

## 从绿色照明理念浅谈家居照明应用

住宅装饰室内照明是室内装饰工程中的一个重要环节。理想的照明对室内外环境产生的美学效果，以及因此而产生的心理效应。因此灯光照明不仅仅是延续自然光，而是在建筑装饰中充分利用明与暗的搭配，光与影的组合创造一种舒适，优美的光照环境。所以，人们对家庭居室的装修的灯饰选择越来越重视，灯光在建筑装饰中起着画龙点睛的作用。而室内的照明作为室内装饰中一个不可缺少的一个重要组成部份所产生的一些危害却被人们在装饰过程中给忽略了，如失眠、头痛等，由此而产生的一些危害应该引起人们的高度重视与关注。

其实如果我们可以运用优美适宜的照明，就可以营造健康的居住环境并使之充盈艺术的韵味。明亮的阳光是自然光线，非常有益身心健康，而温馨的灯光是夜间驱走黑暗带来光明的重要手段。如今灯已不只是满足生活照明的基本需要，也是美化居室、调节气氛的重要手段。灯光的强弱、多寡，色调的变化，能给人以多种感受：兴奋、抑制、舒畅、愉悦、轻松、哀伤、紧张等等。家是工作之后休息的地方，回到自己的小天地里，总希望多一些静谧与温馨。因此，您得为自己的家和家人考虑合适的光源，适宜的灯光定会成为您每日在家中美妙的享受。

### 二、健康的室内照明设计实施

首先室内照明一般有整体照明、局部照明和混合照明三种方式。常用室内照明方式一般是将(照亮全房间的)整体照明与(照亮局部范围的)局部照明相结合。作主体照明灯具一般选用吊灯、台灯、床头灯、落地灯、投射灯等。现代居室对这两种照明方式的结合要求越来越高，也是普遍采用的形式。然而人们每天都会使用灯，然而对灯的了解大都停留在表面上，却不知道藏在灯里的光源左右着灯光的效果和灯的寿命。更多的人只关心灯具的款式，而忽略了光源的选择，及其灯具的安装问题，从而直接影响了照明效果以及人的身心健康问题，灯光效果也不理想。因此随着人们品位的不断提高，人们不再希望靠一盏灯(主体照明)把室内照得亮堂堂，而是根据室内空间使用要求，在沙发旁、书柜旁大量使用台灯、壁灯、落地灯、筒灯(局部照明)，利用射灯对画、花、工艺品进行重点照明，使室内明暗层次丰富，产生多重空间效果

#### 一、客厅照明设计

首先照明的手法要适应环境亮度和气氛的变化，通过选用不同灯具、光源，进行合理的搭配组合，来加强

或改变房间给人的感觉，方能营造优雅迷人的空间氛围。

#### a、) 基本照明

照明设计要与室内装饰协调，在客厅中的活动很多，利用率相对较高，主要包括会客、聊天、听音乐、看电视与阅读，为此，照明方式也应多种多样，比如亲朋好友相聚一堂，照度以看清客人的表情为宜，这时一般采用顶部照明，在房间的中央安装一盏吊灯作为主灯，让客人尽享温馨，这样就有一种宾至如归的亲近感。顶灯的选用按客厅的面积大小来定，如果面积仅有十几个平方米，室内高度比较矮（2.6米左右）建议最好选用吸顶灯，如果客厅高大，最好选用吊灯。

#### b、) 局部照明

而平时我们听音乐、看电视时仅需较低的照度要求，以暗淡、柔和的效果为佳，建议采用落地灯与台灯作局部照明，在电视机后方安置一盏台灯或利用灯投射在电视机后方的光线，这样可以减轻视觉的明暗反差，令双目舒适，有效保护视力，达到一种健康照明的目的。

#### c、) 功能照明

在客厅内放松心情，享受读书时的乐趣时，我们不仅需要比较舒适的座椅，更需要理想的灯光，能提供集中、柔和的光线并易于调节高度和角度的落地灯或台灯，这两种灯都是我们不错的选择。

#### d、) 重点照明

客厅或起居环境中的各种挂画、盆景、雕塑以及我们收集的艺术品等，用卤素光源轨道灯或石英灯集中照明，强调细部和趣味点，使得韵味盎然，凸显主人的艺术品味与个性。

#### e、) 情调照明

要想制造一个与白天完全不同的梦幻浪漫的感觉，可在客厅的天顶或背景墙上预先留灯槽，内藏荧光灯管（建议使用 T5 丽晶支架作灯带，节能、显色性好、直径小、安装方便（专用的接线头）也可以在墙上安排与室内装饰风格相一致的壁灯，它能照亮一面墙，并使之成为一反射体，由此发出的光将具有间接光（间接照明效果），具有一种沉静而中性的效果，避免眩光的产生，能很好的表现居家环境材料的质感。完善室内的装饰效果，形成一个虚实相宜、亦梦亦幻的空间。

#### 客厅照明灯具应用

### a、) 上照式灯具

上照射灯具能营造出更具戏剧效果的气氛令家具格外的动人。另外的好处是由于光看不见，就没有刺眼的明光外泄，并且可随意的调节开关，设定任何照度

### b、) 道轨式灯具

用道轨式灯具来使挂画、壁画或被照特例生戏剧色彩的效果极佳。道轨式灯照明通常和基本照明配合使用（主照明），这样照明明暗反差较大，这样才能强调被照物体的效果。

### c、) 下照式灯具

通过我们精心布置的低压下照式灯具可突出被照物体，或令基本照明更富情趣和戏剧效果，布置恰当的话，下照式灯具可使房间看上去比实际的要大，另外我们还可以选择一些可以调光来营造氛围。

