



卧室

与
书房

居室创意设计丛书

主编 李宪锋 唐军
总策划 李洪涛

机械工业出版社
China Machine Press

卧室与书房

主 编:李宪锋 唐 军

总策划:李洪涛

绘 图:孟令龙 许彩霞 卢道亮 杨 静



机械工业出版社

本书是“居室创意设计”丛书之一。书中分别介绍了如何布置不同类型的卧室和书房,包括卧室和书房的家具、色彩、灯饰的选择,卧室的装饰织物的选择,书房的绿化设置等。介绍卧房常用装饰材料以及施工方法。同时给出了百余幅设计图例,并附有CD光盘(彩色效果照片)。

图书在版编目(CIP)数据

卧室与书房/李宪锋,唐军主编. - 北京:机械工业出版社,2002.1

(居室创意设计丛书)

ISBN 7-111-09570-7

I. 卧… II. ①李…②唐… III. ①卧室 - 室内设计②书房 - 室内设计

IV. TU241

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080805 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:蓝伙金 刘 涛 封面设计:姚 毅

责任印制:路 琳

中国建筑工业出版社密云印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2002 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

787mm×1092mm $\frac{1}{16}$ ·13.5 印张·332 千字

0 001 - 4 000 册

定价:26.00 元(含 1CD)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话 (010)68993821、68326677-2527

前 言

随着人民生活水平的日益提高和住房制度改革的逐步展开,越来越多的家庭将拥有属于自己的住房。为了改善住房条件,越来越多的居室将进行装饰装修。家庭居室不仅是人们蔽体御寒、赡老养幼之必需,也是人们休息、娱乐以及工作和学习的重要场所。其环境的优劣,直接关系到人们的身心健康、精神状态和生活质量,影响着人们工作效率的提高和劳动积极性的发挥。随着社会的发展和科学技术的进步,人们对家庭居室的要求也越来越高。因此,如何提高家庭居室装饰陈设的科学性和艺术性,满足现代家庭日益丰富多彩的生活需要,已成为广大人民群众尤其是家庭居室装饰设计工作者,迫切需要研究解决的重要课题。

为满足现代家庭高质量生活的需要,应该在家庭居室装饰装修中强调科学性、艺术性与经济性的统一。美化家庭居室是现代人的物质文明的具体体现,人们可以根据自身经济条件、居室状况、艺术修养和个人审美观创造出千姿百态、绚丽多彩的家庭氛围。近几年来,家庭居室装饰装修的多样化已成为新潮流,装饰装修业的迅猛发展成为现代社会文明的一道亮丽的风景。也许您已购买了一套新居,也许您想把原有的住房重新包装。那么如何设计自己喜欢的装饰方案,怎样解决装修中的难题?或许本书能给您一些启示。

居室只有通过精心设计和合理布置,才能感到它的温馨和舒适。现代家庭装饰装修注重的是提高居室的实用价值和审美价值,要体现使用功能的多样化和装饰风格的个性化特征,要让室内的每一个角落甚至一幅画、一束光、一朵花都能用无声的语言表达出您的文化修养、审美情趣、个性特征和情感追求。如何发挥您的想象,激发您的灵感、倾注您的热情,运用您的智慧营造出您满意的居家环境并非易事。建筑是技术与艺术相结合的产物,而室内装饰设计是对建筑设计的延续和深化。家庭装饰装修要达到实用、舒适、美观和温馨,并不像选购一套高档音响和一些服饰那么简单。在进行家庭装修时,首先要有一个明确的装饰主题,既要考虑局部空间的利用,又要考虑整体与布局的和谐;既要重视内部功能的实用,又要重视外表的雅致。

为满足读者的需求,我们邀请了几所大学环艺系的专家教授编写了这套“居室创意设计”丛书。本套丛书围绕当前我国城乡家庭装修装饰中遇到的许多具体问题进行了详尽的解答。每本书第一部分是文字概述和热点问题解答;第二部分为约 200 幅黑白线条图,图旁为该图的设计精华解析说明,文字精炼,画龙点睛,以拓宽读者的设计思路。

本套丛书共分 5 本:

- ①《居室创意设计——客厅与门厅》
- ②《居室创意设计——卧室与书房》
- ③《居室创意设计——厨房与餐厅》
- ④《居室创意设计——卫生间与阳台》
- ⑤《居室创意设计——家具与陈设》

本套丛书特点:一是科学性强。作者对问题的解答,均以建筑学、材料学、人体工程学、工艺美术以及声、光、电等学科的有关知识作指导,并结合实际进行阐述,有较强的科学性、技术

