

## 居室環境雜器養生之一臥室

我們說良好睡眠、休息環境才能有良好的體魄和精神，那麼如何選擇和佈置臥室則是保持良好睡眠休息環境的重要因素。

### 1、陳設

臥室的陳設不宜繁雜，除了床和必須的衣櫃之外，只要再放一張桌子、一把椅子就可以了。過多的擺設，會導致行動不便，夜晚更容易發生磕碰。

### 2、光線

臥室光線應柔和、適度，過於明亮會影響休息和睡眠，而光線過於晦暗則會視線模糊，容易發生磕碰，也會影響人的心情從而導致無法更好的休息。可以通過窗簾的調節，來調整臥室內光線的明暗。為了夜晚的方便和安全，可在房間的中心位置裝一盞主燈，在床頭裝一盞床頭壁燈或臺燈，以 40-60 瓦為宜，與主燈分別控制。現在還流行一種熏香燈，小巧可愛。可根據個人喜好在容器的水裏滴上幾滴精油，如安息香油、玫瑰油、檀香油等，直接插到開關面板上。小燈泡，不刺眼，又散發著淡淡的清香也有安神的效果。

而老人臥室宜稍亮一些，可驅除老人的孤獨感，也為了安全。

### 3、保溫層

建築設置保溫層是為了天冷時不讓室內的熱量散出去，從而達到室內保溫的效果。同時天熱的時候也會阻止室外的溫度進入房間。古人根據當時的歷史條件，用頂板、推板為房屋保溫。而我們今天已經有了層出不窮的各種新型保溫材料，密封性能很好。使我們擁有更舒適的居住環境。

### 4、防潮

中醫認為人不是獨立的個體，其健康狀況受到周圍環境的影響，若長期住在潮濕的房間，那麼周圍的濕邪就會不停的侵襲人體，也很容易導致骨質疏鬆，引發關節炎、內風濕關節、濕疹等疾病。

屋子長期處於潮濕的環境下，容易產生黴變。衣物發黴變黑不能穿，食品發黴變質不能吃；空氣裏也都是黴味，人經常呼吸這種空氣容易引起呼吸道和肺部的一些疾病。

臥室一定要注意防潮，以居樓上為好。如果居住平房，可以在離地面二尺（約合 67 釐米）多的地方鋪上木板，使板下麵前後通氣，一樣可以遠離濕氣。現在運用各種新型材料也能更好的防潮。

早晚關窗，防潮的最重要時段是每天的早晨和晚上，這兩段時間的空氣濕度較午間更高，若不及時關上門窗，水汽將嚴重滲透至家居的每個角落。另外，如果覺得門窗緊閉令室內空氣無法流通，建議大家在中午時短時間開窗通風。

北方人睡炕，用方磚砌炕，下麵燒火，整個房間裏都是暖融融的，即使外面是寒冷的冬天，屋裏也如春天般溫暖，十分舒適。這是前人留下來的智慧，都可以運用到我們的生活當中。