

有这样灯光的才高大上

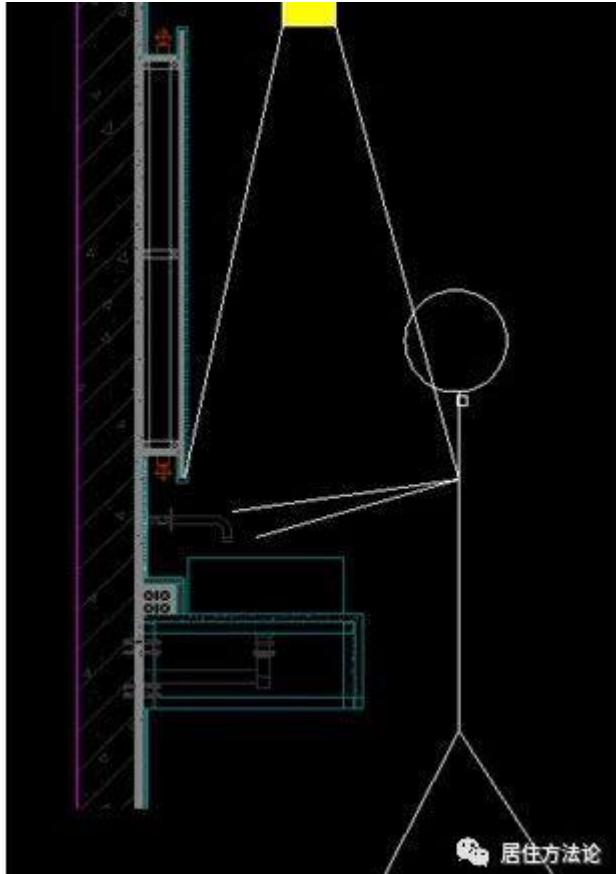
1、卫生间应该用什么灯？

普通人家的卫生间，大体分成三个区域，洗面区、沐浴区、马桶区。

洗面区

重点的需求，是女性洗脸、化妆。记住，一定要用正面光。

通常卫生间屋顶会装筒灯，但如果只在屋顶装灯，那么人的面部会有向下的阴影——



用镜前灯、自带灯的镜子/镜柜，有正面光，照亮面部会好很多——



▲镜前灯



▲自带灯镜子

更高一点的要求：

- 1、化妆的时候，面部的照度需要达到 300 勒克斯，要是照度不够，化妆就莫名觉得下手不够重，一出门发现画成了鬼；
- 2、女性化妆应对不同的场合，晚宴、工作等，不同场合的色温是不一样的。办公场所是 4000K 的色温，化妆的时候，灯光也最好使用 4000K 的；晚宴可能只有 3000K 左右，化妆也用 3000K 的灯光才行。所以化妆灯光可调色温是最好的，如果不能调，就选一种最常用的色温；
- 3、最推荐专门的化妆镜，很多个小灯泡，左右两排。因为灯泡很多，所以瓦数尽力小；选不透明的灯泡，看不见内部，这样发出来的光才不刺眼。



除专业化妆镜之外，马爸家自带灯的镜柜，多数不符合要求 1 和 2，下图这种小镜子也多不合格。



除了镜柜灯，还可以在面盆两侧吊灯，来消除面部的阴影——



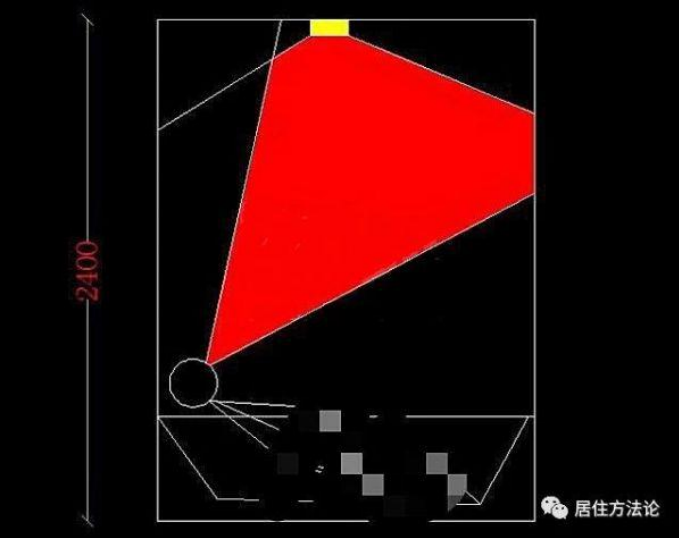
只有在洗面区比较宽的时候（比如双面盆），推荐这样吊灯，看起来很美。灯在脸旁别太低，也别太高，高度基本持平即可。

