

选凉席有技巧，“陈年凉席”积累了很多细菌，
有5类人不适宜睡凉席……

夏日凉席，要舒适更要健康

■5步挑选好凉席

市场上，凉席的品种有很多，如竹席、草席、亚麻席、藤席等等，相较而言更推荐大家使用的是亚麻席、冰丝席、竹纤维席等，因为这几种凉席柔软舒适、凉爽透气，抗菌性好。但不管何种材质的凉席，挑选时都要遵循以下5步：

一查。检查凉席的外包装，是否有厂名厂址、执行标准、产品等级等标志，优先选择A类的产品。二看。首先看色泽是否统一，如草席一般呈淡绿或鲜黄色；其次是将席面摊平，看编织是否紧密均匀，如果编织得松紧不一、厚薄不均，则容易露筋、松边，造成断裂和损坏，影响使用寿命；最后看是否夹有黑色杂质、霉点、虫孔、毛刺或枯萎黄草，有则说明凉席质量差。三闻。用材新鲜、当年编制的新货有股自然的清香，不管是竹席、草席、藤席，都应该是清香没有特殊异味的。如果

炎炎夏日，对于很多太仓市民来说，想要觅得一些凉爽，除了冰饮、电扇、空调，最不能缺少的可能就是凉席了。然而又有多少人知道，这样一张小小的凉席，却也大有讲究。除了选购时要注意技巧之外，还要经常清洗，不然极可能隐藏不少的致病因素，影响使用者的身体健康。

凉席含有刺激性的气味，则可能含有甲醛，建议不要购买。四摸。上手摸一摸，感觉一下凉席表面是否平整光滑，有没有毛刺，材质是否柔软。五测。凉席的尺寸应严格按照床的大小来选，宜窄不宜宽，否则凉席会因为过宽露出床沿外而容易被折损，折损后容易划伤皮肤。

■清洗凉席有技巧

一张凉席，往往能用好多年，久放的凉席重新拿出来使用，记得一定要及时清洗。皮肤科医生表示，“陈年凉

席”很可能存在很多肉眼看不见的螨虫、细菌，每年夏天因凉席使用不当前往医院就诊的皮肤病患者不在少数。

首先用温水毛巾多擦几遍，擦去灰尘；然后用3%~5%的淡盐水把凉席的正反面多擦几遍，既可杀死一些虫菌，又可使席子保持一定的水分，有很好的防干裂的作用；再用热水烫淋一遍，也能杀死细菌、螨虫；最后，放置在阳光下亦或是通风处，等凉席干了，收之前再用手或衣架拍一拍，螨虫尸体就会掉落。若出现席子发霉的情况，更需要多清洗，可以用白醋、酒精反复擦拭。

螨虫喜欢潮湿的环境，适宜生存温度在20℃~30℃之间，最主要的食物来源就是人体脱落的皮肤，而夏季人非常容易出汗，因此平时睡觉的凉席最好能做到一天一擦拭，一周一晾晒。

■凉席，并非人人适宜

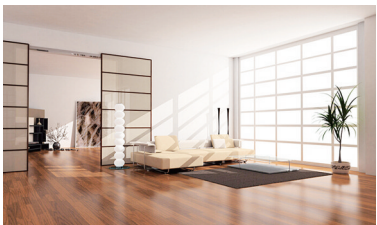
凉席虽然睡得舒爽，但也不是人人适宜，以下人群并不适合睡凉席：受寒着凉和伤风感冒的人；体质较弱、胃寒气虚的人；有脓疮等皮肤病的人；糖尿病人也不宜，特别是新凉席容易擦破皮肤，而糖尿病人由于血糖高，细菌易于繁殖，容易造成皮肤感染，感染后血糖会应激性升高，加重糖尿病病情；婴幼儿皮肤比较娇嫩，容易划伤，亦或是引起过敏、感染等，也并不推荐睡凉席。

以上人群若非要睡凉席的话，最好在上面铺一层毯子或床单，避免皮肤的直接接触。

家居装饰

世友地板>>>

实木地板选购有技巧



实木地板因其天然的木质纹理、舒适的脚感、冬暖夏凉的特性，受到人们的喜爱。本期世友地板太仓店的工作人员为您介绍实木地板的选购小技巧。

检查基材的缺陷。这一个阶段要通过目测，首先判断这块板是不是拼板（即不同板材），然后查看是否有死节、活节，甚至开裂、菌变等缺陷。但是这个环节也不能过分吹毛求疵，由于木地板是天然制品，客观上的色差、花纹是无法避免的。

