

在书里觅一份安宁

天气炎热，不愿出门，待在家中正是读书的好时候。有人说过：“一个没有书的房间，就像一个没有窗户的房间。读书让人不用迈出方寸之地，就能打开另外一个世界的窗口。”在外面奔波忙碌了一整天，卸下一身的疲惫，摆脱工作的负累，一杯清茶，一本好书，就能让你的整颗心沉淀下来，静静享受这独属于自己的悠闲时光。



读书是一种享受自我独处的方式，喜欢读书的人可以花费一整天的时间窝在那个温馨的空间里。

当然，阅读时不仅需要安静舒适的环境，采光也是非常重要。明亮的房间能更好地保护视力，也能让这个空间的氛围更加鲜活明亮，避免呆滞死板之感。但是，一定不要在强光下读书，如果在过于强或弱的光线中工作，都会对视力产生

很大的影响，所以写字台最好放在阳光充足但不直射的窗边。如果家中有书房，那么书房内一定要设有台灯和书柜射灯。但注意台灯要光线均匀地照射在读书写字的地方，不宜离人太近，以免强光刺眼。长臂台灯特别适合书房照明。

对于现代人来讲，如今的书房已然不再只是单纯地用来阅读的空间，会客、娱乐等功能性也逐渐体现

在此空间内。因此，它属于在整体的住宅格局中还是归属于工作区域，需要安静、少干扰，但不一定要私密。它可以布置在私密区的外侧，或门口旁边单独的房间。如果它同卧室是一个套间，则在外间比较合适。读书不能影响家人的休息，而且读书的活动经常会延续至深夜，中间也许要吃夜宵，要去卫生间，所以最好不要路径卧室。 晚综

延伸阅读



在角落打造的小书房。

在家打造“读书角”

对于那些四五十平方米的小户型居室而言，最大的问题就是空间不够用，实际上也就是物品放置问题。想要打造一个合格书房，也是增添一个收纳空间、功能空间，增添小户型居室的设计感，造一个小书房，让空间大起来。

例如那些只有一个单间的户型，客厅是家里的娱乐场所，想要打造一个书房也不难，摆上一个镂空置物架，让整面墙成为书籍的收纳空间。镂空型置物架通透、美观，让视线延展开去，从而不会觉得拥挤。创意性书柜体积较小，可以用它替代茶几，摆在角落里成为小小书房。

而转角是许多人家空置的地方，实际上转角的空间非常大，让书房与转角合一，造一个小书房绰绰有余。装一个落地架，或者一个墙面挂架，下面放把椅子一个小桌子，一个小书房就做好了。椅子与桌子随时可以搬动，空间的灵活度非常高，让小空间更有设计感。

那卧室怎么打造书房呢？有两个方法，若是家里有飘窗可以充分利用起来，在飘窗上放置一个小型书架，摆上喜欢的书，就是一个小型书房了。床头柜也能利用起来，选择杂志型床头柜，躺在床上就能随手拿书，也是一个小书房。

人生闲趣

红茶的冲泡技巧

近年来，越来越多的人开始喜欢饮红茶。研究发现，红茶中富含胡萝卜素、维生素A、钙、磷、镁等多种营养元素。那么，泡红茶有哪些小窍门呢？

红茶是全发酵茶，要想冲泡一杯口感美味的红茶不是一件简单的事情。红茶的浓与淡，主要靠茶叶用量和放水量来调节。一般人放3~5克茶叶就可以了，口味淡者可放得更少些，保证茶和水的比例为1:50。冲泡红茶的水最好是矿泉水或纯净水，家中的自来水由于含有氯气不宜直接冲泡，放置一夜再用为好。此外，红茶与瓷杯搭配，视觉和味觉效果最佳，一般宜选用精美的细花瓷壶和细瓷杯配以瓷茶盘为组



