

精巧之家

精致，优雅，不仅是一种心态，更是一种生活方式

(美) 芭芭拉·弗拉纳根 著
王春 尤紫锡 译

SMART HOME

The 98 Essentials for Starting Out,
Starting Over, Scaling Back



(美)芭芭拉·弗拉纳根 著 王春 尤紫锡 译

精巧之家

**SMART
HOME**

The 98 Essentials
for Starting Out,
Starting Over,
Scaling Back

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

精巧之家 / (美) 弗拉纳根 (Flanagan, B.) 著; 王春, 尤紫锡译.

—北京: 新星出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5133-0398-9

I. ①精… II. ①弗… ②王… ③尤… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第192736号

Flanagan's Smart Home: The 98 Essentials for Starting out, Starting over, Scaling back
By Barbara Flanagan

Copyright © 2008 by Barbara Flanagan

This edition arranged with WORKMAN PUBLISHING CO
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia
Simplified Chinese edition copyright © 2011 New Star Press
All rights reserved.

著作权登记图字: 01-2011-5103

精巧之家

(美) 芭芭拉·弗拉纳根 (Flanagan, B.) 著 王春 尤紫锡 译

责任编辑: 战 丹

责任印制: 韦 舰

装帧设计: 九 一

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310800 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印 刷: 三河兴达印务有限公司

开 本: 910×1230 1/32

印 张: 8.75

字 数: 155千字

版 次: 2011年10月第一版 2011年10月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-0398-9

定 价: 25.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与出版社联系更换。

我住在一幢小巧的房子里。有多小呢？试着想象一只色彩鲜亮、做工精细的帆船吧——那种一旦住了进去，感觉比看起来大得多的帆船。

我的房子何以布置得如此精巧呢？因为我选择的大多是内置家具，比如带有宽大抽屉、坚固金属配件的枫木抽屉柜。

屋内的灯光是含蓄的。由于适配的是低电压，从滤光器里透出来的光线，呈现出白色与琥珀色的交叉层叠，就像水彩一样，仿佛室内可以随季节的变化而感到温暖或凉爽。白天，天窗则给小屋带来了阳光。

法兰西风情的房门通向厨房，通向饭厅与花园。客厅很小，只容得下六个紧密相连的坐席。尽管睡眠所需要的空间局限在床上，但卧室套房却很敞亮，附着着宽阔的起居室和衣橱。两个卫生间的空间开阔，镶嵌着无缝瓷砖墙，排水管埋在地板下，淋浴间是意大利式的。

其实，这所房子原本并不属于我，而是我那上了年纪的母亲，母亲称它为“鳕鱼岬”。我当初设计这个房子的室内装修时，依照“全面”、“空间无分割”的装修理念，适合年轻未婚女子寓居，并打破了常见的灰色主调。我是一名经验丰富的产品设计师，这样的设计很符合我的室内装修理念。我不希望母亲被送到敬老院去度过晚年，这样装修很适合让她在家人身边颐养天年。令人哀伤的是，连续几次中风之后，母亲在“鳕鱼岬”辞别了人世。

我那时从来没想到，这些精巧设计也将使我受益。我从未为自己设计过什么东西，也预料不到，这种设计紧凑的寓所将重新塑造我的生活。

假若是十年前，那些会计、财务顾问和房地产经纪人们会建议大

家尽可能“买大房子”。我和我前夫听信了这些——在一个惹人喜爱的、富有历史感的街区买了一栋华丽的、三层楼高的维多利亚式豪宅，并按照我当时的家装理念进行了装修。对于两个居家工作的作家来说，这样的大房子应该是很妥帖的吧？

事实上，后来我们马上发现房子太大了，大得可怕，大得令人心里空荡发冷。每到冬天，干燥的空气像怪物一般蹿上十二英尺高的顶棚^①，冷空气则从高处的窗户和冰冷的砖墙中透进来；到了夏天，栖息在楼外枫树里的蝙蝠，常常突然闯入室内吓我们一跳。此外，每年我们都不得不请修理工上门，修理漏水的石板屋顶，或是年久失修的厨房用品。

