

地毯防潮、绿植降温、藤编送凉、玻璃冰爽……

引“凉”入室乐活当“夏”

智饰家居

■ 木易

“夏天就要用一些颜色清爽的窗帘、沙发套、抱枕，餐具也换成玻璃的，更有清凉感。”“今夏雨多不宜出门，我在客厅布置一个绿植区，再配上一把藤椅，看看书、听听音乐。”“家里的后院今年添置了小凉亭，坐在亭中听风看雨，我爱夏日长”……

酷暑炎夏，高温闷热总让人烦躁不安，但也总有一千零一种方法可以让家变得清凉舒爽。不妨利用周末对家中空间布局以及装饰做一些小小改变，就可以引“凉”入室，收获一段美妙舒适的夏日时光。

轻薄地毯，防寒隔潮清凉一夏

每到换季，我都会去逛家居店寻找“扮家”灵感，购买一些季节性家居用品或饰品。时下轻薄、脚感柔软、容易打理的平绒地毯备受青睐，我6月入手的蓝色波斯花纹图案的平绒地毯，立刻就让家里那块毛茸茸的秋冬地毯“退席”，脚垫也换成了灰、紫、蓝等冷色调的。地毯搭配好了，不但不会有燥热感，反而让人觉得心境清凉、身心舒畅。

有人担心夏季铺地毯太热，其实地毯可平衡室内温度，尤其是夏季开空调时，地毯的保温和阻隔功能，可以让房内低温不易通过地面向外流失。另外，地毯还可防寒、隔潮，夏季空调开多了，凉气过重对身体不好，而地毯可有效阻隔脚下的寒气。尤其是今年暴雨频发，屋内会非常潮湿，此时地毯的防潮祛湿作用就很重要。

夏季可以选丝质或平绒地毯，色彩以灰色调、浅色系为主，燥热会被这种沉稳、雅致的颜色抑制。绿色和蓝色也是不错的选择，家里犹如绿色森林或在海边冲浪，活泼且清爽。深色地毯只要和家里的环境协调统一，

整体感觉舒适也可。

清爽家饰，从眼到心自行降温

每到夏季，家里的桌布、沙发套、窗帘也应换成浅色系的。浅色家居饰品在视觉上可起到降温作用，如白色、粉色、蓝色、绿色等素雅颜色和简单花纹还能让家居环境整体有干净凉爽的感觉，就像给眼睛“吃”了冰激凌一样。

夏日家居装扮怎能少了植物的点缀，植物自带的碧绿葱郁感，能让人从眼到心自行降温两三度。无论盆栽的花花草草，还是绿植图案的抱枕、沙发套，都能达到清凉效果。

此外，试着将N顶草帽直接挂在墙上，既有装饰效果，也会带来度假感和清爽感。当然，草包、藤编物品也有类似效果。夏季还可在家中摆一些海洋主题的蓝色器物，如经典的白蓝条纹花瓶、海螺、贝壳、船桨等，都会让人想到海滩和度假，凉风习习感立现。

冰凉材质，让空间更通透凉爽

每到夏天，我都会在阳台上放几个粗陶瓷缸，这些天北京雨水丰沛，缸里的水都接满了，可直接用来浇花。平时站在窗前看花，花在缸里的水面上倒影绰绰，煞是好看。粉色陶瓷花器的釉面柔软温润，也会带来一丝凉爽的感觉，其简洁造型配上亚光效果，让绿植多了一份静谧的温柔。

装扮夏日家居时，建议多使用玻璃、竹藤和金属材质的单品，这类材质可从视觉上传达冰凉感，打造通透空间，赶走炎热气息，带给我们清凉享受。同时，玻璃质地的家居单品还充满流线感，经过光影的穿透富于立体效果，能够让空间更通透凉爽。

天热人们心情通常比较烦躁，因此夏季家装布置不宜过于繁琐或杂乱，家居越复杂心情越差。选择简约造型可从心理上给人带来清凉感，及时断舍离，家居才能变回清爽范儿。



智玩时尚

彩色阔腿裤，从容走出明媚之夏

■ 朱林风



阔腿裤可容纳各种身材，在穿着阔腿裤的岁月里，我们也逐渐拥有了从容不迫的气度。秋冬季穿久了黑白灰的经典阔腿裤，夏天的阔腿裤该有点颜色才更时髦。不少女性总担心自己穿不好彩色，其实选对版型、色彩并注意搭配，彩色阔腿裤完全可以让你靓丽一整个夏天。