沐浴区

沐浴的功能是什么？洗去一天的疲倦，放松。

那么我们会在沐浴区做什么事情呢？搓灰，拿洗面奶、洗发水、沐浴露，最后擦干身上的水，这一系列的动作，都是只需要微微有光，我们就能完成的事情。

所以推荐色温往小选，筒灯 2700K 左右，瓦数也选小的。如果色温过高、照度过高，人的身心是得不到放松的。 有的人家并非淋浴，而是浴缸。可能出现这样的失误——



▲黄色代表灯，红色代表的人主要视力范围

如果在浴缸的顶上，安装一个筒灯/射灯，会有个很严重的问题——人能直接看见发光源（上图可以看出，人的视线范围和灯的发光范围有很大一部分重合在一起）。这种情况下，人眼都要瞎了，别说泡澡放松身心了，可能一分钟都不想多呆。

所以浴缸区的灯，要装在人泡澡时直视不到光源的地方。



如果你觉得一盏灯不够亮，可以将洗面区的筒灯也打开，那个位置的筒灯距离浴缸至少 1 米左右，没有强烈的光直接进入眼睛，不会感到不适。

不过，一定要注意周围灯具的防眩，因为泡澡容易晕，再被光直射，更容易晕倒。

马桶区

马桶加左右空间的尺寸，大约 850mm，是一个很小的区域，小解的时候很简单，旁边沐浴区有灯，借那个灯在墙砖漫反射的一点光，就够了。

有的朋友喜欢一边如厕一边看书玩手机，那么，马桶上方装一个小角度的射灯。不用太大的瓦数，不用太高的色温，许多星级酒店都是这样的。

如果有起夜的习惯，我们只需要一个微弱的光（要是光太亮，在起夜的时候人会感到极度的不舒服），可以用防水的地脚灯，也可以用灯带。



要我说，灯带绝对是灯具界的烘托气氛之王，浴室Play 就靠它了。并且，用灯带照亮屋顶，还能减弱层高过矮造成的压抑感（普通住宅的卫生间净高2.4~2.6米，成年男子一伸手都能摸到顶）。不过做屋顶灯带需要石膏板吊顶，集成吊顶做不了。

2、既然安利了灯带，必须说说怎么做灯带效果才好。

在实际中，我们见过的灯带效果经常是这样的——

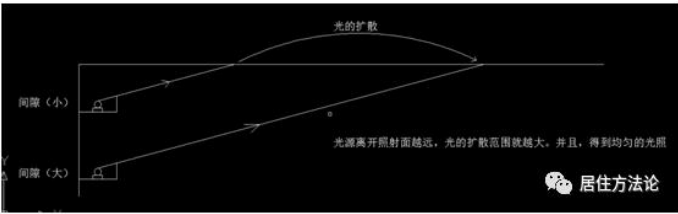


解释一下：光的边缘有波浪状的起伏，而且光照不远，截止线很明显，屋顶的亮区和暗区有些“泾渭分明”的意思。这种光是很差的。

造成波浪的原因可能是什么呢？

1 灯带上的灯珠太稀疏了，光源之间距离太大，造成了暗区，看上去光就是波浪起伏的；2 装修施工的锅，吊顶没刷平整、有高低起伏，光贴着吊顶走，遇到高低起伏就“浪”了起来；3 安装的锅，有的灯带安装歪了，光自然也就歪了。装修时，这些问题尽量避免。

造成光照不远、不能照亮整个屋顶的原因呢？

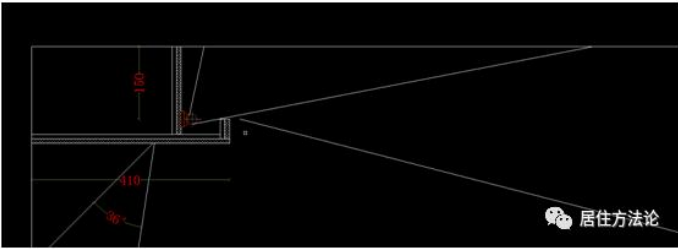
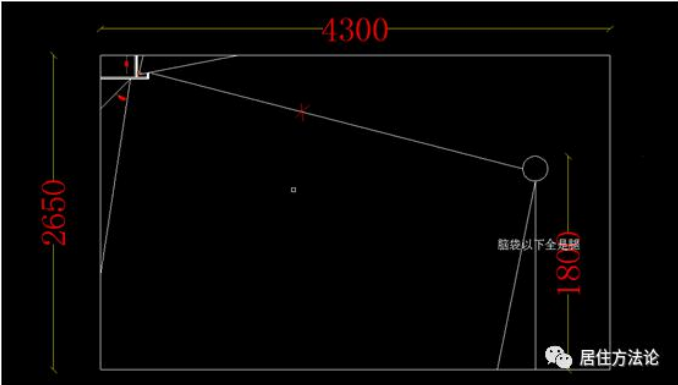