我的丈夫最终选择了离开，搬进了在加州的房子里，将麻烦和抵押契据一并留给我处理。两个孩子看着他仓皇而逃，无可奈何。丈夫离开后，房子就显得更空旷了。

接下来的日子，家人各奔东西：我搬到了我母亲地处街西边的空房子里，孩子们则打点行李到住宿学校去了。

现在想想，起初住大宅的时候，我拼命地用超大号的古董和珍品填充它，屋子还是显得空荡荡的。待到这些大型古董和珍品堆在门外，等候新买主的时候，我才发现我既不十分需要它们，也不喜爱它们。能够保值的东西往往是贵重的或实用的：它们或者设计精心、制作精美，比如钢琴、雕花的镜子、意大利的火炬照明灯，以及孩子们笨拙地用黏土雕刻的兔子；或者它们是每天都用得着的工具。相反，某些表面上看起来或理论上说起来的好东西，则越来越不值钱，比如故弄玄虚的炊具、坐着不舒服的椅子，或摇摇晃晃的书柜等。

这次卖家具的窘境，不过是我挑选家具所遭遇的众多次数中的一次而已。

后来，我帮孩子们装修，我和我姐姐一同精简母亲留下的家居用品。一大堆家具令我们焦头烂额：新买的家具要搬回去，塞进

^① 1 英尺 = 0.3048 米，12 英尺约为 3.66 米。

电梯，拆箱，组装，然后接通电源；而有朝一日不需要它们的时候，还要把它们装起来，有的捐赠给慈善事业，有的翻新继续使用，有的则当街卖掉，实在不能用的，只好丢进垃圾箱。

搬进新居后，我才发现，实际上能派上用场的家具，少之又少。于是，我做了清理，常用的东西带进了新居，没用的东西通通扔掉——一件不多，一件不少。

我是一个沉迷于设计的人，对那些看似“改造不了的物件”尤其感兴趣。但是，款式新颖而不实用的家具，是不会吸引我的。比如那些镀铬的工厂灯具，或速记员的椅子。我认为不论什么样的家具，必须用起来舒服，且经久耐用，才算是好家具。每当我清理贮藏室的时候，都不断地问自己：“我需要它吗？我为什么想要它？它还能继续用吗？”最终我发现，真正的好东西原来是那些常在手边的东西。我不再为丢弃家具而伤心了，心情舒畅起来，甚至急切地想将我的这一发现诉诸众人。

只是，我的这套理论定义起来非常棘手：一个舒适的家到底需要多少件家具呢？五十件？还是五百件？我本想凑足一百件，但实际计算后我发现九十八件就足够了。确定生活必需品清单并不简单，而为每一样东西找到适合的样例，并进行详细的说明，则需要更长的时间。尽管如此，我还是不厌其烦地找出了那些讨人喜爱的、经久耐用的产品和家具。

首先，我列出日常生活中最值得投资的部分（例如寝具）；其次，我还列出一些人们无法自控的坏习惯（例如毫无目的地四处闲逛、整天坐在电视机前消磨时间等）。多数人只晓得往墙上安装新款电视，对卧室里不耐用的老式床垫却很疏忽。难道超薄电视比香甜的酣睡还重要吗？或者是在取舍上有些进退两难？如果是我，会将薄而舒适的床垫作为首选，然后断开卫星电视信号，将闲暇的傍晚时光花在走亲访友之上。

在写这本书的过程中，我发现自己对寝具和家具的知识还很有限，诸如常见的产品的制作过程、实际效果，以及产品对制造者、使用者所产生的影响等，这些我都不大清楚。在我罗列生活必需品

清单的时候，每一种产品都向我展现出一个又一个相关联的知识领域，从物理学到化学，从历史到政治，无奇不有，比如：锅碗瓢盆的选择居然引出了关于金属分子间的热传递问题，而沙发外套和衣架的选择，让我了解到以“玉米制造生物塑料”居然引发过激烈争论。

徜徉在商场里，我们恨不能拥有每样物品，从吹风机到蒸馏咖啡壶，每样都买上一件才好。只是，虔诚如我们这样的消费者，空怀一腔热情去购物，却只能在商家的圈套里打转。究其缘由，大概在于我们太过迷信商家的营销策略：我们为低价位所吸引，迷惑于“新性能”、“新选项”的说辞，对物品的真正价值或耐用度缺乏警惕，忽略了标识性能的具体数字。结果可想而知：一旦发现产品名不副实，就恨不能马上丢掉它，重新购置新的。我们不断将希望寄托于购买新品上，但又能指望它们用多久呢？让我们瞧瞧这些战利品的失败下场吧：它们终究难逃被埋在地下、丢进熔炉或扔进大海的厄运。但这终归不是行之有效的解决方法。所以，我常常思考：有没有一个更深层次的、更理性的购物理念呢？其实用性是否能经得住实践的考验呢？

