

随着环保意识的增强，如今的居家也开始提倡“绿色照明”，人们开始从切身出发响应节能号召。“绿色照明”指通过科学的照明设计，采用效率高、寿命长、安全和性能稳定的照明电器产品，改善提高人们工作、学习、生活的条件和质量。但是如果设计不好，优质的照明器材也不能发挥最有效的作用。

三人堂第35期：让健康从光开始 照明创造美好生活

三人堂第35期：让健康从光开始 照明创造美好生活。嘉宾：宋贞彬，曾国枝，史杰，赵保红 1 2

香巴拉三人堂

- 第36期：城市夜景照明 1 2
- 第34期：创新、设计与趋势 1 2
- 第33期：新品潮流时尚完美演绎 1 2
- 第32期：设计与经营 1 2
- 第31期：我们设计中国 1 2 3 4
- 第30期：休闲卫浴释放身体情感 1 2
- 第29期：家居一体化设计 1 2 3
- 第28期：现代风格东方文化瓷尚空间
- 第27期：沙发地带与客厅艺术 1 2

>>更多

注意灯泡功率的选择

安全总是从最基本的要素入手。灯泡是家庭常用的电光源，其功率选择是否适当直接关系到照明效果。

首先，要考虑居室空间和照明效果的关系。柔和、清亮的灯光，有赖于灯罩与灯泡的配合。灯泡光亮度的强弱，会影响人的视觉效果、视力保护和身心健康。

其次考虑到居室空间与照明光亮度，灯泡功率过大浪费电能，易发热，有可能引发各类事故；可选择功率过小，又达不到较佳的照明效果。可参照以下标准：15~18平方米照明用灯光在60~80瓦；30~40平方米在100~150瓦；40~50平方米在220~280瓦；60~70平方米在300~350瓦；75~80平方米在400~450瓦。

通常卫生间的照明每平方米2瓦就可以了；餐厅和厨房每平方米4瓦足够了，而书房和客厅要大些，每平方米需8瓦；在写字台和床头柜上的台灯可用15至60瓦的灯泡，最好不要超过60瓦。

用理智的态度来挑选灯具

灯具的美感十分重要，色彩美、造型好的灯具能给人带来愉悦感。由于照明灯具是整个居室装饰

的有机组成，因此，它的样式、材质和光照度都要和室内功能和装饰风格相统一，并按照这个原则去选购照明灯具。

但是对于光源（灯泡灯管），则要根据居室各部位使用功能来科学选购照明灯具。因为光源效果的好坏不但制约了家中的照明效果，更重要的是还存在着安全问题，所以建议大家在购买灯泡时，最好选择一些过硬的品牌。

使用“绿色”节能灯

据有关调查分析，在保持照明度不变的情况下，每个家庭只要将一只40瓦的白炽灯换成一只同样亮度的13瓦节能灯，就能减少10%的照明用电。青青

不同空间咋选绿色灯饰

客厅灯饰：一般来说，客厅需要有一种友好亲切的气氛，选用庄重、明亮的吸顶灯或多头吊灯为宜。地面至天花板2.8米以上宜布置吊灯，低于2.5米的最好不用吊灯，如果一定要买吊灯，灯高不能超过30厘米，否则会有压抑感；配有沙发的客厅，在沙发后面可装饰一盏落地灯。灯具的造型与色彩要与客厅的家具摆设相协调。一般来说，光线扩散均匀，光线稍弱，柔和悦目

餐厅灯饰：餐厅照明的主要功能是将人们的注意力集中到餐桌上来，因而餐桌正上方是光源的发射地，恰到好处地照亮整个餐桌区。以此来选择灯具，应事先掌握餐桌的形状和尺寸。如在大圆餐桌的上方装一圈隐蔽式下射灯作辅助光源，或在长餐桌上并列装两支长线吊灯，都会使餐厅的氛围更加温馨可人。一个柔和明亮，既不过分刺眼、又不昏暗的光环境，不仅能给人带来好的胃口，也会带来好的心情。

卧室灯饰：应具备安静休息功能，采光舒适、雅致而富有情调。由于人们的不同需求，有时卧室照明需要兼顾梳妆功能和阅读功能。因此在满足休息功能的前提下应同时满足另外两种照明功能的要求，所以可以采取两种不同的安装方式。阅读的光源要考虑选用可移动式，能自由调整光照角度；而梳妆台的照明要求照明度高，采用局部照明，光线向下直射人的面部，而不应照向镜面，以免产生眩光。

书房灯饰：书房是进行视觉工作的场所，在布光时一定要协调一般照明和局部照明的关系。照明应以明亮、柔和为原则，选用白炽灯泡的台灯较为合适。款式各异的台灯不但装饰性强，可根据光照需要进行移动、调节，使用方便，且对视力有益。书柜内可装设一盏小射灯，这种照明不但可帮助辨别书名，还可以保持温度，防止书籍潮湿腐烂。

厨房灯饰：设置厨房照明，最重要的是有足够的照明度，昏暗的灯光会使环境看起来不甚整洁。

卫生间灯饰：卫生间的照明应根据实际面积位置来设计，采用明亮柔和的光线，灯具应选用防潮湿或不易生锈而易打扫的类型。注意避免的是灯光直接照入眼的眩光或直接照在镜面的刺眼反光。