

卧室7大秘诀助你睡得像婴儿

睡得好不好,真的很重要!现代工作生活节奏越来越快,社会压力越来越大,几乎每一个职场人都面临着睡不饱、睡不好的困境。睡眠质量的高低直接关系到身体的健康和工作的效率。在3月21日世界睡眠日到来之时,记者采访了南京新爱华装饰高端设计工作室设计师袁子霖,让专家从家庭装饰的角度出发,教您怎样通过卧室装修实现“泥土里的白菜”一样沉酣在睡眠里。

色彩 要小清新不要太苍白

第一,整体的墙面不一定都要用大面积的白色,否则太单调又不够温馨,墙纸在近几年来用得还是比较多的,但是不同的色彩用在不同的空间是有讲究的。如果说采用颜色过于深沉的墙纸,时间久了,会使人的心情压抑;而颜色太鲜亮的,时间久了,又会造成视觉疲劳,令人心情浮躁。可以选择一部分会让人心情比较愉悦的、欢快的颜色,比如浅色系淡蓝、米黄等等,比较清新柔和,当然,具体颜色还要根据每家具体的装修风格来定。

灯光 柔和温馨及节能为主

卧室的灯光设计要柔和温馨,尽量不要用太强或太白的日光灯,最好是有灯罩的,不然视觉上太刺目,太没有卧室的感觉了,像个办公空间。最好选光线柔和的、暖色调的灯具,在条件允许的情况下,落地灯也是不错的选择,落地灯可以选择节能型灯泡,灯光要暗,要柔,是可以在睡觉时候开的,另一

方面,也方便主人晚上起夜不至于抓瞎。

窗帘 不仅是装饰且要保健

袁子霖说:“现在我们在为客户选择窗帘的时候,不仅考虑装饰功能,而且要有舒适和保健等多重功能。”怎样理解窗帘的保健功能呢?袁子霖介绍到,材质上会考虑如纯棉、植绒等面料,因为这样的面料触感相当舒适、透气性好,又相对比较厚重,有分量感,这样的材质,对于冬天比较寒冷的南京来说,自然就具备了保暖性;就色调而言,建议秋冬用深色显得温暖,春夏用米黄、浅绿等浅色系显得明快、有生机。

对于有失眠困扰的人来说,还需选择防噪音、遮光效果好的窗帘。例如棉、麻、植绒面料的红或黑色窗帘都可以考虑,一般降噪幅度可达10%~20%。

“红色与黑色,传统设计理念认为不适宜卧室选用。从我们的理念和实例经验来看,红与黑千万不可大面积的采用单色,否则要么太过压抑,要么太过炽热艳丽,从色彩心理学来说,都不利于人的情绪放松、平静和愉悦。相反



要想睡得好,卧室装修有妙招

红黑相间使用,并选用有淡淡底纹的为好,这样配色,既有很好的光线过滤效果,又会给失眠患者带来很静谧的平和感,以利睡眠。”袁子霖说。

寝具 “软硬高低”皆有乾坤

寝具不宜太软或太硬。有人追求倒上床就“深陷其中”的快感,满以为这样会睡得很沉,殊不知,这对身体危害却很大,尤其对于老人或孩子而言,太软不利于夜里翻身等动作,也不利于脊椎的生长发育;而太硬则不利于颈椎,也是不利于睡眠健康的。

寝具不宜离地面过高,否则会

给人造成床下过于“虚空”的紧张感、不安全感,不利于睡眠。一般以距地面40到50cm为宜。也可以采用时下越来越流行的“箱式床”,直落地面,又增添了储藏空间,还避免了传统床的床下空间极易落灰却不易打扫的弊病。

枕头 选好了枕芯才有好觉

关于枕头,设计师早已超越了只关注面料、色彩、纹样的阶段了,为了更好地帮助睡眠,他们会为业主挑选自然填充、并带有功能性枕芯的枕头。例如优质的荞麦枕,就是用荞麦壳填充而成,由于荞麦壳独特的构造,具有良好的透

气性,不易变形,冬暖夏凉。中药典记载:“荞麦壳清脑、明目,对失眠、多梦、头晕、耳鸣等疾具适当效果。”

布娃娃 永不过时助眠小道具

在两个大人住的主卧室也放小玩偶、布娃娃?会不会太幼稚?袁设计师说,随着越来越多的80后成家立业,这个带有很多童趣性情的一代人如果在卧室里放一些自己特别喜欢的小玩偶,例如Kit-ty猫、哆啦A梦等,或是一些见证夫妇二人恋爱过程的小布娃娃。虽然布娃娃是没有生命的,但是它们的形象给主人带来的联想、回忆和乐趣却是鲜活的,临睡前用它们玩一玩过家家,或者抱着它们睡觉,由它们所带来的愉悦感、安心感,十分有助于睡眠。

香薰灯 旖旎迷人的助眠小品

香薰灯的作用有造型、塑光、以及熏香等。它既是一件可爱的装饰品,又可作为夜灯。其助眠精髓就在于味。不同芳香的香精油透过香薰灯加热分解,使香薰油中阴离子芬多精飘散空气中,由鼻腔迅速渗入血液,促进血液循环,加速新陈代谢,调节生理机能,有上佳的助眠效果,其中又以薰衣草香或水仙花香最具有安抚神经、镇静降压、安神助眠的功效。此外香薰灯对美容护肤、平衡体质、增强对疾病的抵抗力都有帮助。

快报记者 顾金晶

永隆家居价格诚信: 明码实价、欢迎比价、决不还价

全国唯一
明码实价家居广场

在永隆, 奢享世界级家居礼遇。

明码实价 让高贵不贵!

聘: 店面经理, 要求: 1、28-38岁男女不限;
 2、具有三年以上高端品牌家居销售经验;
 3、形象气质佳, 月薪5000元+奖金

1F 国际精品馆 精致奢华/品位极致
 汇聚全球一线家居品牌 专为您打造高端生活方式

2/4F 实木/板式 现代家居馆
 CREATE A COMFORTABLE LIFE
 时尚永隆为您缔造舒适生活

3F 欧洲人家 家居生活馆/数十种品牌精彩呈现
 体验全实木家具带来的欧式大自然非凡魅力

5F 文化永隆 品位中式
 TASTE OF CHINESE
 永隆家居·圣马可广场·实木体验馆·欢迎品鉴

全场满3000元
即返300元现金!

上不封顶
多满多返

活动期间凡购物即送二次消费
现金券!

永隆家居·圣马可广场
YONGLONG FURNITURE SANMARCO PLAZA

江东中路168号奥体中心旁 **025 86408888**

地铁2号线: 永隆家居·兴隆大街站 公交线路 41/57/85/86/109/306 路兴隆路下