合，这样比较温馨并富有情趣。

泡茶时，水温的高低是泡好一杯茶的关键。水温过高，茶叶被烫熟发黄，茶汤失去鲜爽感，茶叶的色香味形全被破坏。水温过低，茶叶浮在汤面上，香气低，汤色浅，滋味淡，无法体现茶叶的色、香、味形的特征。冲泡红茶，通常为90℃左右沸水冲

泡。高档细嫩的名优红茶，如果用沸水冲泡，会使茶的叶色和汤色变黄，维生素C等营养物遭到破坏，使茶的清香和鲜爽味减少。所以，一般采用90℃~100℃的沸水冲泡。至于用单个茶芽制成的一些特级名茶，用80℃左右的水冲泡就可以了。冲泡茶后须马上加盖焖茶3~5分钟，可保持红茶品质的芳香。

红茶不适于放凉饮用，会影响暖胃效果，放置时间过长还会降低营养含量。泡红茶最好用敞口杯，不要等到杯中的水都喝尽才补充热水，最好等水剩下三分之一左右时就蓄水，以便稀释茶叶，保持茶的温度和浓度适宜，每杯红茶蓄水3次口感最佳。 晚综

萌宠百科

夏天到 萌宠也要燃烧卡路里

夏季是减肥的季节，主人如此，萌宠也如此，小心宠物过胖也会导致疾病。

心脏病。由于过多脂肪堆积在宠物皮下，血液脂肪含量过高会使其血液的黏稠度增高，脂肪在血管壁沉积，导致血流不畅、心脏负担过重。

糖尿病。肥胖会使狗狗和猫咪内分泌失调，糖尿病就是胰岛素分泌失调所导致的后果。而另一种甲状腺分泌失调会使宠物经常感到饥饿而大量进食，从而加重肥胖，形成恶性循环。

骨骼疾病。超标的体重不仅让宠物日常活动不便，还会给其骨关节造成压力，引起椎间盘移位、关节炎、臀部和足（爪）部发育不良、韧带破裂等。

肺部疾病。由于肥胖造成宠物脂肪过多、胸壁增厚，机体需氧增加，导致呼吸困难，运动时更明显，很容易患上肺部疾病。

所以，为了宠物的健康，除了控制它们的饮食也要适当增加它们的运动量。 晚综

开心一笑

哪层下巴

刚刚我去理发店剪头发，理发师问我剪到哪儿，我说剪到下巴，然后他问我：“剪到哪层下巴？”

不敢不敢

中午下班，相约和老妈逛街给她选生日礼物。一见面，老妈高兴地说：“今儿都刷你的卡，你敢说一个‘不’字就刷2000元。”我忙说：“不敢不敢……”然后，4000元没了。

自我介绍

我这个人，在睡这件事上最有毅力，在吃这件事上最有执行力。

据《广州日报》

园艺日志

绣球花：百花成朵 团扶如球



绣球花，又名木绣球、八仙花、紫阳花，属虎耳草科八仙花属，夏季开花；绣球花伞形花序如雪球一般，簇拥在椭圆形的绿叶中，煞是好看；因其形态像绣球，故得此名；原产于我国华中和西南；性喜阴湿，怕旱又怕涝。

养护环境：绣球花需要通风且早晚有直射光，中午能透过遮阳网的直射光。但是，温度超过30度，只有散射光的阳台也不容易养好绣球花，当然个别品种例外，比如“甜蜜幻想”。所以夏季想养好绣球花需遮阴降温。

浇水：夏季尽量晚上6时以后浇水，水温和基质温度不要相差太多。早上尽量早点浇水，检查下有没有漏浇的，浇则浇透，不干不浇。

施肥：给绣球花施肥可以适当加强氮肥，选择最近几天相对凉爽的天气施肥。

修剪：夏季绣球花的修剪主要是去弱留强，一次不要去太多，否则容易打破花的平衡而闷死。

网购：不建议新手网购绣球花，因为新手的养护经验不足，无法做好后续的养护工作，花很容易就会死去；老花友可以忽略，三天以内一般没事，夏天的价格还便宜。 据《淮海晚报》