

如果按每天睡眠 8 小时算, 人的一生中有 1/3 的时间要在卧室中度过。卧室布置好坏, 很可能会影响到每个人的健康。这里教您如何打造一个健康、温馨的卧室, 助您健康生活。

蓝墙助睡眠、家具选实木、电器要少摆……

健康卧室十个标准

墙面刷蓝色

英国《每日邮报》刊登一项涉及 2000 个家庭的调查显示, 颜色对睡眠时长影响明显。在紫色、灰色、红色、金色、棕色的卧室中, 主人每晚的平均睡眠时间在 7 小时以下; 而在银色、绿色、黄色的卧室中, 能睡 7 个半小时以上; 蓝色以 7 小时 52 分的睡眠时长高居榜首, 被称为最有利睡眠的颜色。

物件成双摆

美国室内装潢专家吉米·芭蕾特表示, 卧室床头柜、台灯、挂画等物件最好成双出现, 这样能为卧室增添和谐感, 通过心理暗示帮助主人提高睡眠质量。凌乱容易让人心烦, 建议家里备个自己喜欢的篮子或盒子, 将零碎的小物件收纳其中, 并盖好盖子。床的摆放位置也很重要, 最好一面靠墙。

选实木家具

卧室中的家具越少越好, 家具放得越多, 释放有害物质也越多。在条件允许下, 最好购买实木家具, 因其不用胶水这一“污染大户”, 所以比较环保。

床别太硬, 被子要轻

因枕头、床垫不合适导致的脊椎病很常见。床垫要选择软硬适中的, 硬板床、过软的床都不好。枕头的高度应控制在枕下去后和床面有一拳头高。被子太沉会影响呼吸, 特别是冬天时, 最好选用轻薄、保暖的羽绒被。

配个床前灯

美国《预防》杂志曾刊文指出, 卧室灯光过强会导致人体分泌的褪黑激素减少, 从而影响睡眠质量。因此, 卧室内应配个床前灯, 睡前将顶灯关闭后, 使用瓦数较低的床前灯, 营造一个较暗的环境, 帮助人进入睡眠模式。卧室应采用发黄光的暖色光源, 尽量少在墙上装镜子、玻璃等饰品。

少摆大电器

很多人觉得躺在床上看电视是很惬意的事, 但这个做法并不健康。卧室里最好少放或不放电器, 尤其是电视、电脑等释放电磁波的电器, 会影响睡眠和夫妻生活。电器还是灰尘大户, 要常清扫。

挂双层窗帘

选双层窗帘, 能营造出一个安静、黑暗的睡眠环境。尤其是朝南的卧室, 因光线充足, 可选用日夜帘, 这种窗帘由两幅不同材质的窗帘组成, 一块透光性能好, 一块遮光性能好, 可根据需要换着用。

注意通风, 净化空气

根据室外天气情况勤通风是减少室内空气污染最强有效的方法。另外, 选择空气净化器对卧室健康也很重要。如果刚装修完, 建议使用能清甲醛的净化器。如果为除异味, 最好选择活性炭类净化器。要想防控 PM2.5, 可选购使用高效过滤器的空气净化装置, 但售价相对较高。值得提醒的是, 空气净化器最好放在房屋中间, 离人体较远处。

别摆大盆绿植

许多人认为在卧室放盆植物可以吸收空气中的污染物, 实则效果十分有限。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。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, 并不要超过两三盆。

定期清扫

美国“真简单”网站刊文推荐了卧室扫除的时间表: 每天起床后都要抖抖被子, 整理床铺, 擦床头柜; 每周要清扫灯上的灰尘, 更换床单, 擦拭家具和地板; 每季度要保证擦一次窗户, 翻转床垫。

JINTAI KUNLUN VILLA
金泰·昆仑府

塔山之巅
雷迪森旁

登昆仑·小天下

1180-250 m² 法式联排 | 350-560 m² 家族独栋
纯别墅创史大盘 一期即将认筹
VIP 0575 8617 2222
售楼中心: 七星街道南岩路428号 (南瑞学校对面)

本刊地址: 南明街道钟楼南村 33 号(老西站边) 新闻热线 18969556600 新闻职业道德监督电话 86032180 发行部 86021855 广告部 86046188