我们试想一下这样的情景：在一套小而精、且很“耐用”的家居用品之间，我们快乐而自豪地生活着，那会是一个怎样的情形呢？（我这里所说的“耐用”是个经济学术语，是指消费品的使用寿命在三年以上。）

“耐用”一词是对家居用品功能齐全、外表美观、易于维护、寿命长久等特质的定义。购买这样的家居用品，用了不会后悔，才算是件长久之计的美事。对我们消费者而言，这样的产品经济实惠，对人类居住的地球和自然环境有益无害。

那么，“只选对的，不选贵的”的窍门又在哪里呢？首先，不可盲目购物；其次，要三思而后行；第三，要爱惜我们已经拥有的东西。毕竟，家是我们关爱自己的地方，是我们身心得到放松的安全之所。一个垃圾遍地的家，是不可能给予人慰藉的。为这个居所购置合适的家具，就如同我们给自己身体补充营养一样。我们得发挥聪明才智，把真正的好家具带进我们的家里！

如何使用这本书

无论我们处在人生的何种阶段，身边都拥有着足够的家用设备。我的这本书，不是让读者您丢掉旧有的东西，再一字不差、按图索骥地依照我的推荐重新购置。绝对不是。物品使用寿命结束之前，我不建议大家随意扔掉它们！

反之，我希望这本书能够给予您某些选择上的启发和提示：关注产品的设计精良和经久耐用，而不要误读靠广告噱头吸引消费者的产品说明。此外，我会建议您，购置新产品的时候，心态要轻松而愉悦，将购买体验当做学习这个物质世界的一次机会。

在选购新产品之前，不妨先问一问您自己以下几个问题：

1. 我需要它吗？
2. 它的新功能是我需要的吗？
3. 如果它出现故障，我可以用常用工具及配件自己修理吗？会不会又要丢弃重买呢？
4. 它可以机洗或水洗吗？它是否需要专业的护理或者特殊的保洁？
5. 它会占用很大的空间吗？可以折叠、放气、拆卸吗？能否两用？
6. 当着家人、邻居和他人进行组装时，它是否有危险性？
7. 生产或使用它是否要消耗大量的稀有而不可再生的材料，如石油、天然气和古老的树木？
8. 它会越用越好用呢，还是用不了多久就得扔掉？
9. 它在使用寿命结束以后，能否移作他用，或重新组成别的东西？
10. 不论理由充分与否，它是否让我感到很愉快？

如果这些问题中，您给出的回答大部分是肯定的话，说明您已经走上了一条明智的采购之路。

目录 Contents

序言 /1
如何使用这本书 /5

第一章 就寝

闹钟 /3
床头灯 /7
落地灯 /9
头灯 /11
床头柜 /12
床垫 /13
床 /18
枕头 /21
床垫底垫 /27
床单 /30
电热毯 /34
床罩 /38
小地毯 /40

第二章 沐浴与衣装

浴巾 /45
浴室防滑垫 /47
擦手巾 /49
垃圾桶 /51
镜子 /53
抽屉柜 /56
衣架 /62
熨斗 /64
熨衣板 /68
洗衣筐 /71

第三章 烹饪

厨刀 /74
削刀 /78
面包刀 /79
案板 /81
量匙 /84
量杯 /86
搅拌碗 /88
沙拉脱水器 /90
过滤网 /92
盐瓶 /93
胡椒磨 /97
开罐器 /100
剪刀 /102
烹饪勺 /105
钳子 /107
铲子 /109
蔬菜削皮器 /111
刮削器 /113
开瓶器 /115
烹饪温度计 /118
炒锅 /121
荷兰炖锅 /123
汤锅 /125
长柄平底锅 /127
烤锅 /128
微波炉 /131
烤炉 /134
水壶 /136
茶壶 /138
擦碗布 /141

目录 Contents

厨巾	/143
咖啡机	/145
防烫手套	/148
垃圾桶	/150

第四章 用餐

餐桌	/156
餐椅	/159
餐盘	/162
小盘	/166
汤盘	/167
叉子	/168
餐刀	/171
茶匙	/173
汤匙	/175
水杯	/177
酒杯	/181
直筒杯	/183
餐巾	/186
上菜托盘	/188
上菜碗	/190
糖罐儿	/192
奶油瓶	/195

