

如何挑选适合自己的枕头？

枕头是距离美梦最近的地方，适合自己的好枕头，对于睡眠质量有至关重要的影响。每个人的睡眠习惯和身体状况都不同，自然对枕头的需求也会有差异。以下常用的四款枕头材质可以根据自身的情况选择。

乳胶枕适合肩颈不适、患鼻炎、皮肤易过敏人士。乳胶枕的形状符合人体工程学，就算用好几年也不容易变形，睡着也舒服。再加上透气性和吸湿性都很好，本身也具有抗螨抑菌的效果。因此，乳胶枕备受人们追捧。

记忆枕适合患颈椎病、睡姿不良的人。所谓记忆枕，就是由记忆棉制作而成的枕头。记忆棉是一种

回弹材料，回弹速度慢，能够避免头部受到冲击，减少头部的压力。记忆棉会根据人体的温度变换不同的软硬程度，让枕头和头部有较好的贴合度，对于有颈椎病的患者，或者睡姿不良的人是非常不错的选择。正是因为记忆棉对温度比较敏感，所以天气热的时候，枕头会比较软，而冬天的时候，因为温度比较低，枕头就会变得有些硬。大家根据记忆枕的特点，可以在某些季节里面换着用。

羽绒枕适合喜欢柔软、包裹感强的人。羽绒枕一般填充的是白鹅绒，其最大的特点就是蓬松、柔软，躺上去刚好贴合头部，不论什么样的睡姿都可以与人的头部和肩颈贴合。所以

羽绒枕适合睡姿不良、喜欢柔软、包裹感强的人使用。羽绒枕的舒适度的确很高，但是，它也存在一个很大的缺点，那就是钻绒的问题。如果鹅绒钻出来，可能会造成过敏。因此，容易过敏的人应慎用。

荞麦枕适合颈椎需要支撑、习惯睡硬枕的人。荞麦是天然材质，具有透气性强、冬暖夏凉的特性。荞麦壳比较硬，具有很好的支撑性。因此，用荞麦填充枕头，对于颈椎需要支撑的中老年人，或者是喜欢睡硬枕的人都是不错的选择。荞麦枕头也有一个缺点，就是翻身的时候，荞麦壳会发出声响，睡眠浅的人，尽量不要用。

记者 殷彤 整理

木质案板有哪些种类？

案板的材质比较多，不同材质的案板具有不同的特点。目前使用比较广泛的是木质案板。不同的木料也具有各自的特点，长的木质案板有以下几种。

柳木案板。用柳木做案板是很多家庭的首选，柳木的特点是环保，制作过程简单，可以塑形，柳木的纤维丝长，韧性也足，切热性食材的时候，也不害怕变形，剁骨头也不怕开裂，经济适用又大众。用柳木做成的菜板具有不起砧板泥、耐水浸、无腐蚀、表面平整光滑的特点，清洁简单，使用寿命也比较长。

竹制案板。目前市场上的案板多

以竹制为主，竹制案板不仅轻盈，而且光滑不掉木屑。竹子在制作之前，经过了高温处理，不容易开裂，不容易变形，且耐磨、坚硬、韧性足。竹制的菜板在使用的过程中容易风干、不易发霉、无异味，是很多家庭的选择。不过竹案板也有一定的缺点，因为它是拼接而成，所以不太适应剁骨头，使用时经受不了重击，所以最好用来切菜、切肉或水果。

橡胶木案板。用橡胶木制成的案板质地坚硬，不易生虫，软硬适中，不易伤刀，不易变形，密度大不吸水，很容易就能风干。对于经常砍骨头、剁肉的人来说，橡胶木案板是非常合适的选择。

橡木案板。橡木也叫栎木，它的优点是力学强度高，质地坚硬、耐磨损，坚韧厚重，美观大方，经久耐用。缺点是有点小贵，比较适合经济条件较好的家庭。

小麦秸秆案板。小麦秸秆是市场上一种新型的环保材料，利用稻草跟麦秸秆加工而成，一经推出，便备受关注。正品小麦秸秆肯定没问题，硬度可以接近钢铁，密度较高，所以抗菌效果比较好，使用过后不留痕迹。但是在利益的驱使下，有很多假货流入市场，鱼龙混杂，让消费者不好辨别，尽量选择到正规场所购买，正品还是比较安全的。

记者 陈春刚 整理

如何挑选一款合适的落地灯

落地灯是家居装饰中不可或缺的元素，不仅能提供柔和的光线，还能为客厅和卧室营造出高级感与浪漫氛围。那么要怎么选择一款合适的落地灯呢？

作为一盏装饰灯，首先颜值一定要高。高颜值的落地灯不仅能增添氛围感，还能调节情绪和心情。将它置于客厅一角，配上柔和的灯光，整个空间都增添了一抹别致的氛围。

高度选择。大型落地灯一般在152厘米-185厘米；中型落地灯在140厘米-170厘米；小型落地灯在108厘米-140厘米或138厘米-152厘米。如果不知道选什么尺寸的落地灯，可以根据自家的层高来选择。一般2.8米以上的客厅建议选择1.8米的落地灯；2.8米以下的层高建议使用1.4米左右的落地灯；阅读灯推荐高度1.3米左右的。

落地灯通常分为上照式和直照

式。上照式落地灯属于间接照明，光线反射到天花板再反射下来，影响范围会较大，光线分布均匀，所以天花板最好是白色或浅色。直照式落地灯光线比较集中，适用于局部照明，效果更明显，适合阅读、办公等。

一般来说，落地灯最常用在三个地方，分别是沙发旁边、卧室、阅读专区等，可根据自己的需求进行选择。

记者 殷彤 整理

阳光资讯榜

楼市景观

脚踏实地创未来

栏目咨询热线：029-86287788 86262269



今日资讯

冰箱的软冷冻室和微冻室有什么用途？

冰箱用低于室温的温度来抑制细胞呼吸，从而达到延长食材保鲜期的目的。在老式冰箱里面有冷藏和冷冻两个保鲜分区，对应的其实就是不同的温度。现在除了冷藏和冷冻之外，冰箱里面还出现了第三种温度，也就是软冷冻或者微冻。

软冷冻室一般出现在三门冰箱的中门，它就是将中门的温度设置在-7℃，比起冷藏室要冷一点，但比冷冻室又“热”一些。之所以叫它软冷冻室，是因为它不会像冷冻室那样把鲜肉冻得很硬。用软冷冻室来存放鲜肉，做菜之前就不用解冻几个小时，而且肉质也会更加新鲜。不过需要注意的是，软冷冻室的温度不是特别低，所以它不能像冷冻室那样把食材保存几个月那么久，最好就是不超过一周。

微冻的原理也是一样，一般是将温度设置在-3℃。在微冻室保鲜的肉食，烹饪前不用解冻，从冰箱里面拿出来就可以切，非常方便。而且鲜肉的色泽、口感也更加接近刚买回来时候的状态。

总的来说，不管是软冷冻还是微冻，原理上都是冰箱提供的另一种温度，适合用来存放短时间内即将食用的鲜肉。

记者 陈春刚 整理