

# 选灯秘籍 让家庭照明更健康

装饰一个新的家居空间，匹配上合体的灯具进行照明，才算完美收官，画龙点睛的照明中包含很多学问，功能、美观、气氛一个都不能少，跟随照明秘籍的指引，轻松变身选灯达人。

## 基础知识

照明对于居室，如同造型师之于模特，当我们对灯具的需求不再停留在照亮的初级阶段上，学习把握照明的技巧，不仅能够弥补空间本身的缺陷，又能赋予它新的亮点与活力。

### 1. 让照明更健康

健康的照明环境，首先要控制好亮度，过强或者过弱都会损害视力和健康，基础照明可参考以下范围：15~20平米适配60~80瓦；30~40平米适配100~130瓦；40~60平米适配220瓦左右；然后要选择优质的光源，标准是光线稳定柔和，无频闪、无眩光干扰、节能，最好选择专业大品牌的产品，不要只追求灯具的美观，而在光源上贪小便宜。

### 2. 居家照明类型检索

居家照明依照功能可以分为5种类型，要通过照明协调好人、空间以及物品之间的关系，按需设置，营造出温暖的视觉和心理感受，增强对家的依赖和归属感。

基础照明：保证人基本活动的同时奠定空间的主体光色，通常出现在房间高处，并使用反

射光和透射光，避免人眼直接看到光源，产生眩光以及面部阴影。

气氛照明：为烘托气氛的照明形式，通常由不同角度和位置的光混合而成，光线柔和，空间层次丰富，蜡烛、壁炉等低亮度光源是非常好的气氛照明。

重点照明：为了突出重点位置和物品的照明，通常用投射角度清晰的灯具，照度一般要高于周边的基础照明2~3倍，起到强调作用。

装饰照明：灯具本身极具装饰性，或者光源的色彩、形状很有装饰性的照明形式，会形成空间的视觉焦点。

功能性照明：为了满足某种特别的功能需要而设置的照明，如阅读、缝纫、厨房操作等，因此亮度和光色要绝对服务于功能的需求。

### 3. 调节气氛的高手

同样的空间，在照明的调节与装扮下，会呈现出不同的格调，表达不同的情绪，通过光色、亮度、投射方向的变化，可以制造出严肃、堂皇、温暖、浪漫等各种气氛。



## 答疑时间

如何得到火焰的浪漫效果，又能避免使用明火带来的安全隐患？

可以选择神形兼备的火焰灯，有蜡烛造型、灯盏造型等，无线灯具挪动起来更方便，也很安全。还可以使用取暖照明两不误的电壁炉，安心、省事、无污染，有嵌入式和独立摆放等不同款式，可以根据整体风格来做搭配，火焰仿真度很高，飘雪的冬天家人围坐炉边，温暖浪漫。

高大的客厅如何制造华美堂皇的气氛？

有些别墅或者LOFT，会遇到挑高达到4米以上的空间，想制造殿堂般的气质，只靠装修和家具陈设似乎总是差一步，这时候就要依靠照明来点睛了，华丽高大的灯具形式结合高亮度的光源，如层级较多的水晶灯、花灯、吊灯等，辉煌氛围瞬间点亮。

如何杜绝眩光的出现？

首先与人比较接近的灯具不宜选择瓦数过大的光源，会导致刺眼；灯罩的方向不应朝向人眼，可以避免产生眩光；玻璃桌面上方不要使用直射光，玻璃会将直射的灯光反射，从而导致刺眼的眩光，可以使用反射光或者漫射光。

怎样在家中变出神秘浪漫场景？

白天突发奇想，当晚在家召集主题Party，苦思冥想怎样用最简单的方法令家变换出特色呢？其实只需要在下班路上顺便买这三样东西：彩色光源、低瓦数光源、蜡烛，回到家迅速将家中灯具上的光源替换掉，然

后将蜡烛散落在安全的地点，立即大功告成，因为焰光、低亮度及有色光源是营造神秘与浪漫的魔术师。

露台装修时未铺设电路，怎么解决临时的夜晚用光？

这类在装修规划时没做好预判的例子常有发生，幸好我们有新产品来帮助解决问题，白天利用太阳能储存能量，夜间大放异彩的LED灯，可以直接安装在露台上，没有电路铺设照样享受光亮。另外还有可充电的LED迷你台灯，移动方便，并且倾斜台灯还能改变光色，为聚会增色。

色彩较深的房间，该如何照明呢？

深色表面会吸收光线，而浅色表面则反射光线，因此，深色房间照明的亮度应该比浅色房间的高一些，才能达到预期的照度效果。深色墙壁的房间里适合使用漫射的光源，光线均匀柔和地向周围发散，从而使光亮与阴影之间的过渡变得柔和。

普通层高选什么样的吊灯才适合？

大多数居室的层高低于2.6米，作为基础照明的主灯，底端不应低于2.1米，否则会造成压抑感。在选择吊灯前了解产品安装后的总高度，款式应选单层的，多层次吊灯即使高度符合，但看起来也会由于烦琐而显得沉重。在这个高度，吊灯应尽量选择反射、透射或漫射光，如果是向下投射的灯具，可选择柔和的磨砂灯泡或节能灯，避免人眼直接看到光源而产生刺目的眩光。（田清华）

## 换个角度思考

照明可以不用大兴土木就改变居室环境，所以它的灵活可变性一定非常高，而且易于操作，只要你熟记它的特性，然后多换几个角度来寻找解决方案，就能事半功倍地调整室内光环境。

### 1. 隐形的装饰——彩色光源

如果你在大多数时间喜欢宁静清淡的视觉效果，但偶尔也需要一些跳跃热烈的变化，那么用彩色光源做装饰是最佳的选择，照明的形状、形式、地点可以任选，开关关闭时，一切如常，开启时，空间立刻换上一种气氛。