因为灯离屋顶太近了，所以照不远。灯带的安装位置很重要，光源到顶部的高度，最好在 300 ~ 500mm。

如果，我想要更大范围地照亮屋顶，实现下图右边的理想效果——



有个特殊的方法，灯带侧着装——



首先，还是那句话，人在看向屋顶的时候，不能看见光源，只能看见光，才是好的间接照明。所以，灯带前面要竖一块小小的侧板，侧板的上沿，和灯带中心高度持平。

然后，保证灯带中心距离屋顶 120 ~ 150mm。

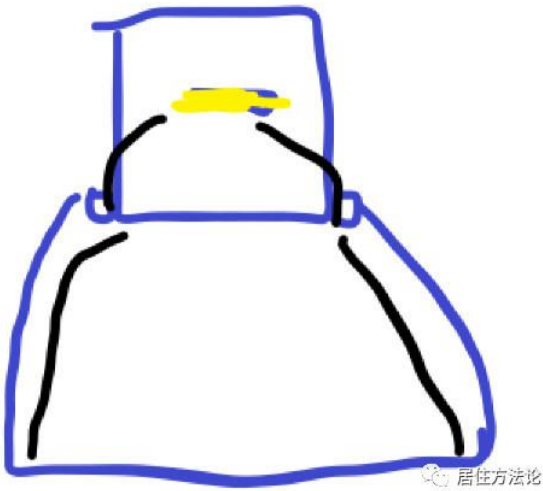
最后，家庭的客厅餐厅等，不会做很宽很宽的吊顶，如局部图举例的 410mm 吊顶宽度，正常来说已经很宽了，但却是为了实现“照亮全屋顶”必须的。灯带安装的位置，也要尽量远离墙。

3、说了灯带，顺便再说说筒灯射灯。

筒灯/射灯分嵌入和明装。

嵌入式的，最最最重要的就是防眩，尽可能买深藏光设计的灯具。

用我鲜活的灵魂手绘表达什么叫做“深藏光”——



▲黄色代表灯的芯片

如果你有兴趣把这种灯拆开来，会发现 LED 芯片藏在灯具内部很深，落在一个杯形里，外面还有一个可调节的杯形。这样出来的光防眩很好，其他参数也不错。

淘宝上很便宜的这种，别买——



这种灯就是芯片简单套个壳，不防眩。外面的乳白色壳子，是为了让光更发散，代价就是更加刺眼。

明装的，好的品牌可以自主搭配防眩的配件，这里说的“自主搭配”，是告诉厂家需求，而不是自己去买来安装。



至于芯片，有两种类型，一种叫 COB，一种叫 SMD 贴片。从灯具外观上很好分辨，那种有很多个珠子的灯，就是用 SMD 贴片的——



我要告诉你，看到这种灯，别买。因为真的烂。只有个别的世界顶级品牌，能把 SMD 贴片做成单个珠子还能做得很好，但普通住宅用不到。

4、一些比较推荐的灯具牌子。

如果你只在乎灯具的造型、风格之类，并且预算充足，这里有四个牌子， FLOS 、 Louis Poulsen 、 Luceplan 、 Moooi，这些品牌的灯具能满足你所有的造型需求。

如果你还在乎灯发出的光的品质，就一定要先了解灯光的参数（我之前写的：快速了解灯光的常识）和灯光的设计（除了卫生间，还有：客厅、书房、餐厅的灯光设计），再去看看这些品牌：石客、然子、SAT、VF、西顿、西铁、欧普、三雄极光、恩科筑光等等……还是那句话，尽量找本地经销商，淘宝买不到这些品牌的好灯。

如果你的家是现代风格的大豪宅，我会死命推荐一款产品， Ghost Linear 隐形灯带（普通住宅不推荐，因为太亮，小空间里有了它就甭想别的灯了）。



以上。