### d、) 间接式灯具

客厅的暗藏灯（灯带），一般可能选用一些支架式荧光灯作为照明的主要光源。建议选用 T5 式丽晶灯管，它具有显色性好、节能、光效高、管径小（仅 16mm）、安装方便、安全（具有专用接线头）等特点。

## 二、餐厅的照明设计

### 基本照明

餐厅的照明，要求色调柔和、宁静，有足够的亮度，不但使家人能够清楚地食物，而且要与周围的环境和餐桌、椅子、餐具相匹配，构成一种视觉上的美感。可用一盏居于房间中央的具有良好漫反射的灯具来均匀撒播光线。

### 功能照明

餐厅的照明应将人们的注意力集中到餐桌上，因此多采用向下直接照射配光的灯具，一般吊线灯为宜，安装在餐桌上方 0.8 米左右处，如灯具能够自由升降更佳。如果要做功课或进行其他需要高照度的活动，可用台灯来提供额外的功能明。

### 重点照明

餐厅的重点照明，可用可调卤素光源式的道轨或石英灯可与您餐厅内的吧台、酒柜，挂画称得生趣盎然。

## 情调照明

如果受空间所限，餐桌位于墙边，若采用吊线灯显然不合适。因此，采用小巧的壁灯配以顶部筒灯进行处理，既满足了照明要求，又为餐厅增添了温馨浪漫的情调。

## 三、厨房的照明设计

用基本照明照亮整个区域和利用局部功能照明来准备食物的组合能提供最佳效果。

### 基本照明

可在厨房的顶面中央装一嵌入式吸顶灯具或防水防尘吸顶灯，这样能提供高质、节能的基本照明。好的嵌入式吸顶灯具造型美观、大方，且光色柔各怡人，这样能突出显示厨房的明净感。更重要的是灯具光源的显色性好，能还原被照物体的本身色彩，这对于食物来讲尤为显得重要。

### 功能照明

在做精细复杂的家务，如配菜、做菜、阅读菜谱时，需要更高照度，最好的解决方法是在工作区设置局部照明灯具，如在吊柜的下方安装天花射灯或荧光灯管，有些抽油烟机自带有照明灯具。这些灯具都能照亮大块工作台面，但所选用的灯具应该具有防水尘安全且易于清洁。

### 情调照明

其实厨房也被用来进餐和作适当的娱乐之用，因此幽雅的情调可能通过重点照明来达成，如嵌入式的天花射灯就是一个很好的理想灯具，另外也可在顶部安装少量的轨道灯，进行效果照明。

**厨房灯具的选择**应以功能性为主，表面处理宜为不会氧化生锈或具有较好表面保护层材料，同时要求防水防尘防油烟。如果厨房采用人工吊顶，也可用嵌入式防雾筒灯，我想也是一个不错的选择。另外也可用一些单独控制的射灯在各个角落进行控制照明，选用三基色荧光灯管，能真实再现食物的诱人色泽。

## 四、浴房的照明设计

### 基本照明

可在浴室房中间安装主照明灯具（防水防尘的吸顶灯，或嵌灯），照度达到 200Lux 就可以，光源色温应选择冷色调。

## 功能照明

浴室的缺点往往在镜子上的照明，因此应将照明集中在镜面上。一般我们在镜子的正前方设置灯光，并且能够进行角度可调，但要注意防水功能。可选用镜前灯，因为由此发出的光可很好的投射到镜面上，获得良好的垂直照度，方便洗漱及化妆，更能产生一种幽雅恬静的氛围。

## 四、阳台的照明设计应

### 基本照明

阳台的基本照明可在阳台的顶部安装内置环形的吸顶灯（最好是防水防尘型），这样可以整个空间提供均匀而充足的光线，满足您完成家务活的照需求。光源色温应选择冷色调，照度 100LUX 左右即可。

### 情调照明

阳台如果作为休闲、娱乐的功能时，通常是几个知己的朋友促膝谈心场所，那这个时候我们可以在阳台的墙壁上安装一盏壁灯，安装高离地建议在 1.8 至 2.0 米之间，这样可能增添恬静悠闲的一种氛围。

## 四、卧室的照明设计

### 基本照明

卧室的基本照明可可选用具有装饰性效果的吸顶灯实现，即简洁又大方，另外为了达到卧室灯光柔和和避免眩光的作用，我们可以采用暗藏灯管的方法与吸顶灯进行混合的基本照明。吸顶灯可选用冷色调；而暗藏灯却可选用暖色调。两种灯光效果可以根据不同的场景选用不同的灯光进行基本照明，也以混合作用，效果非常不错，照度建议在 150~200Lux 左右较合适。

### 功能照明

主卧室功能照明主要考虑的是梳妆台上的镜子，一般可在镜子两侧安装比较精致的小壁灯或在正前方安装镜前灯，这样用光比较对称且无阴影方便梳妆如果我们喜欢并且经常在床上看书的习惯，建议在床头直接安放一个可调光型的台灯，灯具内安装节能灯或冷光卤素灯，这样可避免眼睛疲劳，可调节的灯臂方便调整到任意角度和位置，避免眩光的产生。达到一种理想的照明效果。在衣柜子的上方安装射灯或轨道射灯，光束集中明亮，显色性高，易于挑选衣物或饰品，如果衣柜过深或比较大，可能光靠外部的灯光则难以照

亮衣柜的内部，这是我们在衣柜内安装灯管，这样会在使用时带来很大的实用性与便利，另外可以减少视觉的疲劳。

中国设计师  
<http://www.shejis.com>

