

HOW TO GET COMFORTABLE IN SUMMER

夏季如何获得舒适空气

随着气温的升高,夏季已经到来。在这个季节里,人容易变得无精打采、疲倦乏力,为了健康愉快地度过这个夏天,让我们来“设计”一下夏季的舒适空气吧。

城市夏天在变得越来越热

闷热潮湿的梅雨季节一过,夏季就正式开始了。近年来全球气温明显上升,特别是大都市里的温度越来越高,闷热夏夜的天数也随之日渐增多。

在酷暑季节里,室内的空气非常闷热。特别是气密性高的公寓里,白天由于屋里没人,通风较差,热量容易积聚,到了晚上回家的时候,即使马上开启空调屋里也很难快速凉爽下来。对于体温调节机能较弱的老年人来说,呆在闷热的房间里容易导致脱水和中暑,所以务请注意。



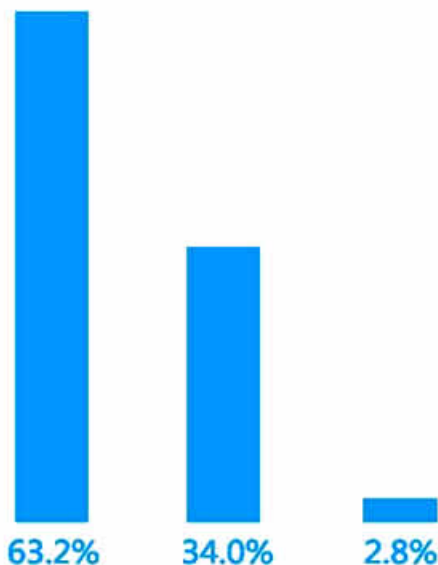
合理设定空调温度 以防夏季感冒

可不要因为太热而无节制地使用空调哦。夏天里得感冒的人正在逐渐增多,究其原因主要是由于办公室等场所冷气过足,人坐在里面活动较少,一些基础代谢较差的女性就容易着凉、畏寒。所以,夏天开空调最好将温度设定在 26 度上下,以防过冷。

炎炎夏日,从酷热的室外回到家中,为了让房间赶快凉爽下来,很多人会把空调的温度设定得较低。但是,当室内空气冷却下来之后,请把温度设回 28 度。因为如果室内外温差太大,人体无法对应剧烈的温度变化,容易导致体温调节机能出现异常。进出空调房时,毛细血管时而扩张发汗,时而收缩散热,身体会变得非常“忙碌”,为了避免引起血液循环不良、身体发冷、倦怠、水肿等症状,请将室内外温差控制在 5 度以内。▶

空气小调查

空调是夏天的必需品吗?



(63.2%) 对于我家来说绝对有必要
(34.0%) 虽然必要,但没有的话也可以忍受
(2.8%) 没必要

(以上数据出自大金工业株式会社对 500 名平均年龄 45.3 岁的日本妇女进行的关于夏季睡眠与空气的调查)

回答“没必要”的人数非常少,而回答“绝对有必要”的人则占了大多数。





合理布置家居环境 打造视觉和触觉的清凉体验

我们在用空调创造舒适温度的同时，还可以让视觉和触觉都同时获得清凉的体验。藤制的坐垫不仅触感凉爽，它的怀旧气息也能让人的心绪变得平静；面朝阳台的窗户外可以挂上竹帘，早晚的时候洒些水，给人清凉畅快的感觉，气温也仿佛不再那么高了；卧室里使用的竹席、蚊帐等都是具有复古感的物品，可以从视觉上给人带来凉爽的体验，此外，冷色调的房间也能制造清凉感。

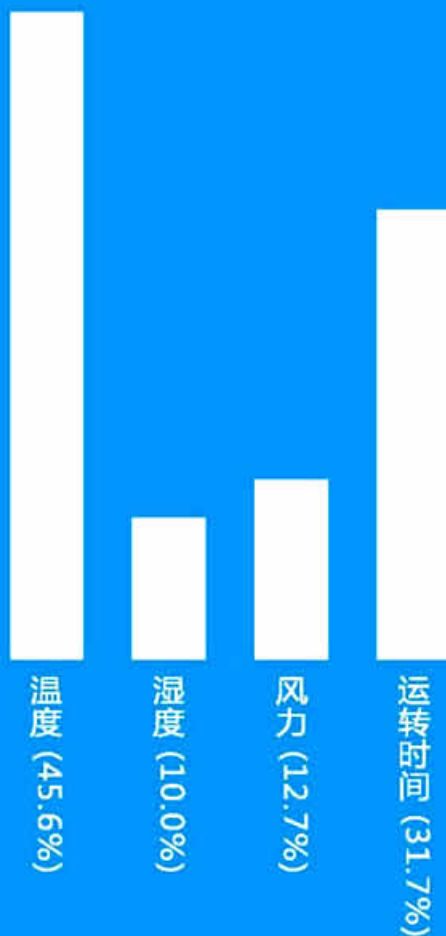
具有镇静作用的冷色调非常适合身心容易燥热的夏天。其中蓝色最具代表性，它被称为“既有镇静作用，又能缓解身心疲惫”的颜色，特别适合卧室使用。蓝色的种类很多，从淡淡的水蓝色到雅致的深蓝色，您可以选择一种喜爱的颜色，然后以它为基调进行搭配。

床罩和被单选用沉稳的蓝色有利于睡眠。靠近地板的较低位置使用深色调，可以增加房间的沉稳感。避免使用红色或黑色等较刺激的颜色。房间整体的灯光可以偏暗，在需要亮光的的地方摆放落地灯即可。

客厅统一用明朗的色调，可以让房间看起来更清爽开阔。给沙发罩上触感清凉又方便清洗的罩子，地上则可以铺些毛巾质地的、触感舒适的地毯。您还可以以“大海”“热带岛屿”等夏日主题风格来布置客厅，也不失为一种理想的选择。■

空气小调查

使用空调时您最在意的因素是什么？



(以上数据出自大金工业株式会社对 500 名平均年龄 45.3 岁的日本妇女进行的关于夏季睡眠与空气的调查)

在 20~60 岁的被调查对象里，将近半数的人最在意温度。各个年龄段的调查结果基本一致。

