

# 科学照明 感受光健康

## 从空间、功能、美观、环保、色温等方面设置室内光源

一间房一盏灯的年代已一去不复返了,现代家庭装修中,往往一间房会有好几盏灯,照明的、点缀的,功能齐全、款式各异。尽管白炽灯已在逐步禁售,但是房间的灯具,并不是越多越好,也不是越华丽越好,实际选购过程中,不仅要根据不同的空间大小、功能分别设计,还应在美观之余,关注灯具的环保、色温等多项参数。

### 客厅:根据房梁高低设计



客厅是家里面最为开放的区域,同时也是一家人放松和交流的主要场所,灯具的使用应以明亮为宜。楼层高度在 2.5 米以上的,可以使用吸顶灯,如果房梁很高,比如有些复式的客厅一次性占用了两层的空间,可以选择更为华丽的大吊灯,增加房间的透视效果,达到更好的装饰性。

如果房梁不高,也可以考虑不设置主灯,选择四个壁灯,如果觉得亮度不够,可再配上两个落地灯,也非常漂亮。如果阳台也与客厅相连,可以在阳台的角落适当布置隐藏的灯光,增加房间的气氛,不喧宾夺主即可。

**提醒:**壁灯的设计不可正对电视,否则看电视时会因为反光影响观看效果。此外,客厅虽然有很多地方来发挥灯具的点缀作用,但是灯具的设计也不必过多,删掉一些不必要的装饰灯也很重要。比如有些电视墙上的射灯,仅作装饰之用,很少有人会开着这些射灯来看电视。

### 卧室:低亮度的暖色灯



卧室宜选择低亮度的暖色灯,不仅仅是因为卧室作为睡觉的地方,需要一种安静、温馨的氛围。如果卧室灯光亮度越高,人在准备睡觉时,关上灯之后,脑海里视觉残留会持续得越久,这实际是减少了休息者的睡眠时间。所以卧室选择黄色、紫色等暖色灯,或者装上一个暖色的发光灯带,既美观也实用。

灯具的选择也不必过于花哨,实际选购时应该尽量避免眼花缭乱的装饰灯具,比如有些灯具的金属部分有强烈的反光,也会影响睡眠。房梁不高的家庭建议选择 2 或 4 盏简单的壁灯即可,床头灯虽然漂亮但因为占用床头柜有限空间,也不可取。

**提醒:**床头灯的设计最大的好处就是方便开关,其实方便开关可以有多种选择。比如把主灯设计成双控,在卧室进门处有一个开关,在床头伸手就能碰到的地方再装一个开关,这样一来,睡觉之前关灯就不用下床了。

### 书房、儿童房:冷光源不刺眼



书房的灯一般都是选用冷光源,比如 LED,看起来很美,但直视的时候是不刺眼的。而儿童的读书环境还要设置专门的台灯作为补充照明。台灯应选择功率合理、无频闪、配光和控光合理的灯具,比如灯光柔和和接近自然光的护眼灯。

如果是晚上,儿童在看书的时候,也应把整个房间的灯开启,要有一个平衡的对比亮度。桌面照明要有足够的光照水平,要和进行作业的环境保持一定的亮度

比。这样一来儿童的眼睛不至于很快发生视觉疲劳现象。

**提醒:**市场上护眼灯的品牌较多,差价也较大,在挑选时一定要注重其实用功能。当然外观也是挑选的参数之一,因为好的产品都做得比较精细,还有必要关注发光是否无色、照明范围等参数。另外,还需要根据个人需求选择,保证儿童在使用时,眼睛不能直接看到灯管,以方便使用时达到护眼的效果。

### 厨房、卫生间:连接吊顶 方便打理



厨房、卫生间的灯多安装在集成吊顶上,像集成吊顶都配带有灯,安装时主要考虑打理时的方便。灯具材料应选用不易氧化和不易生锈的材质,或表面有保护层的灯具为佳。为了方便烹饪操作,厨房还可设计一个由不同的灯具和光源组成的多层次的照明系统。

