

卧室空间巧布置 拥有优质睡眠



完美的卧室照明

卧室是用来睡觉的地方，因此，采用的灯光应该尽量柔和、温暖，营造放松的氛围。总的光源应该是从天花板来，但也可以根据需求来加一些辅助光源。为了方便，你可以在床边加装床边灯。如果喜欢在床上阅读，可以在床头安装壁灯或小桌灯，安装的高度以能照到整本书为宜。



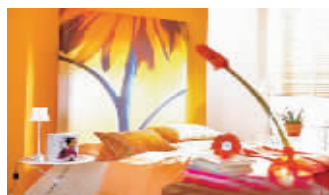
温柔体贴的床品

根据个人体质对温度的不同冷暖感受来选择适合自己厚度的被子。被套和床单则可以按照个人对材质的喜好来选择，一般来说，以棉制品为好，购买的时候注意，棉制品支数和密度越高，手感越舒适，并且更耐洗涤，选择合适的床品能有效提高你的睡眠质量。



保证好睡眠的窗帘

对于入睡前需要很暗环境的人，可以采用遮光的窗帘或窗贴，麻质或其他厚布料都可以，也可以使用百叶帘。如果睡时需要一些灯光或喜欢醒来时有阳光从窗外射入，可以采用质地轻薄的窗帘，或者可滤光的罗马帘；另外，可半开的垂直帘也是不错的选择。



整体色彩搭配

卧室整体色彩主要是看个人喜好，比较安全的做法是用浅色(白、米、灰、褐)作为基调，同时按照个人喜好添加各种图案和质地的饰品(比如靠垫、窗帘、各种摆件等)来增加情趣。浅色的优点在于容易搭配配饰，可以根据季节来装饰，也可以放心地加入其他色彩元素。而暖色系(红、橙、黄)则能让室内充满温暖。

传统的卧室“风水”方位

在床前铺一块羊毛地毯，会让你起床时拥有好心情。如果卧室较大，床放在卧室中央的话，床头不宜靠近窗户；床前不能有镜子；另外，尽量把运动器材、电视机放到不显眼的地方。



迷恋睡眠，就把卧室空间好好设计一下吧，从贴身的床品，到灯光的设置以及细节物品的布置，都能给卧室营造更加舒适宜人的睡眠环境。这里介绍几个有效的布置方法让你拥有优质睡眠。

随着2011年的到来，回归原点与简单的精神将愈演愈烈，流行从华丽转变成了优雅，家具家饰设计亦越来越简单，色彩也转为黑、白等基本色系。极简主义家具的特色为何？除了欣赏间“十分清爽简单”的即时感觉外，以下是其基本辨识要点。

线条利落简洁

极简家具通常线条简单，除了橱柜为简单的直线直角外，沙发、床架、桌子亦为直线，不带太多曲线，造型简单，富含设计或哲学意味但不夸张。

色彩多为单色

黑与白是极简主义的代表色，而灰色、银色、米黄色等原色，无印花、无图腾的整片色彩带来另一种低调的宁静感，沉稳而内敛。

材质更多样化

木质、皮质是家具的基本材质，而在极简主义的家具中，更可见到现代工业的新材质，如铝、碳纤维、塑料、高密度玻璃等，为家具添加了各种可能性，如防水、耐刮、轻量、透光。

设计的功能性

虽然线条与颜色简单，极简家具的功能可不简单！例如在可塑性最高的椅子部分，极简设计的椅子更具功能性，可自由调整高度、变化造型；床架可打开成为另一个置物箱；橱柜打开后收纳功能更强；桌椅可拉开变宽等。(爱丽)



2011 极简风潮来袭

看本地信息 只上洛阳网



权威身份：

中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办，党报优势，新闻权威。

超群实力：

十三年成功运营，alexa统计全球排名1.7万，日均IP量8万，日均PV量120余万，全市第一，全省前三。

“洛阳社区”人气火爆，注册会员超26万人。

核心优势：

共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻，最新鲜，最生动，最详尽，离您最近。

荣耀见证：

河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。