

魔法照明術



[魔法照明術_下载链接1](#)

著者:中島龍興

出版者:楓書坊文化出版社

出版时间:2012-5-8

装帧:平装

isbn:9789865973070

由於體質等種種因素，有些人受到光線的影響會比其他人來得強烈。比方說紫外線造成的曬傷，因光線的刺眼或光線的顏色讓眼睛感到疲倦或帶來壓力等。每個人對於這些影響所產生的反應大小差異很大，譬如以年輕人和高齡者來說，視覺機能下降的高齡者就

比較容易受到光線的影響。然而，卻幾乎沒有人清楚地知道自己只要持續暴露在何種光線下，身體狀況(或是情緒)就會惡化。

相反的，也有人對於照明非常地講究。比如說有些人只能接受白熾燈，即使向他們推薦與電燈泡光線相似的燈泡色日光燈，他們也無法接受。

光的三原色(紅．綠．藍)只要全部混合在一起就會變白。日光燈這類放電燈，便是利用這個原理製造出含燈泡色的白光。可是，燈泡和那些放電燈不一樣。燈泡的發光原理與太陽光相同。

儘管乍看之下都是感覺溫暖的光線，但是對光線敏感的人的腦袋，卻能清楚地感受到燈泡與燈泡色日光燈的不同。因此，對光線敏感的人只要暴露在日光燈的不自然光線下，就容易產生眼睛疲勞，情緒惡化等情形。即便暴露在燈光下的時間很短，其影響依舊確實存在。

因為工作的關係，有些人會在明亮的光線下持續工作到半夜，有些人則是在遊樂園設施的特殊光線下工作。就如同一般人只要持續暴露在紅光中，精神就會變得不穩定一樣，儘管只是暫時的，但是一旦暴露在過強光線或偏向某一色的光線中，就會對人體造成壓力。

讓孩子從小就處於品質良好的光線中是非常重要的。為此，父母及周圍的大人應該審慎地思考照明的好壞，提供孩子們一個優良的照明空間。

一般人就算當下覺得有些不舒服，可是只要不是什麼大問題，通常都會擱置不去處理。然而壓力卻會在不知不覺間逐漸累積，等到幾十年後注意到時，視力可能早已下降，或是出現肩膀僵硬或腰痛的症狀。在情況惡化至此之前，先確實擬定好預防對策吧。

作者介绍:

All
About「照明」專欄作家。精通住宅、店鋪照明及都市照明的設計規劃。日本照明學會專門會員、北美照明學會會員。日本室內設計師協會會員。曾獲北美照明設計獎、JID獎等獎項。東海大學、文化女子大學非常任講師、北京理工大學客座教授。

目录: 前言

照明計畫 書頁的閱讀法

《序章》影響生活方式的照明

「照亮」這件事

為了創造優良的照明品質

烘托女性之美的光線

去看光吧!

第1章 溫柔守護家庭時光的客廳照明

01以夕陽色的燈光營造舒適感 全家團聚的照明

02不傷眼睛、不會破壞氣氛 欣賞電影的照明

03有如擺飾花朵般地設置燈光 令談話更加熱絡的燭光照明

04稍微減緩夏天的暑氣、冬天的寒意 替照明換裝

05充滿四季感的”裝飾”照明○1 以傳統的照明慶祝女兒節

06充滿四季感的”裝飾”照明○2 清爽度過梅雨季的繡球花照明

07充滿四季感的”裝飾”照明○3 增添萬聖節氣氛的花朵與照明

08充滿四季感的”裝飾”照明○4 聖誕節的手製花環燈飾

09充滿四季感的”裝飾”照明○5 用立體模型妝點白色聖誕節

第2章 完全消除一天的疲勞! 具療癒效果的照明

- 10沏茶時隱約照亮手部動作 平靜心靈的日式照明
- 11減少過強光線的刺激 透過紙拉門的柔和照明
- 12最適合觀賞夜景 防止窗戶反射的照明
- 13配合運動項目變換照明 每日固定運動的照明
- 14解除眼睛的疲勞 讓夜晚的庭院有如幻境般的戶外照明
- 15即使長時間入浴也不覺難受 讓心靈獲得舒緩的搖晃照明
- 16向大腦傳達休息的訊息 幫助入眠的寢室照明
- 17重新啟動生物節律 清爽的晨光
- 18重現令心情平靜的葉影 宛如開放式咖啡廳的照明

第3章 帶來豐富感與悠閒感的日常照明

- 19緩和訪客的心情 內玄關的照明
- 20讓料理看起來更加美味 餐桌的照明
- 21在廚房做事也不覺得辛苦 廚房的照明
- 22營造成熟的氣氛 以聚光燈打造Bar的照明
- 23利用死角添加間接照明 變化多端的套房照明
- 24晚上打電腦也不容易眼睛疲倦 書桌四周的照明
- 25培養對燈光的感受力與專注力 小孩房的照明
- 26讓收藏品閃耀動人 擺飾架的照明
- 27利用壁燈吸引目光並營造高級感 照亮喜愛畫作的照明
- 28體貼老年人的雙眼 走廊、樓梯的照明
- 29自然的燈光讓妝容更加美麗 化妝時的照明
- 30半夜起床也能安心 不會趕走睡意的廁所照明
- 31就寢前閱讀也不會妨礙睡眠 床邊照明

第4章 簡單易懂的照明基礎知識

在開始挑選自家照明之前

- 光源的種類
- 照明器具的種類
- 照明的打亮方式
- 照明用語

• • • • • (收起)

[魔法照明術 下载链接1](#)

标签

灯光

当の私藏

评论

[魔法照明術 下载链接1](#)

书评

[魔法照明術 下载链接1](#)