

阳台水景 花园喷泉

自己设计满园春色



细长的阳台可以布置得充满喜庆气氛，小水池旁还摆放了心水收藏的小玩意。

逢年过节都是走亲戚探朋友的好时机。一位朋友说，她开始喜欢上度假别墅，就源于有一年到一个别墅楼盘参加朋友聚会，朋友在别墅花园里种了好多花草，还布置了一个鱼池，退休生活非常精彩。对于都市人来说，不如就从自家阳台或花园做起，为自己增添一点生活情趣吧。

阳台：方寸之间有水有树

家住在一个大型社区的Crystal在阳台布置了一个水景摆设，方寸之间显工夫。她告诉记者，她家阳台是窄长形，长6.6米，进深只有1.32米，考虑到实际场地限制和

个人喜好，所以做了一个迷你鱼池、仿樱花树一棵、天然树桩两个，材料均从网上采购，自己安装。新春将至，她在樱花树上挂了不少红色利是封，很有过年气氛。

Crystal打理这个阳台水景布置非常用心，每两个月换一次喷泉的池水，把水舀出来后，把池底抹干净，然后把喷泉周边的小兔子、小青蛙和小鸟都抹一次；每半年为樱花树擦一次灰……虽然辛苦，但Crystal却乐此不疲。

Crystal购买的鱼池带雾化器、灯和水泵，必须要定期换水。每次一勺一勺地舀水出来，换一次水要差不多1小时，夏天一个月就要换一次水，不然很容易滋生蚊虫；

冬天可以两到三个月换一次。水池上方的樱花树也要定期清理，三四年内不用换。鱼池周边装饰的兔子、小鸟和青蛙，如没摔坏就不用换，以后如果看到喜欢的也会再增加一些装饰品。

别墅花园：自己设计喷水池

如住在别墅，经历过打理院子的辛苦，那么花园装修的原则就是“最好不需要打理”，选择一个“懒人”做法就挺好：只在一楼花园设计个喷水池，水池不喷水时就是一片瓷砖地板，不用特别费心思布置，在二楼平台就可以悠然享受水景。

屋主可以在网上收集资料，简单研究一下花园喷水池的结构，然后自己设计图纸。让师傅按照图纸施工，大概用两个星期就能大功告成。喷水池因为不需要把水排干清洁水池，其实并不浪费水，大多数水通过回流孔流回下面的蓄水池，可以做到循环利用。整个喷水装置花费约是1万多元，水泵花了1500元。而喷水高度、水流强度与水泵的功率大小相关，喷水的形状则是通过喷嘴调整。

做喷水池，水电安全最重要。这种隐藏水池的喷泉比外露水池要安全多了。至于花园喷泉的设计，最大好处是并不挤占花园的活动空间，不喷水时是一块可摆放桌椅的平地。

据《广州日报》

用了这么多年纸杯，你用对了吗？

纸杯分为冷饮杯、热饮杯和冰淇淋杯，用途不同，适用温度就不同。市场监管总局日前发布的纸杯选购、使用安全常识中特别提醒消费者，在购买纸杯产品时应关注纸杯用途，合理选购纸杯。

纸杯用途要分清

纸杯用途不同，适用温度就不同。比如涂蜡杯，通常用来盛装冷饮，不能用来盛装热饮，否则纸杯表面蜡层容易融化并混入食品中，影响使用安全。目前市场上的大部分纸杯为淋膜纸杯，主要是杯内单面淋膜（PE膜），杯外没有淋膜层，可用于盛装热饮，不建议用于盛装冷饮，因为盛装冷饮时容易在杯体外壁形成冷凝水，易导致杯体软化，挺度下降，纸杯容易变形。消费者应关注纸杯的用途，按不同用途合理选购纸杯。

“三无”产品不要买

消费者应尽量去正规商场、超市购买纸杯，并优先选择知名品牌的产品，不要购买“三无”产品。根据国家市场监督管理总局要求，包括纸杯在内的食品用纸包装容器等制品必须有QS标志才能出售，消费者在选购时应留心查看。纸杯产品或标签上应醒目地标示：生产企业名称、地址和联系方式、生产许可证编号等信息，如内容标注不全，最好不要购买。对杯

