

# 室內布置色彩要調配

羣君

美好的色彩能美化人生，增進生活情趣，因此室內色彩設計必須恰到好處。為使室內色彩醒目，新奇，必先認識色彩，才能善加運用。

(1) 暖色與寒色——給人一看便有溫暖與興奮感覺的色彩，即是暖色，如赤、橙、黃色以及這些色彩的中間色。寒色是令人有寒冷或平靜之感的色彩，如青色以及白色。介於暖色寒色之間的顏色便是中性色，如綠、紫色。

(2) 前進色與後退色——色彩明度高的顏色如暖色，讓人在同樣位置和面積的各種色彩中，顯得浮凸些的是為前進色。與前進色比較，顯得遠離人而有凹進感的色彩，如寒色或明度低的顏色稱為後退色。

(3) 膨脹色與收縮色——暖色及明度高的顏色，可使原物體看來顯得較大，稱為膨脹色。看來較原物體為小的色彩如寒色、明度低的顏色，為收縮色。

(4) 輕色與重色——使人有輕的感覺顏色是為輕色如明度高的色彩。令人有重感的顏色如明度低的顏色，是重色。

配色時該注意：(1) 不宜用過多種類的色彩，但用同一色調來做多種色度的變化，則無妨。

(2) 配色時應有賓主之分，在多種色相配時更需注意。

(3) 兩色相配時，不宜同時用兩種熱色。

(4) 三色相配時，應用兩種暖色，一種寒色。

(5) 鮮明而單純的顏色，其面積不宜過大，以免有太強烈或刺眼的感覺。

(6) 配色時要考慮到居住人的喜愛與需要。

(7) 按房間性能的需要及大小來決定如何運用它的配色法。

(8) 利用暖色，促使廣大的空間有前進、溫暖的感覺，而不致於有空洞、寒冷之感。

利用寒色來改進狹小的空間，使其有後退、寬潤的感覺。

(9) 起居室用高明度的色彩布置，寢室則用高明度的中性色彩布置。

(10) 室內的色彩不可過於花花綠綠、五光十色，令人有目不暇給的感覺。

## 腳部按摩運動 可以消除疲勞

腳部做下面的各種運動和按摩，可以消除疲勞並可防止老化。

(一) 用腳結毛巾(照圖一)  
方法：先坐下來，不用手，只用腳來打毛巾結並解開毛巾，打結方式要有多種改變。

會促進腳的血液循環及防止腳的老化。晚飯後做此運動較宜。

(二) 揉腳掌與揉腳趾(圖二)  
方法：把腳趾一支一支的揉，然後抓住全部，揉到感覺有點熱為止。腳趾間的按摩也不可忘記。

做此運動能促進全身血液循環，降低血壓，消除腳的疲勞。

(三) 槌腳掌(圖三)  
方法：用拳頭打約

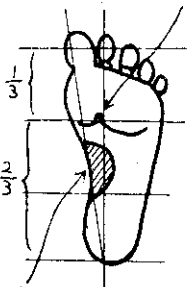
一〇〇次或用兩手指指揉。或用小竹槌或踩在汽水瓶上踏二〇〇、三〇〇次均可。

(四) 以臨睡前或入浴時做此運動為宜。  
(四) 二人組搖腳(照圖四)  
方法：照圖一點一點地上下搖。可消除腳疲勞、浮腫。

幫忙做的人會疲勞，所以做一下子後要休息再做，如此約繼續做幾分鐘，午睡前或晚睡前做此運動。  
(五) 膝的曲伸(照圖五)  
方法：把手放在膝上像圖那樣將膝曲彎，伸起連做二、三次。



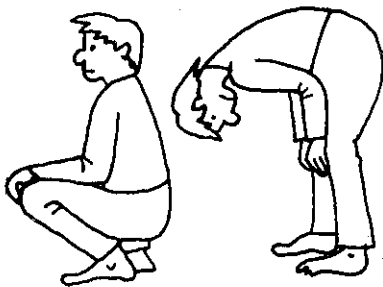
圖一



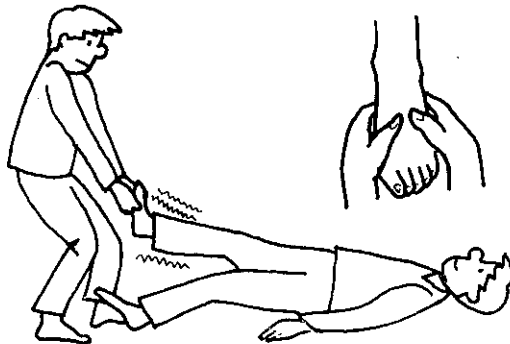
圖三



圖二



圖五



圖四