



春季气候适中，在装修的时候利于装修过程中室内外的空气流通，木质材料中的含水率也会很平衡，因此有不少消费者都会选择在这个季节进行装修。这样的优势虽然比较明显，但是春季装修的时候也不能粗心大意，有不少需要注意的地方。

春季装修正当时

□艾艺



木材注意保湿

春季装修对木材的影响表现在温度和湿度两个方面，温度过高过低都会引起木材的卷翘甚至开裂。木材运进装修现场，业主要注意监督施工，避免将其放在通风处，风干会使木材内部水分流失，表面干裂出现裂纹，影响后期美观。

当温度偏低时要减少通风，最好在室内放一盆水，促使其自然蒸发，以增加室内空气湿度。

保证室内通风

装修中大量使用的油漆、涂料及稀释剂等，易于挥发。若室内通风不良，油漆挥发出的气体不易排出，大量聚于室内。挥发的气体与空气混合形成易爆的混合气体，遇到明火容易爆炸；当达到其爆炸极限时，稍不注意，一拉电灯开关，或者开启电动工具，产生的电火花便会带来严重的后果。油漆、防水材料的主要成分多为树脂类有机高分子化合物，这类材料内含大量挥发性溶剂。在使用时，往往需用稀释剂调试黏度以便施工。

不选受潮木料

选购木料时，一定要到大批发商处，而不能在街边小店。因为大批发商的木料一般是在产地做了干燥处理后，再用集装箱运来，批发商直接从集装箱提货，然后再运到装修业主的住宅，相应减少了木料受潮的机会。如果还不放心，购买时不妨要求使用湿度计对木材进行湿度检验，这样便可万无一失。应该提醒的是，木材买回后应该在屋内放两三天，和地气相适应后，再进行施工。施工前还应保持地面干燥，铺好防潮层。这样，木料基本上就不会再出现变形的问题。

瓷砖要看含水率

瓷砖花样繁多，春季选购时应注意它的含水量。表面平滑细腻、光泽晶莹，无光面手感柔和的就是含水量比较好的产品。同时要特别注意陶瓷与瓷质的区别，吸水率小、结构细密、敲击声音清脆悦耳的就是瓷质砖，而吸水率高、结构孔多、敲击声音沉闷的就是陶质砖。吸水率小的瓷质砖在春季昼夜温差变化的情

况下不容易出现裂纹。

铺地板留好伸缩缝

铺木地板时，一定要请安装工人留下足够的伸缩缝，这样在夏季来临时，地板才不会起翘。同时还要注意保持室内空气干燥。春天潮热，刷上油漆后干得慢，而且油漆吸收空气中的水分后，会产生一层雾面，所以一般要用到催干剂，使油漆干得快。同样，乳胶漆也不容易干，弄不好会发霉变味，这就需要施工以后打开空调抽湿，彻底去除空气中的水分。

要做好保修的准备

经过一年四季空气中含水率、冷热气温变化等外界因素影响，装修中出现的油漆剥落、墙面裂缝等小问题，会逐渐显现。有专家认为，这些“小问题”是很难避免的。因此，选择一家信誉好，能够提供售后保修服务的正规装饰公司就显得尤为重要。消费者一定要先听装修方关于防水防潮方面的计划，并与装修方签订保修合同，以方便你与装修方交涉因季节变化而暴露的装修问题。

【相关链接】

春季装修好处多

好处之一：春天的气温和湿度都非常适中，木制品及石膏制品完工后不易变形、开裂。粘贴瓷砖的沙浆、水泥由于温度及湿度适宜，使瓷砖粘贴得更加牢固。

好处之二：从事装修行业者大多数外地人，尤其是大城市，春节临近往往人心涣散，无心干活。而回家过年与亲人团聚之后，开年再投入新一年的工作，则干劲十足。

好处之三：春天天气暖和时开窗通风，施工中涂刷的油漆和乳胶漆，挥发、干燥得比较快，涂刷的平整度也会好一些。而夏季多雨、空气潮湿，装修材料易起翘、变形。秋季干燥，装潢材料容易开裂。在北方，冬季采暖期装修，采暖费可不是一笔小数，无疑浪费资源，增加装修成本。

好处之四：春天是装修的旺季，因此各大装修公司都会搞活动，除了在之前的基础上要有一定的优惠外，还往往会有很多打折信息。这些春季促销活动可以为春季装修节省不少装修费用。

