

装修避坑 × 居住升级，一定用得上的居住问题解决书

零烦恼 居住全书

居住问题解决书

零烦恼居住全书

原点编辑部 著



图书在版编目(CIP)数据

零烦恼居住全书 / 原点编辑部著. -- 北京: 中信出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5086-7613-5

I. ①零… II. ①原… III. ①住宅—室内装饰设计
IV. ①TU241

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 110991 号

解决居家的 100 个烦恼 © 2014 原点编辑部

中文简体字版 ©2017 中信出版集团股份有限公司

由大雁文化事业股份有限公司原点出版事业部独家授权出版

零烦恼居住全书

著 者: 原点编辑部

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 238 千字

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7613-5

定 价: 58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

Chapter 1

空间设计与规划的烦恼

01 我家的空间不够用？	2
02 空间太小，很多需求只能牺牲吗？	4
03 如何规划插座？	6
04 不想跑大老远去关灯？	8
05 希望我家每个角落都很明亮	10
06 什么样的灯光设计能让家里充满温馨的感觉？	12
07 为什么在家走路总是被边边角角撞到？	14
08 门怎么开才最合理？	16
09 如何把柜子“藏”起来，让空间显得更大？	18
10 电器柜怎么设计才够用？	20
11 真的很想有间更衣室	22
12 开放式空间设计，帮助职业女性快速处理家务	24
13 少动格局也能拥有开放式厨房？	26
14 不同的后阳台应该怎么规划？	28
15 怎么让我家后阳台变好用？	30
16 阳台该怎么好好利用？	32
17 想手洗衣服时，只能蹲在浴室地上？	34
18 我不管，就想要书房工作室！	36
19 在家当 SOHO 族，工作室怎么规划？	38
20 电子设备太多，如何安放？	40
21 猫猫狗狗也想舒适地和主人一起住到天长地久	42
22 如何安排心灵寄托的空间？	44

Chapter 2

日常居住的烦恼

23 鞋柜总是有臭味？	48
24 出门前总找不到手机及钥匙？	50
25 雨具及安全帽怎么收？	52
26 乱七八糟的账单发票怎么收纳？	54
27 遥控器太多好麻烦，一转身就找不到了	55
28 想一回家就拥抱一室的幸福感	56
29 怎么清空椅背，别再让外套挂得满满的？	58
30 只有一台电视，如何让所有空间都能看到？	60
31 家里有网络死角，怎么办？	62
32 有没有让我家衣柜不塞爆的办法？	64
33 砰砰砰！关柜门的声音吓死人！	66
34 拿橱柜上层的东西如何避免爬上爬下？	68
35 厨房抹布怎么挂才方便又好看？	70
36 垃圾桶及厨余桶要怎么处理才不会臭？	72
37 有没有让厨房台面永远干净的方法？	74
38 塑料袋、塑料瓶等可回收垃圾怎么处理？	76
39 冰箱怎么整理，东西才不容易过期？	78
40 浴室台面总是堆太多东西，怎么保持干净清爽？	80
41 希望我家浴室不打滑，永远干爽	82
42 上厕所、洗澡时也想看书、玩手机	84
43 卫生纸放在哪里才不易变潮？	86
44 吸尘器及立体电风扇怎么藏？	88
45 扫把、拖把怎么收才不会看起来乱乱的？	90
46 买太多大包卫生纸囤积，放哪里？	92
47 不怕冬天雨天，天天都是晒衣天	94

