



# 这样的卧室更助眠

对于睡眠质量好的人，即使大开灯光、闹钟吵嚷，依然可以安然入眠；而对于失眠者，一点小小的惊动，足以毁了一个晚上的安宁。

拥有一个好的睡眠是现代人的追求，要实现这一目标，不仅要从床垫、枕头、被子、被套等开始精挑细选，好的环境对睡眠也很重要。作为家里最私密的空间，卧室的设计应该考虑到睡眠因素。

人的一生有三分之一的时间在床上度过，这样的意识一旦觉醒之后，睡眠就开始变得前所未有的重要了。睡个好觉，不仅意味着善待自己，更与健康和疾病相关。滴水成河、积水成渊，许多疾病就是在潜移默化中积少成多而生。睡眠与精神、心理、脊柱、骨骼、呼吸等均有密切关系。因此，我们有必要为自己选择好的睡眠伴侣——床垫、枕头和床品。

## 装饰 装饰物不宜过多，以柔软舒适为主

许多人对家居空间有一定的装饰要求，希望能够从摆设、挂画、布艺等方面体现空间风格和自己的喜好。建议在选择卧室软装时，尽量以简单为主。装饰物不宜过多，适量即可。卧室看起来太过凌乱，也会容易产生烦躁的情绪，影响睡眠。即使摆放装饰品，也应选择材质柔软、舒适、哑光的，避免坚硬、闪亮、刺眼的物品。

另外，太多物品在清洁打扫上也是一个问题，要经常清洗裸露的物件，避免灰尘影响室内空气和睡眠质量。需要提醒的是，一些人会在室内放置绿色植物，让视觉上更加舒服。不过，植物到了晚上自动进行呼吸作用，会跟人类抢氧气，因此，不建议室内放置绿色植物。

## 颜色 或淡雅或深沉，不要太鲜艳

卧室空间的色彩也是影响睡眠的一个因素，色彩尤其是大面积的色彩，会对人的心理产生影响。例如大面积红色的墙面，容易让人感到亢奋、急躁；缤纷多彩的色彩比较“提神”，甚至会让人觉得混乱烦躁，这些情况都不利于睡眠。尤其是一些家庭婚房，通常会布置大面积的红色，其实不适合长久居住的。

有助睡眠的卧室色彩应该尽量简单、自然，例如白色、米黄色等主调的淡雅浅淡色系，人视觉上感觉很天然、舒服。一些人喜欢深色调，尤其是老年人，深沉的颜

色让人感觉沉着、冷静，也有一定的助眠作用。值得一提的是，与色彩搭配的材质也很重要，例如以米色和白色为主调的空间，搭配棉麻、仿皮草等柔软材质，会让人倍感温馨舒适，迅速放松下来。

## 声音 采用各种降噪方法，降低卧室声响

同样地，无论是睡眠质量好的人还是失眠者，晚上睡觉时都要保持室内安静。

在做空间设计时，就要考虑好空间的隔音问题，如果内墙、门的隔音效果不好，外面的声音就容易传进来，影响睡眠。对于一些位置处于主路、高速路的卧室或者睡眠时对声音很敏感的人群，可以尝试对卧室进行降噪加工。例如采用隔音效果更好的双层玻璃，卧室墙面使用降噪的壁材、软包，地面铺设地毯等，这些方式都有助于打造一个安静的睡眠环境。

## 灯光 睡眠时室内要保持黑暗

有些人对灯光很敏感，有一点点光亮就会睡不着，还有一些人即使室内很亮也睡得着。无论睡眠质量如何，晚上睡觉时，卧室最好保持黑暗，没有光亮。

研究表明，入睡前和睡眠时暴露于光线之下，褪黑激素分泌会受到抑制，从而影响睡眠质量。睡眠时，黑暗无光的环境对进入深度睡眠、放松身心、保持规律的生物钟来说很重要，因此，卧室要选择全遮光或者遮光率比较高的窗帘。建议卧室除了主灯之外，还应该有小台灯或夜灯，入睡前，尽量不要打开太亮的主灯，帮助进入睡眠状态，入睡时必须关灯，避免灯光影响睡眠。

## 温湿度 温湿宜人，通风透气

室内的空气对睡眠也很重要，特别是在南方，夏天温度高，即使大晚上也会因过高的温度影响睡眠；冬天没有冷气，冷空气到来的时候，往往让人措手不及。

因此，一个舒适的卧室应该有空调、加湿器等，用以调节室内的温湿度。适宜的温湿度让人感觉自然清爽，有助睡眠，相反，太热、太冷、太闷的环境都会影响睡眠，还要保持室内空气的流通，增加卧室的舒适度。

(新快)

