

# 舒适简生活

## 炎热夏季,适当给居家“减负”,从心底开始清爽

家,应该是疗愈每日疲惫、为我们充电的地方。可是每到夏季这时,房间里的物品似乎就会多起来,遮阳伞、防晒霜、灭蚊器、花露水,冰箱里各种冷饮填得满满当当,每日要换洗的薄衣衫到处扔,就连搭配夏衣的帽饰和鞋也比往季多起来,可商场超市里的促销消夏物品,还在被不断带回家。

过多的物品,让夏季的房间变得凌乱,成为我们的压力源。暑热难耐中,大量物品到处堆放,壁橱和抽屉里几乎没有空余,每次物归原处都很麻烦,地板和架子上也难以清扫,如此一来,不但一天的疲劳无法消除,就连自己也会觉得“不快点弄干净不行”,却又会陷入“又没打扫”的自责。在焦虑中你会觉得,房间总也收拾不完,冗杂局促的家,让我们在夏天更透不过气来。

要想夏日的居住空间宽裕自在,限制物品的数量很重要。那些日用品、打折的夏装、低价获取的物品,没准都会有用,但并非当下可用,绝不是越多越好;还有复杂的居家装饰,即使不实用不喜欢,却因为“可惜”,“换季时再说”的想法,也总难以舍弃,反而要不断调整。东西一多,就要设法把它们收纳起来,再买来盒子架子,东西只会越来越多。

就从这个夏日开始,尝试为家做精减,体验简约的生活美学。在日常生活中,让自己成为选择和取舍的主角,舍弃那些“没有也无所谓的东西”。当物品数量戏剧性减



少,房间整理得清清爽爽,家被自己精心挑选、经常使用的心爱之物所围绕,会呈现出非常舒服的状态,让你情不自禁地爱上在家的生活,待在家的时光也会变得轻松愉快。

### 必须舍弃的 10 件物品

#### 1.不穿的衣物

前任恋人的旧衫、不合身的打折套装,给衣柜做一个“穷尽式”清理,送给需要的人。

#### 2.不喜欢的装饰物

装饰物没有实用性,过时了不再喜欢,为什么还要留着添堵,趁早舍弃为好。

#### 3.用不到的日用品

化妆品试用装、免费获取的圆珠笔,好看但从不用浴帘,都是可以而用不到的东西。

#### 4.快餐外卖单和一次性餐具

门把手上的快餐外卖单、免费赠送的一次性餐具越攒越多,其实从一开始就应该舍弃。

#### 5.冰箱里遗忘的食品

快过期都没有开过口的调味料,被遗忘长达半年的速冻食物,最好毫不吝惜地舍弃。

#### 6.过往的书信票据

舍弃它们,其实也是勇敢地跟某个人、某段关系、某种处境说再见,让自己变得轻松。

#### 7.购物袋和包装盒

精美的购物袋和包装盒,每天都会得到却不舍得扔掉,可以想象那是多大的一堆垃圾啊。

#### 8.电子设备和数据线

早已更新换代的电子设备,以及五花八门的数据线,既然不会再使用,不如趁早处理掉。

#### 9.孩子的过时玩具

孩子成堆的玩具,大一点就再也不会玩,扔掉怪可惜,不如送给其他需要的人。

#### 10.为收纳而买的收纳工具

与其跟风买进大量收纳工具,学习各种收纳技巧,不如一开始就断绝不需要的物品进家。

### ■ 适度方法

#### 1.从简单入手

先从能轻松上手的简单地方开始。花不超过半小时的时间,从最小的空间单位开始丢弃,一个抽屉、一个冰箱、甚至一个塞满票据的收纳盒,从“左看右看”都是垃圾的东西开始舍弃,整理工作就能顺利进行。

#### 2.从自己的东西开始

另一个重点是从“只摆放自己东西的空间”舍弃。和家人一起居住,客厅里摆放的就不仅仅是自己的东西,还有伴侣、孩子等人的



东西。一件件确认是否能够丢弃,不仅增加了麻烦,也增加了障碍。

#### 3.留出三成进出物品

壁柜、橱柜和抽屉,这些看不见的地方,让人不自觉地东西塞满。其实这些看不见的收纳,合适的容量不超过七成成为最好,剩下来三成空间舍弃掉,作为物品进出的通道,东西收放就会变得自如。