第五章 清洁与修理

拖布	/200
抹布	/203

马桶刷	/206
扫帚	/208
簸箕和毛刷	/210
羽毛掸子	/212
吸尘器	/215
螺丝刀	/218
锤子	/220

第六章 阅读、写作与休闲生活

擦鞋垫	/224
小地毯	/226
沙发	/229
咖啡桌	/233
地板灯	/236
花瓶	/237
音乐器材	/240
书桌	/242
阅读椅	/244
书橱	/247
手机	/250
笔记本电脑	/253
打印机	/256
相框	/258
家庭档案盒	/260

第一章 就寝

清单

- | | | |
|-------|--------|-------|
| ■ 闹钟 | ■ 床头柜 | ■ 床单 |
| ■ 床头灯 | ■ 床垫 | ■ 电热毯 |
| ■ 落地灯 | ■ 床 | ■ 床罩 |
| ■ 头灯 | ■ 枕头 | ■ 小地毯 |
| | ■ 床垫底垫 | |
-

卧室是家里最不容忽视的房间。理论上说，卧室是男欢女爱、相拥而眠的地方，是身体得到放松、精神恢复清爽的地方。这里舒适，第二天人才会黎明即起，很有精神。这些之外，我们对卧室还奢望些什么呢？

虽然舒适的卧室不能百分之百保证舒适的睡眠与和谐的性生活，但糟糕的卧室毫无疑问地会破坏掉这一切。我们想想最糟糕的情形：夫妇二人躺在石头一样硬邦邦的床铺上，在冰冷的被单下瑟瑟发抖，夜不成寐，清晨醒来时，头昏脑涨，痛苦不堪。终日这样神思恍惚，就会逐渐失去工作、朋友，经济上每况愈下，最终劳燕分飞。对于那些重新组成的家庭而言，如不吸取教训，同居于同样糟糕的卧室，生活就会重蹈覆辙。

那么，我们可不可以在装修伊始就步入正轨呢？

性与睡眠是人类活动中最神秘、最匪夷所思的两件事。医学上的专业建议和处方尚且不能保证和谐的性生活和舒适的睡眠，金钱这劳什子就更买不到这两样珍宝。因此，当商家不断地提醒我们说“人生的三分之一时间都被用来睡眠或努力进入睡眠状态”时，我们难免言听计从，升级我们的寝具，以为因此可以提升睡眠质量。结果可想而知，购置寝具变成了一件很费心思的事。

即便我们肯在这方面花大价钱，但是买什么样的床具才适合呢？对于这个普遍存在的问题，专家们从性、睡眠、压力、过敏原等各

方面都给出了建议。只是，随着时代的变化，这些建议也在不断地更新。专家们层出不穷的建议，令我们手足无措，布置一个最简单的卧室，居然也会令人抓狂。我们注意到，无奈之下，多数人走了两个极端：要么干脆忽略所谓的“专家意见”，就用能找到的、最便宜的寝具；要么采取冒险的方式——不选对的，只选贵的。

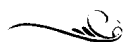
幸运的是，我们很快就有了答案——来自欧洲的软床与床垫、实用纺织品，以及智能照明设备：床垫和枕头的设计从结构上提供舒适的支撑；高性能的床品关心着我们皮肤的温暖需求；可调控的光源，令我们从视觉和心理上感觉放松。

也许您会纳闷：为什么自己花很多钱装饰的卧室，看上去却一点也不富丽堂皇，一整套严重超支的床上用品，也没能营造出华贵的氛围？其实，寝具无关华丽与否，它们无非包括床垫、床单、枕头、毯子，以及床罩和棉被。要想营造出舒适的睡眠氛围，这些东西的选择很重要，貌似小事一桩，实则费心思得很。

不过，我们的付出会得到宝贵的回报：选择了合适的寝具，我们就会看到一个崭新的、可爱的自己：休息充分、神清气爽，不再依赖咖啡来安抚神经。

闹钟

愉快地醒来 



世界上的第一款闹钟，是由一个美国的钟表匠于一七八七年制造出来的。但糟糕的是，当时这个小装置被设定为每天清晨四点钟响起，大众对这么早就起床可不大认可。六十年后，法国人在闹钟里装上了可调节的定时装置，他们因这一重要改进获得了专利权。不过，人们很快就遗忘了这种闹铃设备，取而代之的，是更新、更复杂的撞击铜管乐，它们奏响了清晨的第一声鸣响。

我们假设，如果没有闹钟叫醒城市中酣眠的工人们，或许工业时代拖延很久才会到来。因为只有工厂主规定了工作日的开工时间，才能保证装配生产线正常运转。（经常旅行的人可能会发现这样一个事实：一个国家的工业化程度越低，人们对时间的概念就越模糊。）