性和艺术性。二是比较实用。本套丛书面向广大工薪和小康家庭,符合我国国情,符合当前我国城乡家庭居室装修的实际情况和市场需要,各种不同类型的家庭居室均可借鉴。三是信息量大。书中介绍了许多当今家庭居室装饰陈设的经验、潮流和成功范例,可供广大读者学习借鉴。同时,还对如何选择装修公司、如何签订装修合同等实际问题作了详细介绍。四是通俗易懂。全书语言流畅,深入浅出,图解清晰,耐人寻味。具有初中以上文化程度者均可看懂,好学好用,可操作性强。

本套丛书既可供一般的准备装修的家庭学习,为实际操作室内装饰之用,也可专业的居室装饰设计人员设计或教学提供参考借鉴。

我们相信居室的装饰过程本身会让您其乐无穷,让您充分体会创新的乐趣,装饰结果也会令您陶醉其中,会给您留下美好回味和成功的感受。

愿您拥有一个温馨和谐的居家环境!

编 者

目 录

前言

一、卧室	[1]
1. 卧室的机能	[1]
2. 卧室的空间设置	[2]
3. 卧室的类型	[4]
4. 卧室的家具	[8]
5. 卧室的色彩	[11]
6. 卧室的采光与灯饰	[13]
7. 卧室的装饰织物	[15]
二、书房	[19]
1. 书房的布置	[19]
2. 书房的类型	[20]
3. 书房的家具	[22]
4. 书房的色彩选择	[24]
5. 书房的照明与灯饰	[26]
6. 书房的绿化设置	[28]
三、卧室与书房常用装饰材料及施工方法	[31]
1. 地面装修原则及材料的选择	[31]
2. 木地板的铺设	[34]
3. 木地板胶粘剂的选用	[36]
4. 硬木地板刷清漆法	[37]
5. 木地板的保养	[38]
6. 地毯分类与选择	[39]
7. 地毯铺设与保养	[42]
8. 地毯材料的鉴别	[44]
9. 地毯拼接方法	[45]
10. 地毯洗涤方法	[45]
11. 墙纸的选择	[46]
12. 墙面壁纸的裱贴	[47]
13. 锦缎的裱糊法	[50]
14. 壁纸的保养维护	[51]
15. 材料的品牌、规格、性能及参考价格	[53]
四、图解百例	[80]

一、卧室

1. 卧室的机能

目前，我国小家庭的人口一般为一对夫妇一个孩子。“三口之家型”的居室环境，是室内装修设计的重点之一。塑造甜美的小家庭的空间形象，除尽可能筹备物质要素外，尚须有夫妻、子女之间诚挚、深沉而和谐的爱，把物质要素和精神要素完美地结合起来，才是真正甜美的小家庭。

甜美的小家庭在空间设计上，应当首先考虑到适合不同年龄层次及其要求，既要便于大人起居生活，又要适应子女的学习和其它活动，既温文尔雅，又清新活泼。大人、小孩各自进行活动时，互相间的干扰应尽可能地减小。具体设计方法：一是综合运用各种虚拟空间结构的设计手段，以加强虚拟空间的私密性；二是巧妙运用吸声、隔音材料；三是尽可能具有完美的个性特性和舒适典雅的空间环境，以吸引人们的注意力，分散各种干扰对人心理上的影响。

人的一生中，有三分之一的时间是在睡眠中度过的。每一个温馨和美的家庭，都离不开卧室。从人的行为特点来看，卧室是人们由工作（兴奋）状态进入睡眠状态、再到工作状态的“过渡”空间。所以，卧室环境的设计，就是要运用各种手段来保证这种“过渡”，使人们在温情、休闲、舒适的氛围中养精蓄锐。卧室，又是人们最私密的空间，维护卧室的隐私性，是室内设计的一个重要课题。家具形式，色彩配置，光影效果，织物装饰，床的安放位置，绿化的点缀等等，都要有利于保持卧室空间的稳定性和相对独立性，尽量把来自各方面的干扰减少到最小的程度。

用于睡眠与休息的卧室，其地位的重要性是不言而喻的。卧室布置的基本要求是具有高度的安宁感从而有充分的私密性。卧室是个人的小天地，它使人拥有私人的世界。卧室要选用住宅中相对安静的房间。

床是卧室中最主要的家具，要安置在卧室的最佳位置。一般家庭中多将床头向北或南的墙面摆放，床身延伸而出，两侧留出一定的空间，这种方法便于整理床上用品，也便于夫妇双方上下。夫妇双人睡眠用床，一是采用双人床，特点是能保持亲密，但也容易互相干扰；二是采用对床，双方保持一定的距离，减少干扰，但仍便于联系。床头柜可置于床头或床头两侧，柜上可安放台灯以