Chapter 3

关于健康的烦恼

48 想换掉坐得我腰酸背痛椅子，应该怎么选？	98
49 不开空调也能让家里随时随地很凉爽？	100
50 空调常让人感冒，怎么装才不会太冷？	102
51 我家西晒严重，怎么给室内降温？	104
52 敏感体质居住攻略	106
53 回南天空气潮湿惹人烦，怎么对付？	108
54 我家浴缸边的硅胶老发霉，怎么办？	110
55 想每天在暖烘烘的棉被里入睡	112
56 洗澡时热水等太久，甚至洗一半出冷水？	114
57 厕所“遗臭万年”，恐怖气味到底从哪儿来？	116
58 上厕所变成苦差事，要如何避免便秘？	118
59 楼上安静点！夜半走路声及冲水声如何消除？	120
60 风吹雨打、车水马龙 24 小时不打烊，何时才能让家静下来？	122
61 想偶尔在房间放音乐，又不想吵到家人？	124
62 炒菜油烟真难缠，如何快速排出保清新？	126
63 怎么解决家里的“虫害”问题？	128
64 住在高层，防坠措施怎么做？	130
65 早上醒不来，有没有戒掉赖床的办法？	132
66 减肥不一定要去健身房，在家里也可以！	134

Chapter 4

家人共处的烦恼

67 如何与家人共筑家的共识？	138
68 家庭照怎么摆放才好看？	140
69 不想再为抢厕所而吵架？	142
70 让夫妻感情愈变愈好的空间设计	144
71 老天爷！请赐给我一处可喘息的私密空间	146
72 怎么让老爸老妈住得愉快舒适？	148
73 真的有让婆媳和谐相处的设计？	150
74 家里多了一个小捣蛋，三人世界怎么睡？	152
75 孩子会长大，怎么选购床跟桌椅，延长使用期？	154
76 我想边做事边照顾孩子	156
77 如何让家里变得更好玩儿？	158
78 小朋友爱在墙上画画，怎么办？	160
79 怎样让孩子主动收拾房间？	162
80 如何让孩子爱上读书？	164
81 让孩子主动坐上餐桌，规规矩矩吃饭	166
82 孩子的手工作品和奖状如何保存及展示？	168

Chapter 5

满足个人爱好的烦恼

83 我心爱的自行车应该怎么放？	172
84 喜欢的画要怎么挂才漂亮？	174
85 我有好多公仔模型及马克杯，要怎么处理？	178
86 想让我家的书柜跟杂志上的一样漂亮	180
87 想偶尔在家小酌一番？	182
88 我想跷着二郎腿在家看电影、听音乐会	184
89 给我专属的体感游戏场	186
90 小餐桌也能撑起 12 个人的聚餐？	188
91 想在家练琴，又怕邻居投诉？	190
92 想在家里养鱼，有什么需要注意的吗？	192

Chapter 6

生活创意的烦恼

93 装修前，不知如何跟设计师沟通？	196
94 有没有能计算食物热量的家电？	197
95 如何用最少的钱打造有设计感的墙面？	198
96 不要一成不变，换个颜色，换种心情	200
97 我要让自己看起来更美的化妆间！	202
98 怎么让我看起来愈来愈年轻？	204
99 在家也能拍出摄影棚效果的照片	206
100 在门口放个聚宝盆吧！	208



Chapter 1

空间设计与 规划的烦恼

01

我家的空间不够用？

文——李宝怡 图片提供——尤屹庵建筑师事务所

解决方案 架高地板·窗台利用·多空间收纳区共享

很多人觉得家里空间不够用，恨不得能再多几平方米出来，但受限于经费及环境，不得不窝在这样的空间里。如何创造更大更舒适的空间，就考验着居住者的智慧。

想要在有限空间里合法地“偷”出一个房间，除非请设计师协助并大动格局，不然很难达成。那退而求其次的话，到底怎么在现有空间里“偷”出更多的使用空间呢？

有多年经验的设计师们表示，想要“偷”空间，不外乎从两个方向下手：合理的格局配置，挤出更多收纳空间。前者的要诀在于将一些属性相同的空间集中起来，如客餐厅及厨房、私密空间等。至于后者，设计师建议不妨从两个地方下手：一是检视空间里畸零地的利用，二是发展垂直收纳空间。

一般空间里畸零地的利用包括临窗的区域、结构梁柱所产生的区域，以及非方正格局的利用，可以用合法外推及柜体修饰等方式增加收纳空间。至于垂直收纳，则可以考虑双面柜体的整合、地板架高及天花板夹层的利用等。但无论是哪一种方法，在操作时都必须注意结构及安全性问题，如将木地板架高40厘米来创造收纳空间，除了要注意防潮问题外，板材最好选择4分板以上才稳固。

