有时在立案环节可能会遇到难点。

事实上,留学生可以在居住国报案,也可以向中国公安机关报案,根据《中华人民共和国刑法》第六条、第七条和第八条的规定,只要是在中国境内实施的犯罪,或中国公民在境外对其他中国公民实施犯罪,或外国人在中国境外对中国公民实施犯罪,中国都有管辖权。

与此同时,对于留学生及身边亲友来说,做好留学安全教育、了解骗术手段、筑牢防范意识非常重要。

仔细分析几桩典型案例后可以发现,避免落入圈套的其中两个关键点在于“沟通”和“求助”。“沟通”是指留学生与亲友之间的双向沟通,切忌在联系受阻的情况下着急汇款,务必要保持冷静和理性判断。“求助”则能将产生的损失降到最小,若意识到可能被骗,要立刻联系当地警方、收款行所在地警方和汇、收款银行报案,争取冻结止付,同时也可向中国驻外使领馆寻求支持和帮助。

(据《人民日报海外版》)

知道

洁面其实大有讲究

刘芳 曹文成

俗话说,万事开头难。要做好面部护理,最重要的事就是洗脸。本期美丽健康有约,我们来科普洁面的有关知识。

一般来说,洗脸时清洁的并不只是油脂,更多的是清洁人体产生、分泌或排泄的代谢产物等生理性皮肤污垢,包括老化脱落的细胞、皮脂、汗液、黏膜和腔道的排泄物等,它们能够影响毛孔通畅,妨碍皮肤和黏膜正常生理功能的发挥。

同时,我们的汗腺也会日夜不停地蒸发水分,一些无机盐、尿素等停留在皮肤表面,如果不及时清理,比如炎热的夏天出汗多就会产生异味。而外出的途中,皮肤上也会沾染沉积灰尘和别的颗粒物。日常生活中,我们还要使用防晒、护肤品,彩妆也需要我们及时清洁。

那究竟应该用什么来洗,什么洁面成分比较好呢?是不是彻底清洁才是洗面奶的唯一标准?

我们先来科普下洁面产品的3种主要成分,第一是皂基类,第二是SLE/SLES类(硫酸月桂酸钠和月桂醇聚醚硫酸酯钠),第三是氨基酸类。很多婴幼儿洗护产品甚至一些洗衣粉或洗手液,都会强调温和无刺激,这些产品一般采用的是氨基酸类成分。因为氨基酸类的pH值为弱酸性,很接近皮肤表面的pH值,洁面效果相对温和,无论干性、油性还是混合性皮肤,都适用。同时由于刺激性较小,对小朋友和大家都比较友好。

而SLE/SLES类则是男性洗面奶最青睐的成分了。它的去油能力超强,一般广泛应用于洗发和沐浴油产品中,适用于泛油分泌特别旺盛的油性肌肤,但它破坏力也超群,皮肤敏感的人一定要注意。

皂基类成分则普遍应用于洗面奶中。皂基是脂肪酸+碱性成分,脂肪酸包括月桂酸、肉豆蔻酸、棕榈酸、硬脂酸,碱性成分就包括氢氧化钾、氢氧化钠。皂基类这3个字中有一个肥皂的皂字,过去我们中国人做肥皂主要用两种成分,一种是皂角,它的碱性很强,中和油腻,去污有特效;还有一种成分是猪胰子,听上去是不是很油腻?护肤品中很多都用这种胰子,含有丰富的脂肪。而皂基类成分主要包括的就是碱性成分和脂肪酸,它们清除油脂的效果比较强,所以一般也适合中性偏油性皮肤的人群。

按照清洁能力来排序,能力最强的是SLE/SLES类,其次是皂基类,最后则是氨基酸类。那么不同肤质的人应在不同季节选择什么样的洗面奶呢?