使用撞击铜管乐仅仅是闹钟的雏形，在其后的两百年里，闹钟的设计变得越来越复杂。最初出现的是金属撞击般铿锵有力的大闹铃和小型电子蜂鸣器；取而代之的是两用的钟表收音机，同时传出播音员令人振奋的话语和交通报告；最后升级为集钟表、收音机、CD 功能于一身的三用机。在这几十年间，消费者更认可最初响起在耳边的撞击铜管乐，认为对于上班族和有上进心的人来说，那声响犹如一杯提神的咖啡，是每天早晨不可或缺的例行公事之一。然而，随着闹钟的不断改进，人们开始出现不适应，并因此变得疲惫不堪。其中的原因就在于，随着工业化程度的不断加快，仿佛就在一夜之间，我们耳边不断充斥着各种不同的警示音：起床的闹表，车子被偷的

语言警告，食物烤熟的提示音，女儿打来电话的响铃，安全警报器等等。

在上世纪九十年代，生化学专家开始研究人体睡眠类型与清醒类型，研究发现，人类一贯的忙碌、竞争和焦虑都在破坏其体内环境，使肾上腺素分泌激增。究其原因，过剩的营养和缺乏锻炼是万恶渊藪。美国麻省理工大学的研究人员证实，闹钟和手机是受责最多的两项发明。这个发现不足为奇。

人类对压力所致的生化反应了解越多，对人们的睡眠生理机制就会越清晰。即使没有闹钟唤醒沉睡的我们，第一缕晨曦透过眼睑之后，受到刺激的血管收缩素也会唤醒沉睡的大脑，我们便渐渐地、静静地醒来。苏醒之后，人体的新陈代谢开始加速，心率、呼吸等开始恢复到正常水平。

突如其来的闹铃声，无异于黑熊的怒吼。

对于正在酣睡的人来说，闹铃声的刺激，简直就是发自暗夜的黑熊的怒吼，它对人类神经所产生的猛烈刺激，会激增其肾上腺素的分泌，并生成其他行动型的化学物质。此外，瞬间的身体反应，无疑会带给心脏和其他脏器以强大的压力。

幸运的是，这种情况不会持续下去，发明家正在研究新一代的“自然闹钟”，它会是一种舒缓而非暴力的唤醒装置。这种“自然闹钟”将渐渐唤醒人们，但不是通过耳朵，而是通过眼睛和表皮。它是一种类似“曙光模拟器”的装置，包括一个微型光源、一个定时器和一个钟表收音机。在一个半透明的球体中，装上普通的微暗灯泡，设置在闹钟之上。在设定时刻的半小时前，光线就开始逐渐变亮，随后，闹铃才会持续不断地响起。同样的原理也应用于枕头的设计，比如嵌入了曙光模拟LED的会发光的枕头，已经上市好几年了。

还有一种唤醒机器，其原理是利用从枕头或床垫下发出柔和的嗡嗡声，进而产生震动，唤醒睡梦中的人（这可能不适合地震多发

区)。无论是光亮唤醒还是震动唤醒的产品，都因“自然醒”这一生化理念的提出而销路看好。

不过，上述产品的普及，毋庸置疑，有赖于价格的低廉。普及之前，我们在卧室里还是不得不使用其他类型的替代品。我们来看看光线唤醒闹钟：它是由三个部分组成的，一个标准的台灯定时器，一盏台灯，以及一个简单的闹钟。光线唤醒闹钟的设计原理在于使用光线将梦中人缓缓唤醒，而不是唐突地吵醒。它一方面可以防止人睡过头，另一方面还能有助于我们慢慢习惯新的作息时间。具体说明如下：

1. 台灯定时器。完美的台灯定时器会逐渐增加灯光的亮度，仿佛太阳缓缓升起，天空慢慢变亮一般。比较常见的家用台灯定时器只要几块钱，面包圈大小。这种装置在每天的设定时刻，会自动地开启卧室的灯。

台灯定时器很简单，只要有个控制开关就可以。在您睡之前做定时设置，并提前三十分钟将它插到插座上，这样灯和定时器就连接上了。尽管略显突兀的光亮远不如真正的日出来得自然，但其功能相近，就是刺激脑内有唤醒功能的化学物质的分泌，让大脑慢慢苏醒过来。这与运动员的热身准备活动一样，就是让机体活动起来。

有一点要提醒大家：在冬日的清晨，灯光可以通过改变“色温”（一种视觉温度术语）来提高房间的温度。比如，将寒冷的蓝色或黑色变成愉悦而热情的橙色（实验证明，比起蓝色光线，人们在橙色光中备感温暖舒适）。