便床上阅读，睡眠区要保持清爽，摆设不能太多，不能杂乱无章，视觉上感觉舒适睡眠才能安稳。

梳妆台的选择要同整个卧室相协调，最好安排在自然光能照到的地方。有些空间比较小的卧室，可以省去梳妆区。梳妆台上的照明，以白炽灯为宜，在这种灯光下梳妆能产生接近于日光下的效果，灯光不能直接打在镜面上，这样容易反光而不宜看清镜中的形象。应该把主光区照在人脸所处的位置，把镜子控制在散光区内。

卧室的光线以柔和、温馨、富于层次为原则，强烈的、直接的照明不适合卧室的气氛。光线来源一是自然光，二是人工采光。自然光是通过窗户进入卧室的，可用半透明窗帘、百页帘来采光；人工采光即采用灯具照明，要注意光线不能太强，太集中。不能眩目，以分散的暖色光为宜。

卧室地面可做木地板，或在人经常走动的地方铺上块状的装饰性半羊毛毯，因为地毯可以消除脚步声和其他噪音，符合卧室需要安宁的要求，同时，地毯也能产生一种柔美、温暖的感觉，有益于人体的舒展和疲劳的消除。

此外，卧室内还可以陈列一些艺术品、装饰品，如绘画、雕塑、玩偶、插花等，使卧室内萦绕动人的情趣，达到调剂生活、涵养性情的目的。

2. 卧室的空间设置

卧室是供人们睡眠与休息、梳妆的地方，人的一生约有三分之一的时间是在床上度过的，因此，卧室除了必要的空间，尺度适宜的家具、色调和谐的环境，适宜的摆饰外，卧室的布置应注意以下几个问题。

(1) 睡眠区

睡眠区有睡床、床头柜或床头几。睡床是卧室的主要设备，而且占地最多，因为除却床架本身，还要包括床前的活动空间在内。床的位置非常重要，床头不可在窗下或在门窗之间，以免晚上受凉。如果把床安置在正对窗子的地方，清晨的阳光会一早就把你照醒，特别是面对东方的窗户。双人床的放置，应注意在两侧留下行走的空间，以免夫妻中一方要跨过另一方的身体才能上下床，而且，在整理床的时候也比较方便些。一般说来，床的四周至少要有 40 厘米的空间；而由床尾至墙的距离，至少应有 55~60 厘米以便通行。将床头靠着墙，在三边留下约 76 厘米的宽度，是最合理的。

床头柜可安置于床头的两侧，有时床头只有床头板和床架等，然后在床头两侧摆放综合柜。床头柜一般都采用及膝的高度，其主要功能是摆放与贮藏，而且通常都装有局部照明设备及电源开关。摆放在床头柜上的物品，应能增加

美观，增添卧室气氛，如照片、小幅画、插花等。床头柜也可兼做书架或书柜，并安装有台灯，以便于床头阅读。此外，为活动方便，柜上也设电源开关（包括阅读照明开关及卧室主要照明开关）。贮藏于床头柜中的物品，大多是为了适应居住者的需要和取用的方便，主要有枕被、衣饰、药品等。有时床头并无床头柜，而以床头几取代。床头几类似沙发几，放置在床头两侧，其功能大致与床头柜相当，可以放置床头灯，具有照明、摆饰、贮藏等功能。为使小小的几面不过于复杂，最好不要摆放太多物品，以维护床头与几面的整洁。这样，视觉才会舒适，睡眠才会酣畅。

（2）阅读休息区

虽然家庭中的客厅已提供了休息空间，然而这是属于公共生活区域，常常过于喧哗嘈杂，不能享受闲静的乐趣。为利于休息，卧室里不可缺少坐椅，数量无需太多，两张即可，因为这毕竟是属于私人的空间。坐椅最好选用软质沙发、摇椅、躺椅等舒适的质料与椅型，充分达到休息的目的。你若打算躺在床上欣赏电视节目，最好把电视机放在高于枕面 30～100 厘米的位置上。倘使与枕头处于同一高度，那么，你就只能保持引颈而望或下颚抵住胸膛的不舒服姿态。

如果空间太小腾不出位置放坐椅，则可以利用坐垫、靠垫等软垫就地或倚墙而坐。再不然，可以沿着床缘柜伸出一层高起的复式地板，这也是个简便的休憩处。

家中没有书房时，卧室的休息区是比较适于阅读、研究、写作的场所。配合阅读需要的设备，有书桌、椅子、书架或书橱，以及良好的照明设备。桌椅的选择宜配置型式小巧的，以衬托出卧室的轻松气氛。常常可以看到利用其它家具的延伸物作为卧室的书桌，还有延展床头柜、延展梳妆台、延展建入式的齐屋顶橱柜等。这些都可以节省空间，也能造成卧室设计的整体性。

