

我是科普

养成阅读的好习惯 从选个“养眼”的床头灯开始

当朋友圈被各种书单刷屏,有没有那么一瞬间,你的手指也停住了滑动。全民阅读,你也应该成为其中的一分子。可作家们的书房那么大,你却可能连厨房那么大都都没有。但这不能成为不读书的理由,夜深人静的时候,打开床头灯,你可以靠在床上看一会儿书,哪怕一天10页,一年就是3650页,十年就是……所以,首先,你要有一盏“养眼”的床头灯。

现代快报记者 乐媛

适合阅读的床头灯 需要光源集中

集卧室照明、局部照明、装饰照明于一身的床头灯可以说是卧室里利用率最高的灯。实用家居研究团队“好好住”建议选床头灯前要先明确自己的需求。

如果是为了睡前阅读,建议选光源集中、光照范围略大、亮度可以调节的床头灯。可选的款式有可调节的壁灯、落地灯以及工作台灯。

落地灯和工作台灯的高度可以随时调节,但壁灯不行,所

以选择壁灯时,需要先躺在床上感受一下,找到适合自己的位置与角度。灯与床头板之间的水平距离最好不要超过7.6cm。

如果只把卧室当个睡觉的地方,应该选光线昏黄、柔和暖色光源的床头灯。灯罩的颜色最好不要五颜六色,过于鲜亮,让人看了就兴奋的糖果色还是弃了吧,大地色与灰色系是不错的选择。

不过太冷的颜色最好不要用,晚上是人的孤独感最强的时候,就不要再给这种情绪制造气氛了。

如果想通过床头灯提升房



本版均为资料图片

间的格调,最好选择光线柔和、朦胧的串灯、灯箱或灯带。串灯是制造浪漫气氛的高手,如果位置再特别一点,床头或者床底,晚上灯一开,心都融化了。

除了床头灯,你可能还需要这些神器



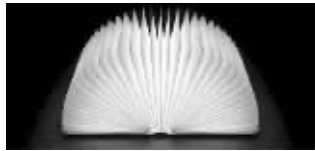
看书必备懒人书夹

成功解放你的双手,可以腾出手来做笔记、喝水、吃东西,当然如果实在忍不住,也可以关注一下手机。



耳机台灯

据说360度无死角,造型百变,特别适合住集体宿舍的同学们。自己用功还不影响别人,你一定会被大家评为中国好室友。



便携式书灯

一次充电可以用6小时,带着它随时随地都可以读书,做个安静的读书人。



懒人读书架

支持18个阅读角度,不知道颈椎病能不能自愈?



高清懒人折射镜

躺着也能看书,目测不能坚持太久。



南京问题

第68期

大家好,我是南京阿霖。南京通就是锅,锅就是南京通。

请把以下读音翻译成南京话,并解释其意思:

la gua
bu rang jin
bu zuo xing

现代快报记者 吴杰 整理

生活百科

家里有猫 出门时总是一身毛

猫咪脱毛是很普遍的现象。不过,家里养了一只猫,出门的时候总是沾了一身的猫毛,难免会有些尴尬。

现代快报记者调查发现,对付猫毛,有经验的猫主人都有自己的一套方法,既可以动用各种神器,又可以注意防和堵,从源头上杜绝污染。

实习生 刘静妍 现代快报记者 戎华



猫毛来袭,防不胜防

猫一年四季都掉毛,其中以幼猫换毛、季节换毛和发情期掉毛最为严重。养猫的人家里总是随处可见猫毛。最恼人的是,喵星人总擅长找家里最舒适柔软的地方,然后镇定自若地窝进去,也不管它的“安乐窝”里是不是放着

主人不愿意让它接触的衣物。养猫人常年为猫毛烦恼不已,尤其是当家里来了对猫毛过敏的朋友,实在是太尴尬了。不过,有经验的猫主人要么是已经习以为常了,要么就是掌握了能够轻松治理猫毛的必杀技。