一个光明的未来

这里我将推荐三种灯和三种不同的灯泡，它们有助于您悄然入睡和自然苏醒。不过，这些产品使用年限不会很久，用不了几年，将被明亮而节能的、可无限调节的LED（发光二极管）所取代。LED是一种遇到电流会发光的半导体材料，它比传统灯泡的发光过程更高效（其原理与火加热的原理差不多，是通过加热灯泡无氧环境里的纤细灯丝，使之白炽化）。LED终将占据未来灯具的主导地位，所以，我们暂且不要在灯具上花费过多。

不过，夏天倒是要多拉上几层窗帘，以阻挡强烈的朝阳，因为卧室过早地被洒满了阳光。

如果您觉得室内光亮较弱，那就试着调整光源的位置和强度。灯光不必像审讯嫌疑犯似的直射您的脸，但它应该足以照亮整个房间。

2. 唤醒灯。光线朦胧的灯都可以被当做唤醒灯使用。目前通用且方便的选择是选一盏小台灯，立在五斗橱或床头柜上，光线散开照亮整个房间。比如：买一款一百到一百五十瓦灯泡的“三相灯”，模仿三相 CFL（紧致荧光灯泡），将之设置成低、中、高三个挡位；最好选择三十二至四十二瓦的 CFL 灯泡，它比一般的白炽灯耗电低；然后，选择一款散光的彩色灯罩，将光线柔化，散射到房间的各个角落。

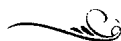
3. 闹钟。闹钟体积越小越好，比较容易拍按、拿放或调整。如果是一款数字化的闹钟，越薄、越简练越好，在床头柜上也不占多少地方。表盘上的数字，一定要选择即便您头昏眼花、没戴眼镜也能看清的字号。在商场寻寻觅觅，一定要不怕麻烦，最好选一款初始声音柔和，随后自然渐大、音调悦耳的闹钟。

如今，闹钟也会发出“天籁之音”。我们可以从手机、CD 或 MP3 播放器中选取鸟鸣声和歌曲作为闹铃。那么，我们可不可以制作一个专为唤醒而用的唱片呢？对此，电影《土拨鼠节》给出了答案：有时，音乐带来的联想使我们浑身不舒服，那么，每日重复播放的音乐无疑会成为一种噩梦。

唤醒灯由定时器控制，自身没有开关，因此卧室需要两盏额外的灯：可调节光线的阅读灯和照明灯。我这么说，看上去像是为了驱散屋里的黑暗需要很多盏灯似的。但是，灯的灵敏性和光的质地的确十分重要，试想，穿衣、睡觉、苏醒和做爱，卧室里总有很多事情发生。

床头灯

阅读乐趣自在其中 



床头阅读灯的选择一定要清晰明确：纺锤大小的卤素灯泡远远胜于同类其他产品——强烈的光源，是别的灯泡无法比拟的；且如此的强光，却能聚到书面大小的区域内，即使您的室友在呼呼大睡，您依然可以读书至深夜。

一般情况下，卤素灯泡的功率是普通灯泡的一点二倍。但伴随白热（高度加热），卤素灯泡的功率就会有所改变。高压下的卤素气体，能使灯泡发出更清亮、更持久的光芒。不过，制造商们却告诫：不要在孩子的房间使用这种灯泡，也不要过于靠近床头，特别要远离手指可触碰到的区域，最好保持二十厘米以上的距离。原因在于当这种灯泡烧得发烫时，皮肤的油脂可以导致灯泡炸裂。

对于谨慎的成年人来说，安全的摆放和使用卤素灯就不算是一件难事了。卧室中另外不可或缺的灯具就是功课灯或工作灯，它们的特点就在于它们的功效性。不论是阅读灯还是工作灯，都需要有一个可调节距离的灯臂，灯臂要足够长才好，长到能将灯头从床头柜扭到其他安全位置，并将光束投射在书本上。鉴于灯臂的基座、拐点和灯头结合处可以灵活转动，因此，阅读灯或工作灯的放置方法就很灵活，比如，睡觉时您可以将它推远些，而穿衣时可以将灯照向天花板，墙面折射到身上的光线会十分柔和。

卤素灯的金属外壳通常会烧得很热，所以灯头最好是隔热的。最好选择安装有推杆的卤素灯，这样人才不易被灼伤。灯臂的底座以沉重一些为宜，可以很好地支撑伸出的灯臂，防止翻倒。开关最好安排在伸手可及的地方。