（3）梳妆区

梳妆是女性每日例行的活动，它使人有一个整洁、清爽的外表。因此，妥善地处理梳妆区的位置是很重要的。梳妆台一般设在睡眠区附近，可分为三类。第一类与床头柜连成一体，是床头柜的延伸，再在墙壁装上镜子，睡眠区与梳妆区互为主辅，既省空间，搭配也相当理想。第二类利用墙壁夹角，而且多选择靠近卧床的夹角，这个位置有时仍能兼有与床头柜连成一体的优点。而其特点则在镜面的处理上，主镜从两墙的夹角纵切而下，镜面与两面墙的夹角各成 45 度，然后再沿着主镜面两边，各衔接一片翼镜，这种三面折镜可以省去拿手镜映照侧面的麻烦。而且，如果装上配件，使翼镜可以活动、开合，则可利用翼镜的背面雕刻图案或镶上书画，合上翼镜时便产生了另一种装饰的效果。第

三类与建入式的橱柜连成一体，台面可以是橱柜的延伸，也可以夹在橱柜之间，这也不失为节省空间的好办法。

(4) 贮物区

贮物区主要由衣柜、壁柜或组合柜组成。衣柜一般摆在床头所靠的一面墙处。

在四个区域中，睡眠区是主要的，占的空间也多，供睡眠的家具是床，摆法一般南北向，床头靠墙，其余三面应留出空间供上下床和整理床铺用。梳妆台的摆放很重要，有的与床头柜连在一起，镜子安在墙上，有的安放墙角，梳妆镜放两墙之间，有的作为组合柜的一部分，把装饰与实用结合起来。贮存主要是组合柜，供挂放衣服。休息空间多由沙发和小书桌构成，有的还在上面放置组合音响。

卧室的设计，总的要求是实用、简洁、美观、格调一致、色彩明快、造型精巧，同时还要最大限度地净化空间，造型风格要一致，结构简单实用；就色彩而言，应选择中性偏暖的色调，同时根据主人的爱好，采用照明配合；就饰物而言，冬季可换成暖色饰物，纯色工艺品、床罩、窗帘、帐幕、沙发套、台布等，都改成暗色调，这样就可以增强室内暖色效果。

卧室是个人生活的空间，设计上除了注意反映一些共性的要求之外，更重要的是根据每个人的习惯、性格、爱好，充分体现个性的特征。家庭成员中，每个人都可以根据自己的审美观，精心设计、挑选和布置自己喜爱的卧室。从色调的角度看，浪漫的暗红色和紫色调，洋溢着古典气息；浅色的基调、简洁的形式呈现现代风格。

3. 卧室的类型

卧室是人们最重要的生存空间，下面介绍几种不同类型的卧室使用形式。

(1) 专用型卧室

最理想的卧室是专用型的。专用型卧室的陈设以床为中心，其它一切设施都可围绕着床展开。

专用型卧室的设计比较自由，发挥的余地也比较多。面积大的，设施可以布置的周到一些，如床、床头柜、卧室设备控制台、衣物柜、梳妆台、挂衣架、安乐椅、休息沙发，甚至可搞一点食品柜、小型酒吧等等。当然这样的水准对普通人家来讲显得豪华了一些，但配置一些梳妆台、床头柜、沙发是可以办到的。有时这些设施不一定分件摆置，组合起来更可显示卧室的秩序，并可腾出更多的活动空间。

面积小的卧室则可搞得紧凑一些、朴实一些，这样可使人们更好地把注意力集中在休息和睡眠上来，以达到卧室的根本目的。

生活型的家庭，卧室可以设计得精致、周到一些，特别是对床的设计，可以把床设计成圆形，既别致又情意绵绵。

(2) 兼用型卧室

把卧室与书房、起居室等组合起来是很常见的。在这种情况下，要千方百计设置一个隔断，无论是屏风、软隔、柜隔都可以。

在一间兼用型的卧室里，不同的人会突出不同的功能。生活型的人会把卧室安排在最好位置上，如又亮又通风的位置，而事业型的人则可能把卧室区安置在一个次要的位置上。

(3) 隐蔽型卧室

住房面积小的家庭，可以把卧室设计为隐蔽型的。人们一走进房间，见到的只是书架、办公桌、椅子，而只要拉开柜下的大抽屉，一张双人床就显示出来了，甚至里面还包容着一张单人床。还可以用沙发床来“隐蔽”卧室。

(4) 可调型卧室

一个家庭，在生活中不免出现一些偶然事情，发生一些新的情况，如果事先设计好一个可调的卧室，则偶然的事情发生了也可以应付自如。可调型卧室的主角通常是由一张可调型的床来担任。可调型的床有分合床、扩展床、拼接床、包容床、换季床等。分合床是由两张小床合成一张大床，也可将两床分开，各自独立。