看漆面。选购实木地板，最关键的是看漆膜光洁度，有无气泡、漏漆以及耐磨度好不好等问题。这个环节可以通过用手来触摸感受，也可以拆开包装拼装几块，然后观察拼装间隙、相邻板间高度差，若严丝合缝，手感无明显高度差即可。

识别木地板材种。在这个环节，就需要比较专业的能力了。其实也不用太过害怕，只要熟知市面上常见的几种板材材质，然后从中挑选就行了。目前市面上畅销的板材有番龙眼、圆盘豆、梓木、橡木、柚木等五到十种，选购前不妨先对这几种板材研究一番。除了板材，地板的品牌也非常重要，建议选购知名度高的品牌，除了质量有保证外，售后保修服务也很重要。

防水涂料 刷多高才合适

居家生活中，卫浴间是用水最频繁的地方，因此在装修过程中必须做好防水层。但卫浴间的防水层到底要做到多高，很多业主却没有概念。

对此，我市某装饰公司的一位工程监理表示，施工时，主要考虑卫浴间防水的安全性和整体防水效果。一般喷头安装高度在1.8米左右。如果防水做低了，长期喷淋造成水浸透墙体，容易使墙体霉变、墙面装饰层脱落，达不到防水效果。非淋浴墙原则上在1.5米的高度设置防水层就可以了，但为了强化防水作用，也可以统一做到1.8米，成本增加不多。对于卫浴间改造的轻体墙和自建轻体墙，建议防水高度做到顶部。同样的，厨房洗菜、洗厨具也会有不同程度的水溢出，因此厨房地面及墙体往上0.3米设置防水层，在安装洗菜盆的墙体往上1.5米设置防水层最佳。

夏日自制特饮，美味又消暑

酒酿苏打水

每到夏日，就忍不住想喝一切带气的饮品。如果你总担心外面制作的气泡水添加剂、糖分太多，那这一杯冒着小泡泡清爽透心凉的苏打气泡水就能帮你续命。

自己在家做苏打水，更健康也更便宜，糖量可根据自己的口味把控。夏日水果丰富多样，新鲜甜美，加入气泡水风味天然，无添加、无香精喝着更踏实。

这款酒酿苏打水打破了苏打水只能搭配水果的常态，如果你爱喝小甜酒，一定会喜欢。再放点芋圆、

蜜红豆，可以说是一款又本土又营养的美味饮品了，切记不能贪杯哦。

制作方法：

【用料】

酒酿若干、煮好的芋圆、蜜红豆。

【做法】

1.酒酿加水加糖煮开后放凉。
2.倒入苏打水机后注气即可饮用。

3.再来升级一下，煮点芋圆、蜜红豆，加入一勺酒酿，口感更佳，完成！

清凉西瓜特饮

记得小时候最开心的事大概就是坐在凉席上，老式风扇呼呼地转，手捧着刚从水井里取出来的“冰镇西瓜”大快朵颐。没有西瓜的夏天，好像没有灵魂。

西瓜堪称“盛夏之王”，清爽解渴，味道甘味多汁，是盛夏佳果，含有大量葡萄糖、苹果酸、果糖、蛋白质氨基酸、番茄素及丰富的维生素C等物质。但是西瓜中含有大量果糖，不像葡萄糖一样让人感觉饱腹，因此，半个西瓜吃下去会给你积攒很多的热量，变得更胖。

不如把西瓜榨汁冻成冰块，甜甜凉凉的，不仅可以控制摄入，还可

以随取随用。而当西瓜冰块碰上冰凉的雪碧、酸酸的柠檬，那种在舌尖化开的清凉感大概就是夏天最爽的事了吧。

制作方法：

【用料】

西瓜200克、柠檬半个、雪碧1瓶、薄荷叶1~2片。

【做法】

1.西瓜切块，放入料理机，打成西瓜汁，放入冰箱冷冻室冷冻。
2.取一只杯子挤入一角柠檬汁，放入西瓜汁冰块、柠檬片、薄荷叶。
3.最后倒入雪碧，在杯口插一片柠檬做装饰，完成！