还可以利用一些小型收纳箱及工具，提高料理台或角落的收纳效率。

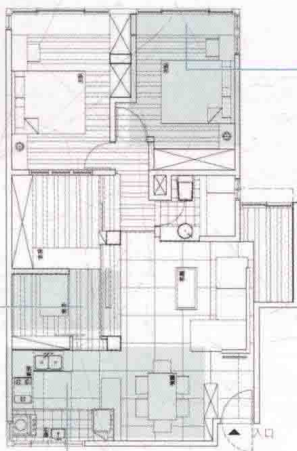


方案

1

将木地板架高 40 厘米，
增大收纳力

除了多做橱柜外，还可以通过架高木地板来增加收纳空间。以小户型为例，将书房、儿童房及沙发背后的畸零地架高做收纳，能为室内增加约 1/5 的收纳空间。



方案

2

善用飘窗及
窗台设计

窗台的利用也是增加收纳空间的好方法，不过要注意法规及结构问题。



方案

3

厨房、后阳台
及餐厅一起规划

其实厨房是家里收纳最麻烦的地方，因此尽量将餐厅、厨房、后阳台等属性相同的空间规划在同一区域。收纳区共享，可以彼此协助支持，做起家务来也更便利轻松。



小贴士 入口架高木地板，要注意结构及防潮问题

架高木地板做储藏空间，在设计上有几点要注意：首先，最适合储物空间长、宽、高分别在 120 厘米、90 厘米、35 厘米以内，因此骨架结构要经过严密计算；同时在施工上，底层要铺上防潮布，再铺底板，上盖的部分要用 4 分板以上，再架木地板才会稳固。

02

空间太小， 很多需求只能牺牲吗？

文——摩比、李宝怡 图片提供——德力设计、杰玛设计、KII 厨具

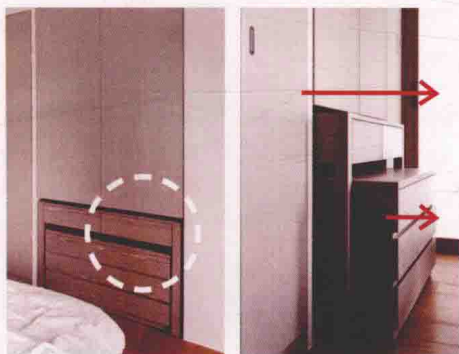
解决方案 柜与桌的内嵌式设计 · 隐藏式活动餐桌 · 是单椅也是茶几

人生中有许多取舍，空间设计也是一样。但有时并不一定要将需求全部删除，改变一下呈现方式或用一些设计技巧，一些生活小创意也由此而生。

比如，一般人最想要中岛型厨房及T形中岛搭配餐桌的豪气，却往往碍于空间限制而不得不舍掉一些重要的需求，于是餐桌被牺牲，中岛与吧台合二为一；又或是在主卧做满了衣柜，结果化妆台没地方放，只好忍痛不要，等等。其实用一点巧思，利用“变形金刚”的设计模式将各种功能整合在一起，就可以满足不同需求。

像设计师利用钢琴的原理将化妆台整合在衣柜里，需要时才拉出来使用，平时就隐藏在衣柜下方，既不影响卧室动线又兼具美观。又或是将餐桌隐藏在中岛吧台下方，并在下方加装轮子，需要时拉出来，结合中岛成为T字形餐桌中岛，不用时则收入中岛内部。又或是一样是餐桌与中岛的结合，但平时使用的是四人餐桌，等有客人来时再将餐桌拉出变身10人座的大餐桌，等等。

另外，在活动家具部分，设计师表示“□”形木椅很好用，平时可以成为一张单椅，有需要时翻转立起来，便是好用的茶几。一物多用，符合小户型屋主的多功能需求。



方案

1

层层叠叠的隐藏式 衣柜+化妆台设计

为了增加卧室空间的功能,设计师以75厘米为界线,将上层空间作为衣柜,下层可挪出作为书桌,甚至改装为梳妆台,使用完毕后推入,不影响动线。另为桌面下的空间量身打造了一个可移动的抽屉柜。