拼接床即诸如沙发、座垫，在必要时可以拼接成一张临时的床铺。

扩展床是事先设计有扩展结构，当遇到床铺不够大时则可装上扩展的部分。如年青夫妇添了一个小孩，居室狭小，原来的床不够大了需要把床扩大，于是扩展床就可为他们分忧。小孩长大时可将中间部分抽出成为一张单人床。

包容床是在一张大床中还包容着一张甚至几张小床，必要时可以把它拉出来，平时又可以把它收进去，既实用又不占面积，适于居室狭小的人家选用。

另一种形式的包容床，是把二张床置于起坐区的地台下，白天二张小床塞在里面，上面则用于起坐，晚上则把二张床拉出来，起居室即变成了卧室，这样的设计实在是一举多得。

现在有很多人选用席梦思作为床垫，在秋冬之季它温暖、柔软，确实是很好的卧具；但在夏季，睡在上面闷热不堪，取下来又无处可放。这时人们希望床架本身有一个变换装置，可将席梦思藏在里面。不少聪明的设计师已设计了这种装置，因此具有这种装置的床就成了换季床。

成人卧室是居室主人的卧室，故常称主人卧室。它是夫妻共同的私生活空

间，必须以求取高度的秘密性和安宁感为根本。主人卧室的功能比较复杂，一方面它必须满足休息和睡眠的基本要求，另一方面它必须合乎休闲、工作、梳妆和卫生保健等综合需要。

舒适、安静、温馨是成人卧室布置的总体要求。舒适是指卧室的空间安排、通风、采光、保暖、隔热以及卧具和家具的形态、色彩、质感等对卧具的空间位置、光线、隔音等因素的要求，如卧床不宜放在靠近走道或起居室一边，因为外面的音响会打扰室内的休息。照明方式不宜采用直接照明，光线也不宜过亮，过亮的光线容易使人产生不安的情绪。卧室的光线要求柔和、淡雅，适度的光线能获得安静的效果。卧室内窗帘、门窗、地毯、墙布等的运用，会大大改善室内的隔音效果。温馨是对卧室审美及情调的要求。卧室的情调应当是柔和、亲切、安全、秘密、温暖、细腻、洁净、有秩序的，绝不能把卧室弄得刺激、生硬、粗劣和杂乱。卧室应是整个居室中最富于人情味的地方。

子女卧室是子女成长发展的秘密空间。子女不宜长期与父母同居一室，同时，两个年龄悬殊大或性格迥异的子女也不宜同居一室，这种强迫性的亲密关系无助于友爱的培养。因此，年幼子女必须有一个属于自己的游戏场所，使其能自由而尽情地发挥自我而不致遭受成人的干扰；逐渐成熟的子女更宜给予适当的秘密空间，使工作与休闲避免外界的侵扰。假如子女与父母之间或者子女与子女之间缺乏适当的生活距离，子女的成长全靠模仿他人和依赖成人来进行，其结果一方面容易使子女早熟，产生不正常行为，另一方面则难于独立，缺乏坚强的个性。总之，性格不同、年龄悬殊和性格迥异的子女必须给予独立的生活环境。以子女成长年龄阶段为依据，可将子女卧室粗略地分为婴儿期、幼儿期、儿童期、青少年和青年期五个主要阶段。由于各年龄阶段生理和心理需要不同，反映在卧室布置上也大相径庭。

婴儿期多指从初生到满周岁的一段时期。原则上婴儿期应设置单独的育婴室，亦可在成人卧室内设置育婴床。育婴室的布置应以安全为最高原则，并设法给予优美活泼的形式。主要的设备包括婴儿床、婴儿食品柜和器皿橱柜以及婴儿衣物橱柜等，6个月后必须添制安全的婴儿椅和简单的玩具架。

幼儿期是指1岁至6岁之间的时期，也就是平常所说的学龄前期。原则上幼儿期卧室宜设置在居室中最安全，而且便于照顾的地方，通常以邻近父母卧室的房间为最理想。充分的阳光，新鲜的空气和适宜的室温是幼儿卧室不可缺少的环境因素。同时必须给予幼儿卧室较宽敞的空间，使能在设置一个安静的睡眠区以外，有一个综合性的活动区域便于幼儿进行各种富于幻想性和创造性的游戏活动。幼儿有自己的活动天地后也不会去干扰其他人的活动，幼儿期的生理和心理较少受理智和经验的控制，因而卧室的色调和图案应该明快活泼，

