



# 什么样的房间住着舒服

适宜的温度、柔和的灯光、葱郁的绿植……舒适的居室环境让人愉悦。研究发现，舒适的居室环境不仅能令人快乐，更能预防疾病，增强体质，而杂乱的居室环境会诱发数十种疾病，甚至癌症。一个最佳的居室应该是什么样？不妨参考以下六个标准。

## 室温：20℃

研究发现，恒定的室温对健康有重要的意义。北京中医药大学养生系教授张湖德介绍，20℃左右的室温最让人舒服。这个温度有利于身体散发多余的热量，如果室温超过25℃，人体就开始从外界吸收热量，会有热的感觉。若室温超过35℃，人体汗腺就开始启动，通过出汗散发体内热量，会出现心跳加快、血液循环加速、头昏脑涨、疲劳等不适的感觉。相反，当温度在8~18℃时，人会向外散热；当室温低于4℃，就会感到寒冷。

同时，20℃也是最佳睡眠温度。室温在24℃以上时，睡眠会变浅，睡眠中的身体动作和醒转次数（醒来和翻身的次数）会增多。睡眠温度在18℃以下，也不容易进入深睡眠。

## 湿度：40%

北方已经进入冬季供暖期，屋内温暖的同时，也略显干燥。日本名古屋大学健康环境医学系的研究发现，流感的多发与空气湿度较低有密切关系。国家室内车内环境和室内环保产品质量监督检验中心主任宋广生表示，当室内空气湿度低于40%的时候，灰尘、细菌等容易附着在黏膜上，刺激喉部，引发咳嗽，同时容易诱发支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病。

不过，湿度太大也不利于健康，人们可能会感到恶心、食欲不振、烦躁、疲倦、头晕等。新西兰奥塔哥大学研究发现，住在潮湿发霉的房间里，还会增加孩子患哮喘和湿疹等过敏性疾病的风险。在高湿度环境中，霉菌等也更容易滋生。

宋广生表示，按照我国室内空气标准，夏季室内湿度以40%~80%为宜，冬季应控制在30%~60%。老

人和小孩适合的室内湿度为45%~50%，哮喘等呼吸系统疾病患者适宜的室内湿度在40%~50%之间。我国南方地区夏季雨天室外湿气重，应减少开窗时间；天气晴好时，多开窗通风、散湿；衣柜、橱柜中可放一些吸湿盒或干燥剂。北方地区冬季空气干燥，可用加湿器，也可在室内洒些水或每天拖两次地。需要注意的是，若使用加湿器最好用纯净水，而且要定期对机器清理消毒。

## 通风：每天保证半小时

生活中，室内无时无刻不在产生“废气”：厨房、卫生间、垃圾桶中的垃圾，经过一夜就会产生空气污染；长期不清洁的地毯、不晾晒的被褥枕头，极易滋生螨虫；书架和家具顶部的灰尘堆积过多，加重空气中的污染漂浮物……特别是北方进入供暖期后，很多人家里都紧闭窗户，怕冷气进来。室内空气流通不畅，不少人的身体抵抗力开始下降，频繁被疾病“袭击”。

宋广生表示，通风换气是改善室内空气的有效方法。每天9~11时、14~15时是最佳换气时间，可将厨房、浴室、客厅里通风半小时。如果遇到雾霾，尽量少开窗通风，搭配使用空气净化器和加湿器。厨房应安装净化效果好的油烟机，尽量减少高油烟污染的煎炒烹炸，更不要在室内吸烟。另外，每半个月或一个月定期除尘，降低空气中的有害颗粒。还需要提醒的是，有些高层建筑通风效果较差，开窗时间应相对延长。

## 灯光亮度：不超90%

大部分家庭在挑选和使用灯具时，只关注外观、节能性和功率大小，往往忽视了灯具的照度、色温大小等关乎健康照明环境的标准。

室内高级设计师吴巍介绍，屋内灯具过多、过亮不但浪费资源，还会对眼球造成很大刺激，易引起情绪烦躁。家居中各空间功能不同，对光照强度的要求也不一样。一般来说，客厅、书房、餐厅等空间的亮度要比卧室、厨房等空间强些，这样比较符合人体作息规律。室内光线应尽量保持柔和、均匀、无炫目和阴影。可调光源的亮度最好控制在60%~80%，最大亮度别超过90%。

另外，从颜色上讲，应避免五颜六色的旋转彩灯。客厅、书房、厨房中，起主要照明作用的大灯最好选择冷色调，也就是白光的灯；卧室、卫生间、阳台宜采用发黄的暖色光源。局部照明时，应用遮光性好的台灯，以阻挡这类光源所含的较多红外线辐射。尽量少在墙上装镜子、玻璃等饰品。最后，不管办公室还是家里，尽量用白炽灯而不是日光灯。后者的紫外线和蓝光会对皮肤及视网膜造成伤害。

## 绿植：10平方米放两盆

家中摆放绿色植物不仅能净化空气，增加含氧量，还能舒缓紧张情绪。英国埃克塞特大学的研究发现，在工作场合摆盆栽，更能提高员工的心理舒适感和企业的经营绩效，也可降低员工跳槽的几率。

宋广生表示，应根据房间面积的大小选择和摆放植物。阳台、大厅等阳光充足处适合摆放绿植。一般情况下，10平方米左右的房间，1.5米高的植物放两盆比较合适。在窗边放绿植，既能吸收尘土，净化空气，防止干燥，还能有效降低噪音污染。首选体积大、叶子多的，如金钻、绿萝、万年青、绿霸王等。

由于光合作用，绿色植物在白天吸收二氧化碳，可一到晚上，便会和人抢氧气，并释放二氧化碳等污染物。因此，卧室最好别放大盆植物，如果放的话，也要在晚上搬出，以免供氧不足，引发头晕、呼吸困难等问题。最好选择绿萝、吊兰等体型较小的植物，别超过两三盆。

## 日照：每天至少2小时

阳光是生命的必要条件，研究发现，居室日照每天不应少于2小时。《中华人民共和国国家标准城市居住区规划设计规范》中也规定：“大城市住宅日照标准为大寒日≥2小时，冬至日≥1小时，老年人居住的建筑中，冬至日日照不应低于2小时。”采光好的房间，对心理和生理的影响都很大，特别是老人和孩子。上海市建筑学会室内外环境设计专业委员会秘书长张龙明说，儿童处于身体发育阶段，阳光中的紫外线能帮助他们身体里合成钙，强壮骨骼；老人大多存在骨质流失的问题，多晒太阳能在一定程度上预防骨质疏松症。

如果房间因朝向造成阴暗，美国“建筑构造与内部设计”网站建议，可通过运用颜色，使房间变得宽敞明亮。客厅或卧室等经常活动的区域，应该把墙刷上浅蓝色或薄荷绿等明快的亮色调，能让房间变得开放宽敞。

(尹若雪)