在夏季,油性皮肤的人出油旺盛,可选择皂基类洗面奶和含有SLE/SLES成分的洗面奶;而在相对凉爽的春秋季节,可选用皂基类或氨基酸类洗面奶,根据皮肤状况单独使用或搭配使用;到了冬季,可选用一款氨基酸类的洗面奶,这样不会过度去除油脂,加重皮肤的干燥。

比起油性皮肤的人,干性皮肤人群最省力,皮肤也最敏感,最好不要去尝试所谓的深度清洁类型洗面奶,而选用相对温和的氨基酸类洗面奶,保护好皮肤表层本来就不太多的油脂。尤其需要注意的是在冬季,皮肤比较干燥的干性肌肤,甚至可以选择一天只洗一次脸,而且最好是在白天不使用洗面奶,只在晚上使用一次即可。

中性皮肤的人群,在夏季可选用皂基类和氨基酸类洗面奶搭配使用,或单独使用氨基酸类洗面奶;其他季节,可选用氨基酸类洗面奶。也就是说,稍微懒一点,一支氨基酸类洗面奶就足够了,洗脸次数也没有特别要求。据《信息时报》

DIY水果冻,用冰爽延长夏天的快乐

四月

夏天是理直气壮吃冰的季节,自然要变着花样吃,才算不辜负。与其买什么进口冰淇淋、网红冷饮,不如自己买点水果在家做水果冻,美味又健康。而冻过的水果加糖,那种甜蜜刺激的快乐,只有吃过水果冻的人才懂。

冻芒果:夏天,天气闷热,什么都不想吃,于是想到芒果冰。我把家里的芒果去皮切小块,将芒果块、凉白开水、糖,放入料理机一起搅打成稀糊状。然后倒入冰块模具中,放入冰箱,冷冻6小时后就吃得了。

冻杨梅:冻杨梅要选大个儿的杨梅,比如东魁杨梅。等果子表面染上白霜,内心充盈着紫红的汁水,吃起来根根分明,仿佛冰雪花在舌尖上跳舞。可以直接吃,也可以自制冷饮,味道完全不输网红款多肉杨梅。将冻杨梅用料理机打碎,混合上酸奶一起倒入雪糕模具,就是纯天然的杨梅雪糕。

冻荔枝:夏天也是吃荔枝的季节,把冻荔枝放进茶水,水果冷泡茶就做好了。冻荔枝+气泡水/雪碧/养乐多,连冰块都省了,高颜值冷饮就这么简单。也可将荔枝剥壳去核,用盐水浸泡,然后将荔枝放在冰格里,挤入炼乳或酸奶,冷冻4小时以上,吃之前拿出来化几分钟,荔枝果肉紧致,炼乳爆浆,这就是美味的爆浆荔枝冰淇淋。

冻葡萄:将葡萄裹一层白砂糖,放进冰箱冷冻5个小时,你将收获一颗葡萄味的甜美冰块。也可等它化一会儿,软硬刚好时铺在杯底捣碎,兑各种饮料一起喝。冻葡萄+白葡萄酒,也算是原汤化原食。冻葡萄+西柚+气泡水+雪碧,也不错。将葡萄插上牙签裹上酸奶,蘸一点坚果碎/燕麦,放进冰箱冷冻一晚上,就是一款清凉小甜点。

冻草莓:草莓也可以直接冻,一种是切半冻在冰格里,早晨丢两颗草莓冰块在热牛奶

里,就变成一杯草莓牛奶,粉粉的超可爱;另一种是将洗净擦干的草莓在蜂蜜里裹一圈,冷冻2小时,简易版糖葫芦就做好了,外壳脆脆,果肉酸酸甜甜。还有草莓炼乳冻奶,做法也很简单:1.去掉草莓蒂,用勺子挖空内心,放入冰箱冷冻2小时定型;2.把炼乳挤进草莓里,冷冻5小时或一晚上,入口即溶,奶香浓郁;3.挖出来的草莓肉不要浪费,放进酸奶里直接吃。

冻百香果:急冻百香果,切开加点蜜糖,拿勺子舀着直接吃。浓郁的果香、绵绵的口感,美滋滋甜蜜蜜。将百香果肉加一点蜂蜜和水冻成冰块,泡在红茶里喝,就是一杯清凉香甜的冰红茶。哪怕最简单的奶油雪糕或冰淇淋,只要淋上一颗百香果,瞬间香气四溢。

只有吃冰的时候,才会希望夏天变长一点。趁夏日水果还丰盛,赶快照着配方做起来,无限延长夏天的快乐。

(据《中国妇女报》)



(请作者与本报联系,以便略奉薄酬)