红黄色系主打热情、温暖，桃色系性感，紫色系神秘，绿色清新，蓝色则有未来和科技感。

### 2. 小灯罩 大变身

室内气氛的改变只通过一只小小的灯罩，你是否想到过这个点子？把原本素素的灯罩换成显眼的色彩，发散出的光线也随着改变，夜晚的色调跟着变化，为了加强这种效果，可以配合光源的变化，如选择大红色灯罩，可以将光源换成暖光，热烈温暖的气氛更加强烈。

### 3. 色块改变冷暖

想改变居住已久的光环境，但又不打算推倒重建，那么就要从局部的调整入手，利用光源和局部色块可以改变房间的色调，例如用灯光照亮地毯和一些颜色鲜艳的大面积物体表面，可以使房间里的色调发生改变，光源色要和被照色块的冷暖同步调整。

## 茶几的五重新任务

茶几只是用来放茶杯和遥控器，你对它的期望值也太低了。想要茶几好用，得为它假设多重任务。

### 灵活起居 身兼多重功能

身居起居室这个复杂空间，茶几的任务可不只是简单地摆个茶杯、放本书。

### 1. 移动单元——不会占用睡觉的地方

在小空间中，你没法把电视柜、餐边柜、茶几等全部置办齐全，因为根本没有容纳的空间。索性，一件家具兼职多重功能，下午，它是你躺在沙发上读闲书时用的茶几，晚上，它必靠墙站立，因为这里即将成为你的卧室。

### 2. 茶几玩具箱——客厅也是孩子的游乐场

家里有了孩子，家具的选择就要一切以小朋友为中心，孩子不可能永远固定地待在一个地方，所以餐边柜上要有他的过家家玩具，书柜下面也得预留装娃娃的空间。在客厅的中心区，晚间亲子时间大部分在这里度过，选一款带大抽屉款式的茶几，把孩子的宝物全部收在这里，对大人孩子都是一件轻松的事。

### 助长慵懒 一切尽在手边

### 1. 移动圆几——随时随地贴身服务

固定的茶几过于局限，特别是对坐具挑剔

的你，看电视要在长沙发上，读书有专门的休闲椅，如果每个旁边都配一张茶几，又显得过于重复。不妨选一款可移动边几，无论你移步到房间的那个角落，它都能贴身服务，提供极大的便利。

### 2. 靠得更近——不起身全搞定

它的高度和沙发差不多，特别设计的支撑腿能够伸进沙发底部缝隙，让桌板和你靠得更近。躺着看书的时候，不用动就能拿到水杯和眼镜，灵活的边几还能充当笔记本电脑桌用，不用再费力抱着电脑工作。

### 制造看点 艺术细节配搭

实木、玻璃、长方、圆形、椭圆，茶几的外观越来越趋于艺术化，不再只是一个陪衬，在沙发一隅不断制造着视觉惊喜。

### 1. 错落摆放方式——角落的装置小品

家中的布置要看整体效果，如果空间大，局部的角落也要格外留意。在二层主卧室窗前的休闲沙发旁，如果只摆放茶几一定会略显单调，三个一组的设计，高低错落，大小不一，好像艺术品一般，制造出独特的窗前小景。

### 2. 自主参与创作——时常变化有新意

茶几的支撑腿部为木头支柱，装饰物可以来回挪动位置，就像一条项链，偶尔调整一下

珠子的位置能带来不一样的装饰效果。茶几也如此，多种组合方式让你隔一段时间就想拆开来重新设计一番。自己参与家具的再设计，乐趣多多。

### 治理凌乱 收纳各种零碎

设计过于简单的茶几，只有摆放物品的空间，而平日里不常用的零碎物品则无处收纳，造成局部无序的状态。带有收纳设计的茶几大受欢迎。

### 1. 中空设计——杂物隐藏高手

简单的结构设计，中间为大面积的储物空间，用它来对付各种杂志、遥控器、便笺等最好用。想要茶几桌面整齐，就把物品一股脑儿全都藏到里面。注意内部储物要使用一些小配件，以免物品交叠难拿取。

### 2. 沙发后长几——制造第二储物空间

喜爱看书的人，恨不得把茶几变成一个小书柜，平日里经常看的书全放在这里。可是如果那样的话，家里其他成员的生活空间就会受到一定的影响。这种设计为摆放在沙发后背的长条几，在此区域开辟了第二存储和置物空间。台灯、大部头的书籍，放在这里特别合适。

### 3. 可拼接茶几——根据需要增减

你可能事先无法预知自己未来的储物需求，最好购买能无限拓展的茶几款式。这样，能

保证物品集中放置在茶几的位置，而不至于抢占其他空间。

### 经受改变 百看不厌不过时

茶几用久了，难免会觉得厌烦，好的茶几能让你进行再次加工，晒出你的创意，让茶几从外貌到功能二次发光发热。

### 1. 加一个轮子——家传茶几继续用

家里有一张传家的实木小茶几，这年头，里外实木的东西非常难得。实木物件本来重量就大，因此难以适应现代起居生活的多变性，自己动手在其中一个支撑腿下面加一个轮子，茶几移动起来就轻松多了。

### 2. 托盘帮助——沙发墩变身置物茶几

搭配沙发床购买的坐墩，平日里面可以藏一些床上用品。有客人来要启用沙发床时，在上面放一个托盘，就成了方便的置物茶几，无需再另外摆放边几，大大节省了空间。

### 3. 缠布条——素白茶几变DIY作品

素白的百搭茶几用了几年之后，支撑腿处的油漆有的已经磕碰掉了，而且全白的外观看起来也过于平淡了。用一些旧布条，把底部支撑腿缠起来，茶几焕然一新，操作非常简单。

（味蕾）