



我爱我家

不一定非要“断舍离” 收纳可从视觉上入手

不少人在整理房屋物品时，综合了各式的居家收纳文章、理论，买了不少收纳工具，家里都快要被扔空了，见多了别人家的“断舍离”和极简生活的案例，整理完的效果却一点也不明显，仍旧显得乱七八糟。其实，大多人在对家里物品进行收纳的时候，往往会忽略一个问题，那就是“视觉收纳”，换个角度看问题，若能真正做到了视觉上的统一和整齐，才是真的收纳和整理。



收纳做好“三露七藏”。

视觉收纳1

做到“三露七藏”

其实收纳收得好，还得“藏”得有技巧，“三露七藏”便是其中的一种方式。

无论是客厅还是卧室，都可以选择“3露7藏”收纳原则，同区域内，露出的区域不要超过整个区域内的30%，这样从视觉上来看，可以一目了然的统一，更添整齐感。以家中书房工作台为例，大多数的家庭都会采用嵌入式柜体设计带门的设计，而这样，可以将一些展示品、收藏品等，可以在这里露出来收纳，不常用的书籍杂志等，就可以藏在带门的柜体内，不积灰尘也不会影响到视觉上的效果。



收纳整洁的厨房。

实用宝典

婴儿洗澡 也有讲究

婴儿的皮肤比成年人细腻光滑，没那么爱出油，洗多了会破坏皮肤表面很薄的保护层，尤其是在天气比较干燥的春秋冬三季。因此，婴幼儿洗澡建议每周不超过3次。夏天可以1-2天洗一次。如果觉得

身上黏，睡前可以用温水给孩子擦脸、脖子、手臂、前胸、后背、大腿等部位。到了冬天，洗澡次数应减少，可以3天左右洗一次。

从睡眠角度考虑，建议每天晚上睡觉前给孩子洗澡，对

提升睡眠质量有帮助。另外，洗澡时水温一般在36℃左右，洗澡时要重点清洗屁股、颈部、腋下等部位。宝宝洗完澡后，在全身涂些润肤露，帮助皮肤建立保护屏障。

据《淮海晚报》

视觉收纳2

选择统一度较高的收纳容器

都说日本的主妇最会收纳，她们不单只会“藏”东西，还擅长将收纳品的颜值和统一度规整在一起。

例如在厨房这样最容易凌乱的空间，日本主妇一般会选统一的调料罐来装各种调味品，看起来既简约又明亮。再

如浴室内的各种洗漱品，蓝的绿的红的各种罐子摆在一起，不免显得比较凌乱。如果能够选择统一的分装品，你会发现整个区域看起来非常整齐。有的时候只需要换一个瓶子，就会感受到整个环境内的气质有巨大的变化。

视觉收纳3

多用“可移动，滑轮式”辅助收纳

可移动式收纳，无论是客厅还是厨房，功用效果都十分明显。就在入门处的空间里，要是腾出地方放置一辆滚动收纳车，使用带滚轮的收纳方式，能够使用带去便利，让你在双手满负荷状态无障碍放下行头，除了具备置物、藏纳功效，同时也为挪移重物提供了便捷。

而在厨房区域里，只要收拾过厨房的朋友都会知道，厨

房中包括的各种厨房用具，饮食用品等是一应俱有，整理收纳厨房，就是一件有着各种繁琐的大工程。而有了移动式储物空间，你就能体会到：移动收纳是多么有意思。无论是餐具还是刀具，无论大物件还是小零碎，都能收纳在滚动收纳车里，它可以适应各种角落的位置，需要的时候拉出来，不需要时推回去，释放出更多的空间。

视觉收纳4

不堆叠，“直立收纳”才是王道

最先使用直立收纳的是衣柜内的衣服折叠方法，将衣服直立放置，能够让柜子内的可利用空间增大20%。不少人喜欢把衣服叠起来存放，因为堆叠可以无止境地使用空间，能够无止境地往上面堆，被堆压在下面的东西，存在感会逐渐衰弱，不知不觉中，你甚至会忘记自己拥有这样东西。

直立收纳可以应用到所有场所的收纳，沿用到餐具、厨具、包包等的物品，也同样适

用。除了能够一目了然地找到自己想要的那一个，便于沥干和抽取以外，直立收纳还有着提醒你定期整理的功能。直立收纳的东西，一旦增加就会使用到收纳空间，总有一天会面临极限，让你能够掌握自己所持物品的数量，收纳物品的意识也会跟着改变。如此一来就会发现：“啊！东西增加了啊！”“这些东西我用不着了，该扔掉了”……

据《新快报》

生活妙招

高压锅使用六忌

一忌不看说明书 初次使用高压锅，必须按说明书要求去做，千万不可不学就用。

二忌用前不检查 使用前，要认真检查排气孔是否畅通，安全阀座下的孔洞是否被残留的饭粒或其他食物残渣堵塞。还要检查橡胶密封垫圈，若老化易使压力锅漏气，要及时更新。

三忌盛装过满 使用高压锅放食物原料时，容量不要超过锅内容积的4/5，如果是豆类等易膨胀的食物，则不得超过锅内容积的2/3。

四忌不适时加阀 正确加盖，适时加阀。加盖时，上下两个手柄必须完全重合；锅上火后待蒸汽从排气孔喷出，证明排气孔未被堵塞，再扣限压阀。当锅内蒸汽顶开限压阀排气时应减小火



资料图片

力，保持限压阀微微跳动排气即可。

五忌中途开盖 在加热过程中，绝不可中途开盖，以免食物爆出烫人。

六忌锐器铲刮 高压锅用后一定要及时清洗，不要用利器铲刮锅内，否则锅易变成凹凸状，或被铲出横一道竖一道的划痕，有损保护层。 据《大众卫生报》

饮用热茶 小心食道

俗话说“人走茶凉”，可见在中国文化中，热茶深受人们的推崇和喜爱。其实不仅是中国，在俄罗斯、伊朗和土耳其等诸多亚欧国家，人们都习惯饮用热茶饮。近日，《国际癌症杂志》发布一项最新研究报告提示，茶水温度过高，会显著增加患食道癌的风险。

与中国一样，伊朗有着历史悠久的茶文化。研究人员对5万名伊朗人进行了为期十年的追踪调查，收集他们习惯饮用的茶水温度和食道癌发病率的数据。分析结果表明，每天喝两杯以上、



资料图片

温度为60摄氏度茶水的人，与平时几乎不喝茶或喜欢喝凉茶的人相比，患食道癌的概率要高出90%。 晚综

实用宝典

巧辨花生油优劣

超市里的花生油品牌众多，质量参差不齐，光从外观上很难辨别花生油是否纯正。以下方法可助你辨别花生油的优劣，不妨一试。

看油品颜色 优质花生油淡黄、透明，色泽清亮，没有沉淀物质；而色泽深暗、浑浊的为劣质花生油。

闻油品气味 滴一两滴花生油到手心，拿到鼻前闻，纯正的花生油可以闻出浓郁的花生油香味，而掺假的花生油香味淡，还可能有味。

冷藏花生油 把冰箱冷藏室调至10℃，将油放进去10分钟左右，纯正花生油一半已开始凝固；掺有大量大豆油的花生油只有底部微微凝固；掺入棕榈油的花生油大部分或全部凝固，而且结晶



资料图片

处是白色的晶体。

炒花生油 优质的花生油不溢锅、不起泡沫、无油烟，香味芬芳宜人；而加热容易溢锅、起泡沫、油烟大，甚至颜色变深、变黑的为劣质花生油。

晚综