裁剪需合体。如果认为彩色阔腿裤没有黑色显瘦，多是因为版型没选对。东方女性普遍娇小，撑不起过于松垮的裤型，可选择腰臀部包身的剪裁，再从大腿根以下垂坠散开，既显曲线又显身形挺拔。如果有小肚子碍眼，那就继续保持腰线的合身，选择前面有褶皱设计的款式，既随性又能遮挡有肉的腰腹。

裤长应拖地。因为彩色有视觉膨胀感，大色块的阔腿裤容易显得下半身太宽，化解的办法就是：拉长裤长。无论是低腰还是高腰，可以选择拖地款阔腿

裤，最好是刚刚好的踩脚长度，露出有延伸感的尖头鞋，这是打造好身材的关键。

通勤选冷色。冷色系会给人沉稳的感觉，只需选择一件单白色上衣，就能穿出夏日好气质。通勤族选择套装，也能和谐出入办公场合。如果觉得颜色太暗了，不妨选择有光泽感的面料，质感高级又色彩饱满。

日常可亮眼。日常可以选择亮眼的彩色阔腿裤，除了亮色套装，不妨试试单独的个性搭配。比如选择薄纱衬衫、镂空针织衫等。如果偏爱松弛有度的精致，各种风格的背心是好选择。还可以学时尚的睡衣风，成套的印花彩色阔腿裤和衬衫，会让你成为街头最吸睛的那一位。

不同的色彩可以塑造不同风格的女人，娇俏可爱的樱花粉、浓艳成熟的大红色、清新活泼的奶油黄、气质典雅的蓝绿色……你可以借助颜色，拥有阔腿裤里的各种气质，就像从青涩走向成熟，从春夏走到秋冬。



医食无忧

中西医结合肿瘤内科专家李佩文带您了解卵巢癌

李佩文是原中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任，中医药大学博士生导师，全国师带徒教师，世界中医药联合会副会长，促医会副会长，国内中西医结合肿瘤内科专业专家，第十届及十一届全国政协委员，享受政府津贴，现出诊于北京瑞安堂中医诊所。

卵巢癌是影响女性最常见的癌症之一，也是女性癌症死亡的主要原因。不幸的是，由于卵巢癌的症状与其他疾病非常相似，很多人不会意识到患卵巢癌。李佩文教授提出：了解卵巢癌的以下症状，有助于疾病的及时治疗。

- 1、食欲不振 随着卵巢肿瘤的生长，它们可以压在胃或肠上，肿瘤的压力会引起食欲下降。如果突然感觉没有食欲，而且跟饮食习惯和其他疾病无关的话，需要及时就医。
- 2、腹胀 暴饮暴食后感到腹胀是正常的，患癌的女性可能会因腹胀而感到腹部不适或因胀气引起疼痛。如果症状持续时间过长而没有其他已知原因，则可能是卵巢癌的征兆。
- 3、腹痛 持久的腹部不适或疼痛，消化不良可能是胃肠道疾病的症状，但在极少数情况下，这是卵巢癌的征兆。如果经期过了，但是持续感到腹部或骨盆区域的疼痛，一定要尽早检查。
- 4、饱腹感 即使少量的进食也会让人有饱腹感。随着卵巢肿瘤的生长，它会向盆腔的其他器官，包括胃、肠和肝施加压力，仅吃少量食物就会导致食欲不振或饱胀感。

5、腹泻和便秘 患者通常会经历排便的变化，当然这有可能是许多疾病导致的。交替性腹泻和便秘可能预示着肿瘤的生长，随着肿瘤的进一步生长，它将对胃和肠施加压力，影响肠蠕动。如果这种情况持续出现的话，应该去看医生。