各种用具和玩具应是幼儿认为好看的和好玩的，并能启迪他们的智慧，具有强烈的装饰感和童话式的境界，如马车式的童床，苹果形的小柜。室内的墙面、地板以及其它用品不宜过份追求和谐与协调，单一的静态环境易造成呆滞的气氛，相反，对比鲜明，变化起伏较大的环境更受孩子们的欢迎。另外，地面装饰材料不宜太硬、太光滑，以免摔跤。

儿童期指自学龄开始而止于性成熟的阶段，其大部分时期相当于儿童受教育的时期，即一般所说的“学龄时期”。这个时期最显著的特点为正式学习的开始。如果说学龄前的学习是游戏活动的自然结果，那么学龄阶段的学习才是有意的行为。这个时期由于幻想和好奇心较重，对于一切疑问都设法想寻求答案，从而使心态迅速发展。而且荣誉感强好胜心重，通过竞争的学习形式以后使身心双方日趋成熟，因此幼儿期的生活环境已经无法满足正在成长中的儿童的需要。原则上幼儿期着重于游戏活动的配合，以诱导幼儿的兴趣为宗旨，而儿童期则应强调与学习活动的配合，以激励儿童的发展为目标，也就是说学龄儿童卧室应抛弃幼儿期的童话式境界，卧室布置应显示新奇与真实的世界，使其能不断启发智慧而导向正常发展。综上所述，学龄期儿童卧室、睡眠区宜逐渐赋以适度的成熟色彩，除了以学习为目的，活动区域宜逐步设置适于阅读、书写的区域外，还可考虑为男孩设置工艺制作台或科学实验台等，为女孩设置梳妆台或家事台等，使儿童能在合理完善的环境之中实现充分的自我发现和发展。

青少年时期泛指 12 岁到 18 岁，相当于中学阶段的一段时间。在这个阶段，由于身心双方的发展快速且尚未真正成熟，使一方面显示出纯真、活泼、热情、勇敢而富于理想的优点，另一方面却暴露出浮躁、不安、鲁莽、偏激而易于冲动的缺点。因而青少年期卧室的布置必须兼顾学习与休闲的双重需要，使其能在合理的环境条件下发掘正确的志趣，培养良好的习惯，陶冶高尚的情操，以获得身心平衡的发展。为了加强子女本身对环境布置的参与感并满足其创造欲望，应鼓励子女参与其本身卧室的布置工作，让他们把自己的爱好与想法充分体现在卧室布置里。如可将原来卡通式的图案拆下挂上自己崇拜的偶像；将年幼时的玩具变成锻炼身体的哑铃、拉力器；将室内色彩改成自己喜爱的调和色等，这样的卧室才会真正富有小主人的个性。

青年期系指从届满法定年龄开始的时期。在这个阶段，无论尚在求学或已就业，身心均已成熟，对于本身生活环境必须负起布置与管理的责任，父母只宜居于指导立场给予帮助，原则上青年期卧室宜充分展示学业或职业上的特点，并以本身的性格因素以求取特殊的表现形式。

随着人民健康水平的提高，平均寿命延长，老年人口逐渐增加，老人卧室布置成为一个很重要的内容。老年人以其丰富的工作阅历和生活经验，有一种

追求稳定和凝重的性格特征，加上老年人心理和生理上的一些变化，决定了老人怀旧思想根深蒂固。因此无论从空间上，还是形式上老人居室的布局应该是陈列式的，凡能引起他们美好回忆的事物都应尽量展现在他们面前。

老人卧室应设在阳光充足的居室，既暖和又方便视觉，而且阳光对体弱多病的老人是不可多得的灵丹妙药。上了年纪的人最容易感到不舒服或全身酸痛，因此有一张既舒服又方便的床，是老人最大的希望。老人的床最好是活动床，能抬高头和脚，床边应设置放物品的柜子，还应有舒适的椅子供老人享用或照顾老人时使用。老人卧室应淡雅、宁静，以免给老人过分的刺激而不宜安睡。家具的式样可以古典、厚重一些，室内布置易简单、明了，不要有过多的杂物堆放其间，防止老人行动不稳发生碰撞。

老人由于怀旧也可能产生出向往青春活力，追求旺盛生命力的童心，这样刚强不屈，执着向上的心情是值得尊敬和欣赏的，因此可以将一些有纪念意义的物品摆放在显眼的位置，以激发他们的豪迈之情。此外还可以布置一些常青常绿的花草植物，让老人生活在充满生机的环境之中，帮助他们振奋精神，保持旺盛的生命力。

4. 卧室的家具

现代家具除其本身的实用机能外，在烘托居室气氛、美化居室环境和表现居室格调上也扮演着重要角色。卧室中首先必备的当然是造形美观而又舒适的睡床，它是卧室的中心，其不同布置形式决定了卧室的格局；除了床之外，卧室里一般还有化妆、贮藏和读写用的家具，具体如何设置则要根据卧室的空间尺度及居住者的不同要求而有所差别。