应季果蔬 吃啥有讲究

进入夏季，吃时令果蔬养生再好不过。那么，夏令特色果蔬谁最靓？分别有什么营养价值和食用功效呢？

西瓜：西瓜是最具特色的夏季水果，解暑生津，自古就有“天然白虎汤”的美誉，还有“夏日吃西瓜，药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令，不仅能补足水分，更能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

无花果：无花果一年两熟，七月为夏果盛季。新鲜的无花果肥美多汁，有堪比蜂蜜的甜味和丰富的营养。夏季食用可以健胃清肠，消肿解毒，如果你食欲不振，食用些无花果是不错的选择。

柠檬：富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质，是夏日消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分，可以生津解暑，健脾开胃，帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水，清新酸爽的味道能让人精神一振，打开胃口。

苦瓜：在燥热的夏季吃苦瓜，能使人食欲大增，更重要的是能清热防暑。用鲜苦瓜捣汁、煮汤，或是制成凉茶，都是消暑的绝佳选择。此外，苦瓜含有维生素C，可



预防坏血病、牙龈出血，还能防止动脉硬化。

茄子：茄子中含丰富的维生素P，可以增强毛细血管的弹性，防止毛细血管破裂。其次，茄子可清热解暑，对于夏季容易长痱子、生疮疖的人，较为适宜。此外，茄子还可以吸收脂肪，有利于减肥。

动态资讯

专项巡查 药店暂停销售“四类药品”



8月7日，苏州市疫情防控2021年第6号《关于全市零售药店暂停销售退热止咳抗病毒抗生素药品的通告》发布，根据市市场监管局部署，市市场监管局港区分局第一时间响应，迅速组织人员对辖区内49家药店开展专项巡查。

执法人员第一时间将通告转发在药械工作群，通知零售药店严格落实6号通告相关要求，落实好疫情防控主体责任，即时对“四类药品”予以下架，暂停销售。在此基础上，港区分局又进行了拉网式巡查，传达通告要求，现场监督零售药店下架“四类药品”，8月7日已完成全覆盖检查。8月8日，该分局再次安排8名执法人员分4组对辖区内49家药店进行“回头看”，详细填写检查表。经检查，46家药店6号通告执行情况良好，有3家药店未完全按要求执行到位，在执法人员的现场监督下已整改完毕。检查过程中，执法人员同时要求各零售药店继续严格落实营业场所消杀，查验购药顾客健康码、行程码等防疫措施。

在目前的疫情防控形势下，港区分局已进行排班，确保每日以第6号通告执行情况为重点，对各药店进行抽查，对再次发现暂停销售“四类药品”期间执行不到位的零售药店，坚决停业整顿。

深化开展 专利标识标注执法检查



为规范专利标识标注的方式，维护正常的市场经济秩序，市市场监督管理局沙溪分局深化开展专利标识标注执法检查工作。

深入开展专利标识标注执法检查。依据省、市各级市场监督管理局（知识产权局）的工作指示，沙溪分局深入厂区检查产品、走进超市检查商品、走进药店检查药品，重点查看各类产品、商品、药品等外包装专利标识标注情况，是否规范采用中文标明专利权的类别，是否规范注明国家知识产权局授予专利权的专利号，是否规范附加其他文字、图形标记等内容。

积极组织专利标识标注规范宣讲。主动对接企业管理、超市营销、药店销售等各类人员，积极宣讲《中华人民共和国专利法》、《中华人民共和国专利法实施细则》及《专利标识标注办法》等相关法律法规，讲清在产品、商品、药品等外包装上专利标识标注容易出现的问题，指导各类经营主体规范标识标注专利权类别、专利号及附加文字、图形的办法，减少差错几率。

全面落实专利标识标注整改措施。截至目前，执法检查共计发现5款产品、商品的外包装上专利标识标注不符合相关规定。执法人员现场开具责令改正通知书，明确相关产品、商品做下架处理，并立案查处。下一步，沙溪分局将持续扩大执法检查范围，全面深入做好专利标识标注执法检查工作，维护正常的市场经济秩序。

总第27期 太仓市市场监督管理局 协办

华联天地

以爱之名 只为遇见你

耐克 adidas NEO

耐克 阿迪达斯/SC

二件 5.5折

8月13日—8月15日

维护市场公平 保障民生安全