6、下腰痛 最常见的征兆之一是下背部的持续性疼痛，有时候会有剧烈的腰部疼痛。由于肿瘤的持续生长和转移的可能性，这种症状通常在后期发展。

7、持续疲劳 疲劳是很正常的，但是良好的睡眠无法改善疲劳时，这可能表明身体正在努力抵抗感染或其他疾病，包括癌症。



李佩文

■ 澜欣

近日巨量算数发布的《2021 防晒行业洞察报告》(以下简称《报告》)显示,以80后、90后为主的年轻女性对防晒最感兴趣,67%的防晒人群过去一年增加了防晒产品的消费,49%提高了购买频次。据对抖音平台用户的调查,防晒产品的使用率排名第二,仅次于基础护肤产品。同时,今夏针对小童、大童、孕期女性、男士的防晒单品也依次获得高度关注,且热度保持高速增长。对某短视频平台用户调查显示,人们对儿童防晒关注度翻了10倍。

防晒人群对于防护的“忠诚度”极高。《报告》显示,超过六成人认为防晒非常重要,是日常化妆护肤必不可少的一步;44%的人认为不防晒会出现很多皮肤问题;38%的人群认为防晒比抗老抗氧产品更能延缓衰老;36%的人认为以前低估了防晒的重要性。

人们对防晒功能的要求也逐渐综合化。《报告》显示,对防晒产品,人们最关心的因素是防晒能力、安全性、口碑及品牌。除了第一优先级防晒能力外,人们对于美白、高倍、防水的需求也排名靠前且还在持续提升。同时,人们对懒人必备、多效合一、新配方、一瓶多用、精简步骤的期待更高。从高增长的趋势热词来看,多效性防晒、养肤型防晒、全波段防晒都已进入需求视野。与防晒人群的年轻化、女性化特征相对应,防晒人群中平价党、测评党、颜值党等年轻一族表现更为活跃。

妆前防晒和防晒喷雾成为新晋热点。《报告》还显示,实用防晒产品的前三个热门场景分别是户外(36%)、日常(25%)、妆前(21%)。尤其是妆前防晒,关注度增长率翻了30倍。除了防晒霜,其他美妆产品也来“蹭热度”叠加防晒功能,排名靠前的包括遮瑕、隔离霜、素颜霜、精华等。

2021年随着出行增多,防晒喷雾热度也明显上涨。轻薄不腻、清爽不闷痘、水感不敏感等质地、体感、安全性细节,是人们对这类产品整体的反馈走向。不过,大众对防晒和隔离的区分和关系认识仍然比较模糊,两类单品未来仍将长期共存。

智活妙招

鸡蛋煮太久脂肪会“变坏”

很多人都认为煮鸡蛋很简单,但其中讲究不少,特别是关于时间的把握。

鸡蛋煮太久会破坏其营养素。鸡蛋煮的时间太久,不仅会导致其中的B族维生素、维生素E等被破坏,还会使鸡蛋中含有的不饱和脂肪酸如亚油酸、花生四烯酸和DHA等,在加热过程中氧化反应速率加快,而氧化后的不饱和脂肪酸如同一位“良民”变为“妖魔”,会增加自由基产生,甚至会破坏DHA和细胞结构等。

鸡蛋煮太短存在安全隐患。若鸡蛋加热不充分,不仅不能有效杀灭其中的沙门氏菌等有害菌,也不能破坏鸡蛋的生物素结合蛋白等抗营养物质。

鸡蛋煮成什么样最好?煮鸡蛋最好状态是:蛋清已凝固,而蛋黄刚刚凝固且质地软嫩、颜色金黄。蛋清、蛋黄凝固,说明此时中心温度可达到70℃左右,沙门氏菌已被杀灭,抗营养物质也能被去除;蛋黄刚刚微微凝固,说明煮的时间不会过久,这时候营养物质的氧化程度相对较低。

推荐一个煮鸡蛋的时间表:1.煮沸2分钟,此时蛋黄仍呈橘红色,刚开始有点胶黏感,未熟;2.煮沸4分钟,蛋黄呈明黄色,柔软,中心仍未半固态,刚熟;3.煮沸5分钟,蛋黄仍未明黄色,中心呈凝脂状,中等熟;4.煮沸6分钟,蛋黄中心固化,外周已开始变干,全熟;5.煮沸超过7分钟,蛋黄变硬,边缘发灰,且时间越长越明显。最后,记得把鸡蛋从锅里拿出来后要立即用凉水冷却,否则残余温度会让鸡蛋继续加热而变老。

(胡珍)