卧室中最主要的设备是床。床的样式很多，有单独设置的床铺，也有与家具组合形成的组合床、沙发床等。卧室中床的布置形式很多，主要形式有：

一字式：即床与床头柜，成一字形式排列布置，这种形式使用方便，两边都可以上下。

洞墙式：床沿着墙面布置，这种形式节约空间，但上下床很不方便，应尽量避免采用，除非你的卧室很小。

柜体式：作为组合的有机组成部分。

隐藏式：平时为沙发、地面式其它家具，用时抽拉出来，以解决小面积用地不足的问题。

阁楼式：利用柜顶架板作床，不占用地面，下层空间作其它用途。

组合式：与隔柜、梳妆台、写字台组合，可根据不同的使用要求，灵活布

置。

地层式：为双层单人床，一般用于有两个孩子式祖孙合居一室的家庭。

角落式：利用角落布置床。

卧室中还要配置床头柜、梳妆台、衣柜等。房间较宽敞的还可配置花架，屏风等，以利于美化空间，分隔空间。

布置家具时，首先应考虑卧室的平面尺寸、室内门窗及其它采暖或空调等固定设备的位置，然后再根据居住者不同的使用要求以及职业特点、文化艺术修养等不同审美情趣，设计出自己喜爱的不同格调的卧室家具布置形式。

布置家具时，要注意留有可供通行的面积并在其周围留有足够的活动范围。在家具制造或选择时，还要考虑人体的尺度和活动范围，否则使用起来会感到不方便而增加不必要的疲劳和麻烦。

主卧室中的家具，还应从通风换气、采光日照等卫生因素来考虑其最佳位置。不同使用功能的家具可以分组摆放，自然地将室内划分几个区域。临近窗口的地方，最好为学习、梳妆的区域，自然光垂直入射或左侧进光，以免产生遮挡。光线较弱、日照条件差的房间，带有大面积镜子或玻璃的家具，可以直对光线进入的窗口，通过镜面的反光，既增加了室内光亮度，又可起到借景的效果，以扩大局促的室内空间。但是阳光强烈，日照条件好的房间，则要避免这一作法，以免产生强烈的反光。对于气流流经处，应作为人们经常活动的区域，可以布置沙发、茶几等。远离窗口的地方最好为睡眠、休息的区域，这能使人获得柔和的光线、和畅的气流。在床与窗之间还可以采取一些组合柜架，使室内有围有透，有分有合，进行功能分区，保持睡眠区的静谧环境。

人的睡眠主要是恢复体力和精力，因此，对卧具的选择不可掉以轻心。

卧具的软硬程度对身体的影响

卧具的软硬直接影响身体下沉的程度。众所周知，人的脊柱是由一节节椎骨构成，可弯曲，也可伸张。如果床垫过软，身体下沉得很厉害，必然会导致脊柱过分弯曲，使腰部肌肉的伸拉出现不均匀的现象，起床后会有不解乏之感，甚至会感到腰痛。如果是正处于生长发育阶段的青少年、儿童就会影响骨骼的正常发育，对成长极为不利。反之，如果床垫太硬，肌肉骨骼都会难受，对于解除疲劳和恢复体力同样是不利的。因此，在选择卧具时，一定要考虑软硬度适中为宜。

卧具的保温和散热性能

需要考虑的第二个因素即是卧具的保温散热性能。一般说来，人的正常体温在 36.5°C 上下，而身体表面上的温度稍低一点，约是 $32\sim 33^{\circ}\text{C}$ ，在躺下时又要比站立时低一度左右。在选择卧具时，应考虑睡时使身体周围保持与体温不

相上下即可，温度平衡才有利于睡眠。此外还要考虑到春夏秋冬四季的变化因素，合理地调剂床垫和被褥。冬季应以保温为主，夏季则相反。

卧具的吸潮和透湿性能

这是个综合的因素，既有被褥的问题，也有床垫的问题，包括其温度、材料、大小等等。

人体的皮肤每天会排出一定的水分，特别是热天，会大量出汗。如果所选卧具的透湿和吸湿性能不佳，就会产生潮湿之感，也会影响休息质量。

卧具的安定性和振动性

人躺在床上，床受到体重的压力，同时也给身体以大小相同、方向相反的反作用力。人睡觉时要翻身，要移动，如果卧具有很好的安定性，身体就不会因翻身而失控移动。如果翻身时，卧具不安定，就容易产生较大的移动，这对睡眠肯定不利。但卧具又不能“太死”，一点弹性都没有。经测试证明，人睡觉时如能产生些非常细微的振动，有益于大脑的休息，同时也便于入睡。