方案

2

中岛下隐藏式 活动餐桌

由于厨房及餐厅空间有限,平时仅以中岛桌满足4个人的用餐需求,一旦有客人来访,则将隐藏在中岛下方的餐桌拉出来使用,可容纳更多人。给餐桌装上轮子,操作使用更方便,甚至还可以将餐桌拿到其他空间,比如变身麻将桌。



方案

3

是单椅也是茶几的 活动家具

小户型空间最讲究多功能,因此有许多设计必须考虑是否能一物多用。在上图40平方米左右的小空间里,放置一个“口”形木椅,平时加个软垫则是空间里可以移动的小板凳,有需要时将其立起,则成为客厅沙发的辅助茶几,或是卧室里的床头边几,堪称一物多用的设计经典。

03

如何规划插座？

文——李宝怡 图片提供——尤眩唯建筑师事务所、杰玛设计

解决方案 对角线原则，在每个空间里规划合理的插座

插座不够用一直以来困扰着无数的家庭。太多的插线板不但影响居家安全，有时还严重影响动线及美观。到底在家里要配置多少插座孔才能减少对插线板的需求呢？

设计师表示必须结合屋主的日常使用习惯，除了固定家电外，顺应季节或生理需求的活性家电也要考虑进去，如电风扇、吸尘器等。如此估算出来的插座孔数最符合这个家庭的生活需求，插线板便无用武之地了。

另外，还需考虑一些扩充性的插座孔，如电视柜未来是否还会增加游戏机、音响视听设备或其他智能设备等。若不知道怎么粗估家里到底要多少个插座孔才够用，这里有一个简单的小技巧：将每个空间视为密闭房间，用“对角线配置法”在前后左右都配置一组。也就是说，在一个正常的空间里，如客厅，最起码要有8个插孔（1组插座通常有2个插孔）。然后再在有特殊用电需求的地方增设插座，例如壁挂式电视、电器柜、书桌等。

插座高度离地20厘米以内，人最不容易被电线绊脚，至于柜面上的插孔高度，距离柜面5—10厘米比较美观方便。建议插座采用立面设计，若一定要设置成平躺式，最好加盖，否则容易藏污纳垢。

插座的 对角线原则

单一空间（如客厅、卧室）的插座安排可采用对角线配置法，四个角各安排一组，若有其他需求（如书桌台面）则再增设。

（注：平面图上的每个红圈皆指一组插座）

一般居家基本插座设置及数量

空间	地点	插座数 (1组2个插孔)
玄关	玄关平台	1组
	鞋柜内部(若设置除湿棒)	1组
客厅	壁挂式电视	1组
	电视柜	2—3组
	沙发背景墙左右两侧	各1组
餐厅	餐橱柜	1—2组
	餐厅主墙	1组
	中岛设置炉具下方侧面	1组
	餐桌下方	1组, 若同时工作 用则2组
	吧台或出菜台侧面	1组
厨房	电器柜	3组, 且需设置专 门电路
	冰箱	1组
	料理台柜面	2组, 设置时最好 远离炉具及水槽
	吸油烟机	1组
卧室	床头两侧	各1组
	衣柜下方及对角	各1组
	化妆台	1组
儿童房	书桌上方柜面	1组
	床头的地面及墙面	各1组
书房	书桌柜面	1组, 若配置其他 电子产品, 或工作 用, 增设1—2组
	书桌下方	2组
	书柜	1组
卫浴	洗手台面	1组
	马桶旁	1组
后阳台	热水器	1组
	洗衣机	1组

插座搭配插线板,

小贴士 切忌 8—10 个同时使用

一般空间规划时, 每 5 组插座 (10 个插孔) 就必须设置一个回路系统, 以免电力超负荷, 插线板的安全使用也可依此推算。若一组插座和插线板, 有超过 10 个插孔同时启用, 就是超负荷, 要将部分电器移至别处, 以免发生危险。



