



舒适睡眠

失眠的痛苦滋味相信不少人都有过体会,在3月21日世界睡眠日来临之际,你是不是该特别关注你的睡眠健康呢?不同心境、年龄、性格的人,对卧室风格也有着截然不同的选择。大多数人崇尚温馨简约,年轻家庭偏爱绚丽多姿、单身女人心仪性感妩媚,单身男人喜欢黑色尚酷……然而,无论哪种风格,卧室一进去就让人有想睡觉的感觉,这样的设计才是成功的。那么在这个春分时节,如何在卧室布置中把握这一要点呢?
晚报记者 熊维维/文 赵楠/图

卧室布局很关键

宝宝卧室:缤纷色彩+多些亮光+少些空旷

卧室对于孩童来说,是承载快乐的重要载体,一间优质的卧室对于塑造孩子的品性有莫大的关系。河南超凡装饰总部主任设计师郭家告诉记者,儿童卧室的设计色彩通常比较丰富,鲜艳,明亮,这样才能赢得孩子的喜爱,而女孩子会更加喜欢。“色彩缤纷的家具、床品不仅是装点儿童房的绝佳用品,也是孩子们童年美好的回忆。”

虽然小宝宝们有了自己单独的卧室,但是想让他们自己在卧室里安安稳稳睡觉却是很不容易的。据心理学家分析,在漆黑的环境里小宝宝们有很强烈的不安全感,往往因此而难以入睡,所以美颂雅庭装饰郑州公司首席设计师赵云凤建议,在做儿童房的设计时,不妨多些夜里能发光的东西,如带有闪光星月的壁纸,或者再设计几盏夜灯,这样即使宝宝夜里醒来,也不会因为恐惧而无法安然入睡。同时,她还特别提醒说,由于灯饰中电光源是炽热的,从安全出发,安装在儿童卧室的灯具必须有一定高度,使孩子无法直接触及光源,并且更不宜在儿童卧室安置台灯等可移动式灯具。

另外,有过多次儿童房设计经验的南京钟凯丽装饰主任设计师罗文慧表示:“对于儿童房

来说,不宜过大。过于空旷的屋子,会让宝宝们没有依靠感,如果室内面积不可改变,那么可以在床体上方多做些造型。”另外,她还提醒说,儿童房的色彩不能过于刺激,虽然孩子们比较喜欢艳丽的色彩,但这种色彩容易引起孩子兴奋,从而影响其入睡的速度。

年轻一族:舒适放松+简洁宽敞+柔和浪漫

对于年轻人来说,卧室可能是这个世界上最私密的一个空间,如同儿时的秘密基地,他们可以在客厅欢笑,却会关起门来在卧室哭泣……对于年轻一族来说,要面对来自工作和生活的多重压力,很多人常常有这样的感觉,明明感到特别累,却很难入睡,这多是因为压力无法释放而导致

的,所以对于年轻人的卧室设计来说,最关键的就是要让人迅速放松,这样才能顺利进入睡眠。

简约温馨是大多数年轻一族在装扮卧室时会考虑的风格,它以黄色、白色、粉色等暖色调为主,给人一种亲和力。在家居布置方面,也崇尚大方、自然的装饰,而不选择那些光怪陆离的装饰品。这样的卧室虽然难免个性不足,但是长久耐看。

上海美巢聆海高端设计中心设计总监靳海香说:“圆滑、简洁的造型更有利于人的精神放松,与儿童房不同的是,年轻人的房间可以设计得尽量宽敞些,这样不至于使人感到压抑,如果居室空间有限,也可采用减少家具或室内色彩的办法来实现。”

卧室是休息的地方,除了提供易于安眠的柔和的光源之外,更重要的是要以灯光的布置来缓解白天紧张的生活压力,卧室的照明应以柔和为主。卧室的照明可分为照亮整个室内的天花板灯、床灯以及低的夜灯。天花板灯应安装在光线不刺眼的位置;床灯可使室内的光线变得柔和,充满浪漫的气氛;夜灯投出的阴影可使室内看起来更宽敞。

老人卧室:宁静色调+简单陈设+空气流通

睡眠时间短、质量不高是很多老人的困惑。

老人对光线和声音更加敏感,稍稍有动静便会从睡眠中醒来,所以对于老人卧房的设计,安静柔和就显得尤为重要。北京龙发装饰郑州公司设计师杨静认为:“做好隔音和居室内的合理采光是老人房设计的关键所在,如果卧室刚好面向较嘈杂的街面或道路,就非常有必要做好隔音,向临街的墙面上加上隔音层或中空玻璃窗,都是很有效的办法,同时,尽量在室内选择软性材质的家具,如布艺沙发、地毯等,能起到消音的作用。”

同时,为了保证老人睡眠,居室的光线一定要把握好,鹏发装饰设计师李莉建议,可在窗帘内部加一层遮光帘,这样即使是老人晚上早睡也不会受到外界的干扰,同时老人卧房的装饰色宜采用中冷色调。卧室内的窗帘、床单、被罩以及陈设装饰的颜色,可以采用幽静又不显紧张逼近的中冷色调,使室内显得宽敞幽静,更利于平复心态,有助于睡眠。另外,卧房陈设应简单,除必需的床、桌外,炊具、电器等都不宜存放在老人卧室内。室内可挂一幅图,选用色调轻松符合老人心理的松、竹、清泉、山水、鹤、寿桃等。老人的床应放在空气流通的地方,居室每天开窗两次,每次20~30分钟。充足的阳光可以抑制疾病的产生,在灰暗的房间中待久了,会产生寂寞的感觉,对于老年人的身心健康不利。而通风好的房间有助于老年人的身体健康,让其更接近大自然。



大地装饰

www.dadi96.com



全国住宅装饰装修行业示范工程单位
全国住宅装饰装修行业最具影响力企业

大宅·别墅装饰艺术咨询酒会 (第五届)

时间: 2010年3月20日至21日(周六、周日) 地点: 花园路85号新闻大厦天福座12楼大地·设计会所内
(花园路与纬一路交叉口)

活动内容:

- ◎ 国际“易学”大师现场演绎家居“易学”文化
- ◎ 国际室内设计大师解析高端设计理念及国际潮流风格
- ◎ 到场贵宾可获赠礼品一份, 交定金贵宾可获赠高级床上用品一套
- ◎ 现场交定金可享受大宅装修高达万元基金礼包





咨询热线: 0371-65582802/803

酒会支持单位: 郑州市工商联家装商会、省装饰装修协会、省装修材料检测中心

大地·设计会所(总部)
TEL: 0371-6558 2802/803
ADD: 郑州市花园路新闻大厦天福座12楼

大地·家装梦工场
TEL: 0371-67068222/333
ADD: 郑汴路东建材大世界精品广场4楼

大地·家装梦工场(创意中心店)
TEL: 0371-6653 5273
ADD: 郑州市郑汴路与建业路交叉口

大地·家装梦工场(嵩山路店)
TEL: 0371-68855006
ADD: 嵩山路与汝河路交叉口向南50米路东

统筹 孟智虹 主编 褚全兴 编辑 熊维维 美编 任艳华 李丹 校对 张阅 版式 陶莎