

家居换装 换份心情

记者 吕晓婷

在朋友圈里 ,80 后的胡寅是一个家居改装能手 ,只用了三周时间 ,硬生生把原本 60m² 的老式小房子改成了一间如同杂志大片拍摄现场的北欧风房间。

将捡来的树枝和松塔变成一幅艺术装置 ,充满艺术气息的照片墙 ,有的画作是自己画的 ,用麻绳连接几跟短树枝 ,就能在上面挂杂物做收纳 ,夸张一点来说 ,改造前与后的差别是买家秀和卖家秀的差别。

无怪乎 ,身边的人总是问他要房屋爆改攻略。当冬天的寒冷褪去 ,春天来临的时候 ,胡寅又忙着把家里的床单换成淡淡的浅色 ,把厚重深色的窗帘换成浅绿色 ,客厅电视墙上的壁画也被他换成鲜活的现代画 ,家中的绿植也适时的开花 ,整个房间如同生机勃勃的春天般鲜活起来。

每个季节换着不一样的家居 ,在别人眼里是折腾 ,但在胡寅看来 ,一天心情忙碌 ,回家会有不一样的心情 ,换一些摆设 ,也是换一种心情。

胡寅建议 ,物品、家具及墙面这三者之间的颜色 ,可以用对比色来提升空间的视觉感。也可以利用同色系形成色块增加整齐度 ,例如为了避免杂乱 ,可以在摆放较满的书架上将同色系的书籍集中摆放 ,规整为色块后能够在视觉上大大提升整齐度与美观度。还可以通过使用各种色彩醒目的小单品来让原本平凡、沉闷的空间变得缤纷有趣。而收纳空间比较大 ,比如大型的搁架 ,则可以使用渐变色、点彩来实现色彩规划。

冬天过渡到春天 ,除了家居摆设需要新的元素 ,厚重的衣物被褥收纳也是不可缺少。不少人习惯把东西一股脑儿放在衣柜上 ,色彩混杂、尺寸不一。这样的话 ,就算你把衣柜填满 ,其余空间干净利落 ,也还是会觉得衣柜是大仓库的节奏。想要让衣柜里看起来美观大方 ,最好是让所有的衣架都长一个样 ,朝同一个方向摆放。或者在衣柜的设计上动动心思 ,比如换个方向挂 ,更加节约空间。

如果不能换衣柜 ,就在收纳工具上动动心思 ,比如买一些更能节约空间的收纳工具。对所有衣服进行一遍无情地筛选 ,把不合适、不喜欢、不会再穿的衣服统统扔掉或捐掉吧 ,只留下那些真正让自己心动的衣服。 胡寅说。



QA《永康一周》&胡寅

Q 对家居换季摆设有什么建议？

A 春天可以选一些明亮点的颜色 ,比如绿色的小椅子 ,窗帘可以换成浅色 ,床单尽量和窗帘颜色搭配。如果想用壁画 ,可以选一些抽象点的现代画 ,这些成本不会太高。

Q 春天家里比较适合摆放什么绿植？

A :可以插花放在花瓶显得比较活力 ,春天也可以种一些会开花的植物 ,阳台上就比较适合种植滴水观音 ,室内可以考虑虎皮兰和绿萝。



QA《永康一周》&果果



Q :春季运动应该穿着什么衣服合适？

A :春天跑步最里面一层可以选择速干材质的 T ,这样就能预防跑后感冒了。接着就是保暖层 ,可以选择棉质的卫衣 ,舒适轻便。最外面的隔离层可以根据具体情况来确定是否穿 ,主要作用是防风防水。

Q :春季运动量怎么样合适？

A :春季人体的精气都处于升发阶段 ,运动也应顺应这一原则 ,运动量应由小到大 ,循序渐进。锻炼时觉得自己身体有些发热 ,微微出汗 ,锻炼后感到轻松舒适 ,这是最佳效果的标准。相反 ,如果锻炼后十分疲劳 ,休息后仍然有头痛、头昏、胸闷等不适 ,那说明运动量过大了 ,下次运动时一定要减少运动量。

春天跑起来

记者 吕晓婷

春雨绵绵 ,白天忙碌一天的果果 ,顾不上休息换上跑步装备 ,几分钟的热身运动之后 ,她奔跑在永城的江堤上。对于爱运动的人来说 ,天气从来都不是偷懒的借口。

2012 年 ,热爱骑自行车、游泳的果果第一次参加了杭州马拉松。虽然从未跑过长跑 ,好在平时就有锻炼基础 ,毅然跑完了全程。成绩确实不尽如人意 ,除了经验之外 ,准备工作也做得不够充分。果果坦言 ,这次马拉松的经历 ,是她爱上跑步的开始。

从那以后 ,每周五果果总会约一些跑友在丽州广场集中进行夜跑 ,慢慢地 ,一起跑步的人越来越多 ,果果很快提议成立了永康爱跑团。

坚持跑步给我的生活带来了新的活力。 果果认为 ,坚持跑步是一种自律的要求 ,是对自己跑步、形体和精神状态的追求 ,有的人跑得严肃 ,有的人跑的是情怀 ,但运动带给每个人的快乐和正能量都是一样的。

当然 ,跑步也不能盲目地跑。

人体的机能也和季节有关 ,跑步也要根据不同的季节进行科学安排 ,包括服饰、时间、跑步的风向都需要注意。比如 ,冬季跑步要背风跑 ,一方面迎风跑不利于保持跑姿 ,另一方面容易受寒。比如眼下是春季 ,天气开始转暖 ,气温依然很低 ,肢体不要过于裸露 ,否则对关节有损伤。运动之前应当先热身 ,这样有利于保护身体各关节免受过大的冲击 ,运动之后应做拉伸 ,促进身体尽快恢复 ,避免肌肉结块。在运动过后 ,如果衣服潮湿的话 ,要及时更换衣服 ,以防着凉感冒。

锻炼时间也有讲究 ,春天里跑步最佳时机是饭后 2-3 小时 ,此时氧气比较充足 ,而且人体肌肉激活比较充分 ,所以 ,最好的跑步时间是下午 4 - 5 时。不过 ,如果身体条件较好 ,且一直有晨跑习惯 ,则可以继续坚持。需提醒的是 ,最好能在起床后稍休息片刻 ,做些简单的热身 ,然后再出去跑步。在清晨等空腹状态跑步时 ,最好提前 30 分钟左右饮用一些帮助消化和补充体力的运动型饮料或者吃根香蕉。