体有印刷的纸杯，消费者应注意杯口距杯身15mm内、杯底距杯身10mm内不应印刷。此外，消费者选购纸杯时还可在荧光灯下照一照，如呈现明显蓝色反应应谨慎购买。

不宜用纸杯来装酒

使用纸杯时尽量按包装标识说明盛装相应食品，按标明的使用温度使用，不要放进微波炉中加热。纸杯不适于盛装含有酒精类的饮品，酒精渗透性强，容易导致渗漏；也不适于盛装温度高于100℃的食品，容易影响使用者健康。使用纸杯接热饮时，不要装太满，以免洒漏或因杯身挺度不足造成洒漏，导致不必要的烫伤。如将食物、饮料放入纸杯中，应在尽量短的时间内将其食用完，避免食物长时间放置在纸杯中发生变质。此外，开封的纸杯产品贮存时应及时封口，宜存放在通风干燥不易受潮的地方，且应在有效期内尽快使用。 据《扬子晚报》



家居空间

电视柜旁适合放什么绿植

很多喜欢绿植的朋友都会喜欢在客厅电视柜旁边摆放盆栽；而市面上的绿植种类那么多，这里该摆什么绿植好看？

家装界“网红”琴叶榕 琴叶榕对于喜欢家装盆栽的朋友来说，用琴叶榕做客厅的绿植基本是很常见的，所以琴叶榕可以说是家装绿植界的小网红了，当然他这种简单大方的美感，也是当之无愧的。

“新星”绿植龟背竹 琴叶榕已经是红了好几年了；而随着简约北欧风的普及，更加清新范的龟背竹近期也开始成为家装里的一名新秀，被众多年轻人所青睐。

简约清新的芭蕉叶 大叶而充满绿意与生机的芭蕉叶，摆在客厅里，效果也是非常清新端庄，很适合简约风格。

省心的仙人掌 如果你比较懒，想要简单点，那么养个仙



←充满生机的芭蕉叶看起来简约清新。

→高高的仙人掌混在一堆小盆栽里清新夺目。

人掌也是不错的选择，相信这个容易养活的植物能在省心之余也带来清新与惬意感。

人见人爱的绿萝 绿萝是吸收装修污染最好的植物之一。不过还是要给各位提个醒：绿植对付装修污染的效果微乎其微，通风才是最有效的办法。

前面介绍的这些是比较常见的绿植，而当你走进一个绿植店铺，会发现绿植种类多到让人眼花缭乱，如果常见的不喜欢，那么就可以选择有个性一些的绿植来装扮客厅，巴西木、白掌、大花惠兰、虎皮兰等都是不错的选择。 晚综

家居常识

卧室灯太亮，可能会肥胖

充足的睡眠是健康基石，卧室环境会在一定程度上影响睡眠质量。近日，日本奈良医科大学一项研究发现，卧室的灯太亮，会让人体生物钟和内分泌紊乱，不但影响睡眠，而且伤害身心健康。

1.增加抑郁症风险。 研究称，睡前或睡觉时的任何一种光线，包括窗帘的缝隙透光、智能手机屏幕的闪光，都会扰乱人体生物钟，从而诱发抑郁症。数据显示，75%的抑郁症患者有失眠症状，又进一步恶化了抑郁症患者的病情。

2.血脂高、易肥胖、心脏病风险增加。 睡眠质量会影响人体的内分泌系统和消化系统。睡眠不足或失眠时，人体无法将白天进食的脂肪消化处理完，于是脂肪沉积，导致血脂升高、肥胖加重。夜间，交感神经的紧

张程度较白天会下降，如果睡眠受影响，会使交感神经紧张度上升，引发心脏的收缩压和舒张压不正常变化，导致心脏、心血管等疾病发病风险的增加。

3.影响褪黑素分泌和免疫因子产生，更易患癌。 褪黑素是一种促进睡眠的人体自然激素，《生理学报告》杂志上一项研究表明，睡前暴露在亮光下会阻碍褪黑素的分泌，其水平的高低直接影响到睡眠的质量。褪黑素是迄今发现的最强的内源性自由基清除剂，它强有力的抗氧化能力可有效防止细胞发生氧化损伤。细胞的新陈代谢或受损修复过程大多在夜间睡觉时进行，当人体内的褪黑素分泌不足和免疫因子缺少时，睡眠质量会下降，细胞更新受阻，就有可能导致癌变。 据《信息时报》