



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,不仅要床从床垫、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 and 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,其实不适宜长久居住的。

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,入睡时,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)