#### 4.精挑细选之物

在玻璃门餐具柜、开放式层架,这些看得见的空间,留下精挑细选的心爱之物摆放。如果能留下一半地方,反而会有商品陈列架般的形式美感。对最喜爱的艺术设计品,物品如果只占全部空间的一成,会让你感到久违的清爽。

#### 5.依自己的步调积累

房间改变,心也跟着改变,房间整理得越干净,心也就会变得越清爽。如果是天天忙碌,没有多余的实践和体力来整理房子的人,也不必着急,只要依自己的步调来进行就可以了。在不断丢掉废物之后,相信你也可以自然展现笑容,渐渐地再转变为豁达的心情。

### 【设计师说法】

#### 学会做“减法”

室内设计师薛涛说,装修设计从一开始要学会“减法”,学会留白。即使房屋面积不大,也不应该将每寸空间都赋予功能。就像

一幅画,画满了并不好看。

在生活中,空间根据个人需求,每个人都需要从留白中增加自己的味道,其功能会不断调整,固定的大件家具、摆设都阻止其“再生”的可能,应该尽可能选择可移动、器量小的家居摆设,即使随意购置了很多东西,也能够不断调整。此外,空间的留白也很实用,例如浴室柜要怎样预留安装空间,坐厕需要考虑墙距等,这些功能空间的留白和精确性,更方便日后使用。

### 功能区分不要太复杂

室内设计师阮健说,传统家装思想,一般会将每个空间功能用墙、吊顶来整齐划分。如果对于功能空间没有特殊要求,空间的功能区分并不需要太复杂,应该尽量避免划分明确的空间隔断。例如,书房可能是客厅里的一个小角落,也可能是阳台上的一把椅子,这样既不失功能又营造宽敞的空间感,摒弃了传统繁冗的模式区分,更显得轻盈随意。

此外,家具和结构的造型线条求简约,直线造型可以显得现代,同时不宜使用太纷繁突兀的色彩,可以用灰色和自然的材质来调和黑白的强烈对比。减高度对于保持空间的舒畅也很有必要,应该尽量将头顶以上的东西减少,例如过高的书柜、衣柜,避免产生拥挤和沉重。

(李扬)

# 晚报家装俱乐部“装修会员”大招募

你的新房交付了,买后搁置多年的毛坯房准备开工了,儿子要娶媳妇老房要翻新了,孩子要上学得住进学区房了……

每天总是很忙的你,又要成为忙装修大军中的一员了。每个人总希望居住时是完美的、舒服的、环保的、安宁的、省心的,可真正装修时却可能是遗憾的、麻烦的、纠结的、费钱的。如果你觉得一个人、一个家庭忙装修很吃力,如果你希望忙装修的路上有人分担有人帮助,那就赶快加入本报装修大家庭。从加入这天起,周口晚报的装修读者、家居小编、装修专家都将成为您的家人!

上百家家装建材企业雾里探花怎么办?让本报带你先“竞标”再装修!预算猫腻傻傻看不懂怎么办?让本报专家教你火眼金睛!一人砍价势单力薄怎么办?让我们团结一致向商家要底价!店面光鲜看不透怎么办?让我们一起坐上大巴先看工厂再下单!

你的家装喜事,分享后会拥有更多快乐;

你的家装难事,分担后会变得更少烦恼!

晚报家装俱乐部全面招募广大读者加入,通过第三方媒体平台,众人拾柴火焰高,节省你的装修精力,

捍卫你的装修特权,解决你的装修烦恼!

### 周口晚报家装俱乐部四大品牌服务

晚报装修 360“竞标”服务中心:为装修读者提供家装“竞标”服务。装修业主可按照自己的装修需求,通过本报平台选择 3 家装修公司为您提供上门量房、设计、预算等服务,通过 3 方“竞标”选择你满意的公司,同时由本中心提供毛坯房验房、预算审核、工地监理、媒体监督、资金保障等六大免费装修保障。

周口晚报第一采购团:由砍价高手、行业专家、家居建材编辑部带队,带领读者去卖场、店面砍价团购,为读者

实现市场最低成交价基础上的额外优惠。

家装大课堂:每期邀请行业专家为读者进行专业讲解,关于施工、环保、冷暖、软装,各种装修疑难杂症、流行趋势,为您一一道来。

大宗主材工厂行:针对一些家装中的大宗主材如橱柜、地板等,本报将组织读者去工厂进行源头采集,一方面看到品牌工厂的真实实力,另一方面让读者也能享受工厂批发直采价。

晚报家装俱乐部报名热线:13526257619。