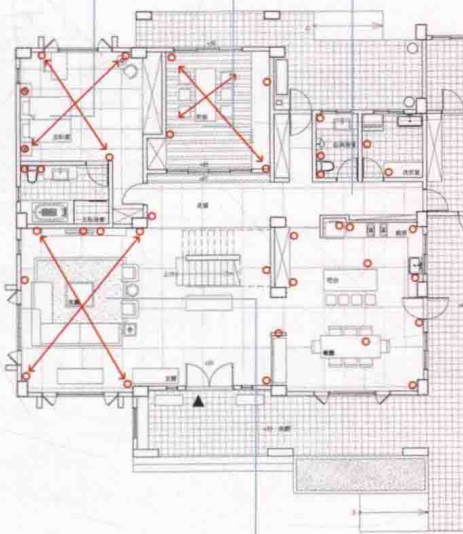
书房



卧室



厨房



客厅



04

不想跑大老远去关灯？

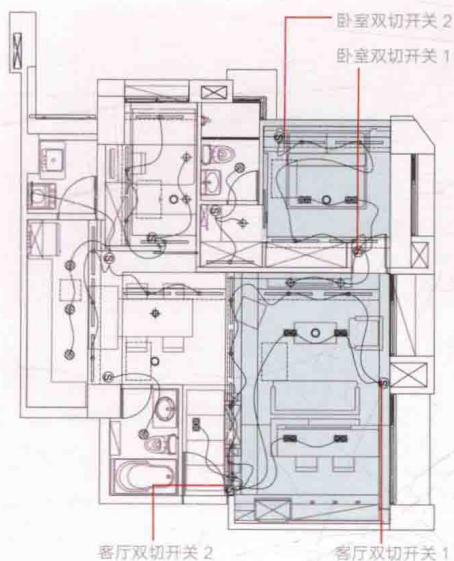
文——李宝怡 图片提供——杰玛设计、尤屹唯建筑师事务所

解决方案 双控开关设计 · 夜灯面板 · 统一面板高度

试想回到家里，若还要穿过长长的玄关才能开启客厅的灯，是不是觉得很不方便？万一有老人家，那就更危险了。

开关面板的设计其实并不简单，要结合使用动线及习惯考虑。一般人回到家的动线是玄关→客厅→卧室，因此客厅的开关应在玄关，而非客厅。通常，开关面板的位置就在门口，方便进门时开灯。但唯有卫浴空间因怕水汽影响，建议把开关设置在门的外侧。

在家里，人走来走去，灯也会开开关关，因此建议在动线上设计双控开关，才不用每次开关灯都要绕家里好几圈。另外，建议采购有夜灯设计的开关面板，除了在黑暗中可以快速找到开关外，也能随时知道房间里的灯有没有关。在一些较大或多功能的空间里，建议设计多段灯光，就是利用开关按压次数来决定亮几个灯泡，或是亮哪里，既能展现出空间的层次及情绪，也省电。



方案

2

有夜灯设计的开关面板，
夜视且省电

开关面板会依空间里灯光设计的回路而有单开、双开……最多六开的面板设计。但建议面板还是不要太碎，否则在切换上不方便。选择有夜灯设计的开关面板，不但可以在黑暗中一眼就看见，也可以知道家里哪个房间没有关灯。设置在厕所门口时，也可以检视里面是否有人使用。



方案

1

客厅和卧室设计双控开关，
方便安全

在客厅、卧室里及上下楼梯时，会有动线的起点及终点，建议最好用双控开关。比如在主卧进门处设置一个开关，但等要睡觉时还要跑到门口关灯实在不方便，不妨在床头也设计一个同一回路的开关。客厅也一样，除了在玄关设置开关外，在进入私密空间的廊道上再设计同一回路的开关，免得还要回头去关灯。



方案

3

统一开关面板高度，
好找又美观

另外，开关面板的高度也应统一，免得还要到处找。为了美观起见，设计师建议离地约 120 厘米高的地方最适当，万一双手同时拿东西没空开关时，用手肘也方便。