好的床垫，应当是在我们睡觉时能够支持身体的自然姿势，使肌肉放松休息。否则，身体得不到恰当支持，肌肉无法休息，醒来以后可能会感到疲乏，身体的某一部分还会感到疼痛。太软的床垫不能支撑人体，而太硬的床板使臀部凸出，臀与膝、膝与踝之间的部位得不到支持，以致背、大腿与小腿持续紧张用力。

人们常有一种错误的想法，认为床垫越软睡眠越舒服。有的软床垫象软沙发，人睡在上面中间下陷，要把人整个包起来。这样软的床会妨碍人体血液循环，还有可能伤害脊骨，影响身体的正常发育。比较来说，硬床比软床更能支持人体正常的姿态，医生往往建议背部有毛病的人睡硬床，就是这个道理。

床垫有三种类型：泡沫乳胶型、沙发型和内部弹簧型。

泡沫乳胶型床垫由橡胶制成，内部是空气泡沫状的蜂窝组织。泡沫乳胶比较轻，能够均匀地分散体重，本身也不易变形，可直接在各种不同的床板上铺用。好的泡沫乳胶床垫，厚度不应小于 140 毫米。

沙发型床垫，是采用传统的沙发制作技术，将弹簧固定后填满棕丝等物。这种床垫耐久性差，目前较少使用。

内部弹簧型床垫，是由螺旋形钢丝和环钢弹簧组成，密度很大，能均匀地承受体重。这种床垫至少有 288 个弹簧，一般的平均弹簧数为 500 个，最讲究的有 1000 个，价格也较高。

在选购内部弹簧型席梦思床床垫时，可从几个方面来衡量其质量：一是外表是否平整；二是床垫的软硬是否适中；三是弹簧数量的多少、质量的优劣。这三个方面都合乎要求，就是较好的床垫。

床垫市场目前发展很快,可根据自己的实际需要做出正确的判断和选择,万不可操之过急,首先要考虑质量及人体舒适程度,其次才是价格因素。

5. 卧室的色彩

现代住宅十分重视色彩的生理功效、情感作用和艺术感染力。卧室色彩要经过精心的配置。目前,卧室用色趋向多样化,配置时要根据居住者的性格、年龄和爱好,创造富有特色的色彩环境。一般有利用传统材料的天然色彩来配置的质朴、温馨的色调;有运用现代化新材料的鲜艳纯色来点缀的明快、强烈、斑斓的色调;也有采用白色和各种中性灰形成的柔和悦目的色调。无论是哪种色调,都要十分注意把握墙面、天棚、地面、大体量家具等所构成的卧室色彩基调的统一性,避免色彩的杂乱,同时也要注意处理好基调色与重点色,背景色与物体色的关系,精心推敲主体家具与墙壁背景、室内纺织品、陈设品的陪衬和对比,充分发挥色彩的功效率、情感性和装饰性。

色彩的表现力是十分丰富的,不同家庭对各自的室内气氛有不同的格调要求。由于人们职业、地位、文化程度、社会阅历、年龄、性格、民族习惯等的不同,形成了千差万别的审美情趣,设计、创造出各具特色的室内环境氛围。尽管这样,室内装饰中对于色彩的设计选择还是有其一般规律可循的。

整体效果规律。即从居室的天花板、墙面、地面主方向统一构思考虑;从客厅、厨房、卫生间、卧室、阳台统一布局考虑;从家具、陈设的数量、摆放统一安排考虑。

色彩感情规律。即不同居室采用不同的色彩搭配,通过视觉和感官,会给人们带来不同的心理感受。

需求差异规律。即不同职业、不同年龄的居住者对房间装饰色彩的要求是不一样的。如老年人喜欢具有稳定感的色系;青年人喜欢对比度较大的色系;儿童喜欢纯度较高的浅蓝、浅粉的色系;运动员喜欢浅蓝、浅绿等颜色以解除兴奋和疲劳,体弱者可用桔黄、暖绿色,使其心情轻松愉快。总之,色彩在房间装饰中产生的美化作用既有一般规律可循,也不能千篇一律,而要根据自身特点和房间情况来具体设计运用。学习一点色彩知识在居室装饰中运用得当,不但能调节自己的心理和性格的发展,而且能使居室充满协调自然的生活魅力。

室内色彩的构成因素繁多,一般有家具、纺织品、墙壁、地面、顶棚等部分。为了平衡室内错综复杂的色彩关系和总体协调,可以从同类色、邻近色、对比色及有彩色系和无彩色系的协调配置方式上寻求其组合规律。

(1) 家具色彩