由于浴室是水与电共存的特殊场所,在便于打扫之外,要求灯具本身具备防水、散热和不易积水的特点。此外,为满足化妆

功能、脸部护理的需求,可以集成吊顶的灯具之外,再在洗漱区域装一个镜前灯,位置就是镜子的上方,供晚上洗漱之用。

**提醒:**有些家庭的卫生间使用的浴霸上面就带有灯泡。但是传统浴霸上,灯的功能是以取暖为主,照明为辅,仅作为灯具使用过于刺眼。而且如果个子高的人,洗澡时使用这样的浴霸,是非常烤的,对皮肤也不好。建议选择热排风或者碳纤维的浴霸,但使用时也应注意防水。

#### 小贴士

##### 根据房间大小布置

一个房间只有一盏灯的时代已经过去,但究竟布置多少盏灯合适,当然也不是越多越好。一般的空间有 2~3 盏灯就够,但是光源的多少,还是应该根据空间实际面积的大小来综合决定。比如只有 20 平方米的卧室,不设置主灯的情况下,最多需要 4 盏壁灯就够了,但如果卧室有 40 平方米甚至更大,4 个壁灯肯定不够,至少需要 6 个,或者如果亮度不够还要考虑添加落地灯。

##### 不要过度追求华丽

随着灯具市场的日渐成熟,灯的样式也越来越多,越来越华丽。消费者在选灯的时候,也往往受市场引导,变得华而不实,甚至有些灯装好了之后,一年也开不了几次,比如客厅很少遇到需要单独开台灯的情况,而客厅沙发旁放台灯,就仅仅发挥了装饰作用。水晶灯虽然漂亮,但是时间一久,落在水晶上的脏东西不慎影响美观,还会影响光线的折射效果,宜慎重选择。

##### 买灯泡可看看色温

购买灯具时,不但要考虑亮度,还可以考虑色温,不同的色温可引起人不同的心理反应。正规厂家生产的灯泡会在包装上标明色温,常用的色温是 2700k,其特点是感觉光线温暖,但不够亮,适用于卧室床头、壁灯等局部照明;3000k 是最接近自然

光的色温,属暖光,光线既温暖又明亮,适用于客厅等开放场所;3400k 是白光,属冷色光,可以让人精神集中,适用于办公、学习等场所。

##### 灯具也有环保要求

在选购灯具时不可忽视环保性能。一方面灯光的色温本身有心理上的环保作用,合适的色温可让人心情舒畅。另一方面灯泡在通电时,无论是否有热量放射出来,也是有磁场的,如果灯泡或者包裹的灯罩不是天然材质,就肯定会有污染。目前白炽灯正在逐步禁令,LED 灯具因为本身没有热量,相对而言更为环保,但是选购时也可再多看看其他配件的材质。(李玲)

## 潮设计

陀螺椅



你以为这是个超大的陀螺?那么你只答对了一半,它还是一款椅子!这款家居产品叫陀螺椅,它打破了传统坐椅四平八稳的模式,没有一个固定的中心,只要人一坐进这个酷似大陀螺的椅子,就会 360 度不停旋转起来!看似有点小孩子的玩具,但是别忘了,现在的上班族压力是有多大,要是在紧张工作之余,坐上这个小陀螺尽情地转一会儿,飞快的旋转引发刺激的尖叫,烦恼会一股脑儿都被一转而空!

编织懒人沙发



这是一个球?当然。但是它还有更大的用处——编织工艺的懒人沙发。不同于普通的布袋里面加入填充物的懒人沙发,这款漂亮的编织球工艺要复杂得多,而且需要人工完成。里面的填充物是聚氨酯泡沫填充物,在视觉上能给家居带来更好的观感和装饰性,坐上去,在舒适性方面也会有很好的体验。

吊床浴缸

近日,英国设计工作室 Splinter Works 设计出一款名为“Vessel”的“吊床式”浴缸,如同悬挂在两面墙壁间的吊床。浴缸用坚固的碳纤维打造,流畅的线条不但为浴室增添了美感,更符合人体线条,让每次的沐浴时间都舒适惬意。

花形茶几



此款 Fiore Rashid 茶几是由整块的香柏木为原料雕刻而成,形状像绽放的花朵,作品突出表现了原有的木质纹理,给人回归自然的原生态之感。

大鼓?



这是鼓吗?答案肯定为不是。事实上这些大鼓外形的家居产品是茶几。棕色的树皮作为茶几的纹理,或运用浅色原木做镂空图案,做成简洁树墩的形状,突出表现树木的天然纹理。(裴旋)