“治”毛神器:梳、吸、粘

有经验的养猫人告诉记者,治理猫毛问题必须有耐心,不能怕烦。比较有效的无非是梳、吸、粘三种办法,还离不开一些日常清洁小神器。

神器1:脱毛梳子

定期洗澡,随时梳毛是治理猫毛的第一招。用脱毛梳子给猫梳理毛发,每梳一次就会掉一大把毛。

神器2:无线手持吸尘器

这个很多有经验的养猫人都提到过,可以用在猫的身上和沙发上。一开始在猫身上吸毛时,猫会害怕,不过习惯了就好。

神器3:扫地机器人

利用扫地机器人,每天至少扫一次地。勤拖地、经常打扫房间是防止猫毛泛滥的必要环节。

神器4:鬃毛刷子

吸尘器不一定能完全吸除猫毛,特别是短毛细毛。这时就要用到“手动除尘器”:马毛或猪鬃刷子。用来去除猫毛,觉得比吸尘器还干净。

神器5:空气净化器

最后,把家里的空气净化器开到最大,可以去除空气中飘浮的细小猫毛。这个很重要,净化器进风口会积聚很多猫毛。

从源头解决问题,防胜于治

除了不厌其烦地清理猫毛之外,还要注意防患于未然。在“防”这一点上,养猫人也是“八仙过海,各显神通”了。

1.简单粗暴:给猫剃毛

每半年给猫剃一次毛,全年都不用担心猫咪掉毛的问题了。只是,没有了毛的猫咪,看起来还能像以前一样“萌萌哒”吗?

2.养成好习惯,进门就换衣服

回到家里要和猫接触之前,先换上家居服,出门前再换上干净的衣服。这样基本上可以杜绝

猫毛沾染到衣服上的尴尬。还有网友建议,猫主人可以买不粘毛的材质衣服,比如雪纺、精梳棉、丝质的;或者买和自家的猫毛色接近的衣服,这样即使慌张出门也不会太狼狈。

3.保护衣服,拒绝喵星人入侵卧室

衣服全部放在主卧,养成主卧随手关门的习惯,不许猫进卧室。当然,这还是不能完全避免猫进入卧室和主人同榻而眠。所以,最好在衣橱里悬挂的衣服上加个防尘罩。

宝妈必读

机能鞋能不能给宝宝穿 妈妈需要知道的选鞋原则

叫叫鞋不能买,闪光鞋不能穿,欧版鞋不合适,二手鞋也不能蹭,连机能鞋都上了黑名单,带宝宝出游的季节,网上关于给宝宝选鞋禁忌的帖子,让妈妈们哭晕在厕所,其实只要掌握几个原则,给娃买双鞋,so easy!

现代快报记者 乐媛



包脚、防滑、现场试

“给学步的宝宝买鞋,要选那种能够把整个脚都包住的圆头鞋。”南京市中西医结合医院妇产科主管护师董莉说。

2岁以上的孩子,除了遵循舒适、不易滑落的原则,更要强调鞋垫的透气性和鞋底的防滑性。给孩子买鞋,最好带到店里试。试鞋时,以大人可以从鞋后跟伸进一个食指或保证10mm的距离为宜。

至于网上流传的机能鞋不能给学步的宝宝穿的说法,董莉觉得只要符合选鞋的标准,没什么不可以。

这5类鞋别给宝宝穿

1.发光发声的鞋

发出响声或发光的装置一般在鞋后跟,这会让孩子走路先用脚后跟使劲着地,或走路时经常低头看闪光,容易养成孩子含胸等不良走路习惯。

2.二手鞋

每个宝宝的形状、走路时的着力点都不相同,鞋子在穿着过程中会随着脚而变形。

3.欧版鞋

欧版鞋是根据西方人的脚型设计的。中国宝宝的脚型短胖、脚背高,欧美宝宝的脚型瘦长、扁平,因此不适合。

4.大码鞋

小脚穿大鞋,走路不跟脚容易摔跤,鞋子大了不稳当,脚容易往前冲,脚大拇指总被磕,时间长了就容易变形,引起拇趾外翻。

5.保暖但不透气的鞋

宝宝好动,小脚容易出汗,长时间闷在潮湿的鞋子里,除了容易脚臭,支撑足弓的肌肉也会慢慢放松,导致足弓扁平。学步之前可以不穿鞋。

学步前的宝宝,有些家长会给孩子买漂亮的鞋子。董莉说,这个阶段的孩子,其实可以不穿鞋。穿一些加厚、防滑的袜子更有利于促进脚底神经的发育。

南京问题答案:

拉寡:邋遢

不瓢经:形容程度严重,如甩得不瓢经

不作兴:不流行,不应该