【健康红绿灯】

绿灯

运动是最好的解乏神器



累了一天，可能最不想做的就是锻炼。但是研究发现，30分钟中等强度运动，就能帮你赶走疲劳、改善情绪和缓解抑郁。运动能使身体产生一种“快乐因子”——内啡肽，能愉悦神经，使人产生自信、自豪的满足感，压力和不安愉快自然“烟消云散”。

大笑也能养肺



养肺的方法多种多样，“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部等器官有适当的协调作用。尤其是对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑中还会不自觉地进行深呼吸，使呼吸通畅。

红灯

饭后吃这些水果会伤身



吃完正餐后来份果盘是不少人在家或在外就餐的一个习惯。不过，有些水果富含鞣酸，诸如葡萄、山楂、石榴、柿子等，如果进餐时已经吃了一些酸性食物，再进食富含鞣酸的水果容易在胃内形成不被消化的胃石而导致溃疡甚至引发溃疡出血。

熬夜对大脑伤害不可逆



夜猫子从来没想过，熬夜对大脑的伤害不可逆转。发表在《神经科学杂志》上的一项研究首次发现，睡眠不足对大脑造成的损伤是无法通过补觉来修复的。同时，长期熬夜会造成头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等问题。



春茶虽好不宜赶鲜

绿茶味道清香，具有极好的保健功效。中医认为，春季养生着重于清肝、疏肝、护肝。绿茶颇具祛毒、清肝、利胆之效。特别适合因生活缺乏规律、接触烟酒频繁、体质湿热的人。

新茶不可急着喝。刚采摘下来不到一个月的茶叶，由于未经较长时间放置，其中的多酚类、醇类等对人有益的物质还没完全氧化，可能导致饮后肠胃不适、腹泻腹胀等不良反应。

此外，新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量也较高，容易使神经系统兴奋，引起四肢无力、冷汗淋漓等“醉茶”现象。

饭后别马上喝茶。这是因为大量的水进入正在消化食物的胃中，会冲淡消化液，从而影响食物的消化吸收。茶叶中含有大量的单宁酸，饭后立即喝茶，会使胃中

未来得及消化的蛋白质和单宁酸结合成一种不易消化的凝固物质，影响蛋白质吸收。此外，茶叶还会妨碍机体对铁元素的吸收。

勿喝浓茶、烫茶。一般来说，饮茶宜淡不宜浓。用沸水冲泡，可使茶叶中的有效成分迅速地浸出。某些嫩度很高的绿茶，如龙井茶，可用80℃到85℃的开水冲泡，从而使茶水香气纯正，滋味甘醇。喝太烫的茶很容易把口腔、咽喉部和食管的上皮细胞烫伤，经常反复地烫伤容易引起上皮细胞突变，成为癌变隐患。

茶与药物不能同时饮用。无论是中药还是西药，服用后都不要马上喝茶，更不要用茶水来送服药物，否则会影响药物的有效吸收。

心血管疾病患者、脾胃虚弱的人以及容易失眠者都不适宜大量喝茶。

(新华)

丰台工商分局“三个结合” 强化房地产经纪行业管理

近日，随着房地产市场的火热，房地产经纪行业也跟着热度不减，大量房地产交易给房地产经纪公司带来巨大利润的同时，针对房地产经纪行业的消费纠纷也层出不穷。房源虚假宣传、房地产经纪合同霸王条款、公司异地经营等问题显现，这些问题的出现，不但破坏了良好的房地产经纪秩序，不利于房地产市场健康向上发展，而且严重损害了消费者的利益。针对以上情况，丰台工商分局采取“三个结合”的方式，强化辖区房地产经纪行业管理。

全面排查与重点检查相结合。排查全区房地产中介892户，对涉及投诉较多的“黑中介”开展多部门联合检查，发现“查无下落”433户、“公示信息隐瞒或弄虚作假”9户，共将442户列入经营异常名录。

遗失声明	北京鑫翔达商贸有限公司不慎将税务登记证正本遗失，京税号：110104801547970，公司全称：北京鑫翔达商贸有限公司。特此声明作废 北京鑫翔达商贸有限公司 2016年3月10日
------	--

打击违法与信用监管相结合。严厉打击无照经营、虚假宣传、拖延支付客户资金等违法违规行为，查处违法中介机构12户，吊销长期未经营企业16户；同时工商、房管等部门建立信用监管机制，从数据共享、信用约束、信息披露等方面加强合作，倒逼企业自律。

投诉调解与宣传教育相结合。建立房地产中介消费纠纷解决绿色通道联盟，吸纳企业19家，并依托外聘法律顾问和诉调对接，为消费者挽回损失20.53万元；同时定期发布消费提示，提高企业和消费者法律意识。

郭小龙

