



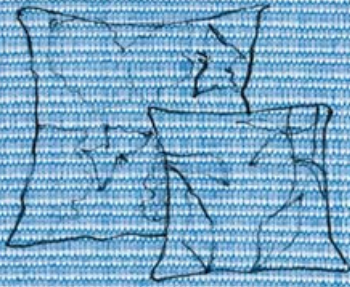
Room Series Vol.02

BEDROOM

ตัวอย่าง

ตกแต่งห้องนอนอย่าง **มีสไตล์**
ทีโซน ส่วนแต่งตัวให้ใช้งานได้ดี





เด็กชายที่เล่นไม่รู้จักเบื่อ
คุณนายที่นึ่งนับเงินมือเป็นระวีง
เลขานุการที่มือ ปาก และตาไวพอกๆกัน
คุณหมอกที่ต้องตรวจคนไข้นับร้อย
ไอโซที่กำลังซ้อปปีง
คนงานที่อาบเหงื่อต่างน้ำ

ไม่ว่าใคร...ก็**เป็นสุข**กับการหลับ
ได้เท่าเทียมกัน
ต่างกันเพียง**อรรถรส**ก่อนนอน
และเมื่อ**ล้ม**ตาตื่น

หนังสือเล่มนี้คือการดีไซน์
อรรถรสการนอนอย่างมีสไตล์

BEDROOM

ศรายุทธ ศรีทิพย์อาสน์

สำนักพิมพ์บ้านและสวน

หนังสือคุณภาพในเครืออมรินทร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ

978-616-207-798-2

เจ้าของลิขสิทธิ์ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

พิมพ์ครั้งแรกในประเทศไทย ปีพ.ศ.2553

© Amarin Printing and Publishing Public Co., Ltd.

First published in Thailand in 2010 by Amarin Printing and Publishing Public Co., Ltd.

ข้อความและรูปภาพทั้งหมดในหนังสือนี้ เจ้าของลิขสิทธิ์สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ การคัดลอกส่วนใดๆ ในหนังสือนี้ไปเผยแพร่ในทุกรูปแบบ

ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ก่อน ยกเว้นการอ้างอิงเพื่อการศึกษาและการวิจารณ์

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้จัดการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ บัญจุงโรจน์

กรรมการผู้จัดการสายงานนิตยสาร นวลจันทร์ ศุภนิมิต

บรรณาธิการที่ปรึกษา สุภาวดี โกมารทัต, ประพันธ์ ประภาสะวัต

บรรณาธิการอำนวยการ เจริญ พิทักษ์วงศ์

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ กาญจนา เอนอ่อน

บรรณาธิการ ศรายุทธ ศรีทิพย์อาสน์

เลขานุการคณะบรรณาธิการ สุวิรัตน์ ตั้งตะธรากุล

ที่ปรึกษาฝ่ายขับเคลื่อน มนทิรา วงศ์ชะอุ่ม

ขับเคลื่อน สุภาวดี สุขสมัย

ศิลปกรรม เอกกมล อธิปฏิภานนท์, ธัญญ์ ชิตชูสกุล

บรรณาธิการภาพ อภิรักษ์ สุขสัย

ช่างภาพ ปรียา จันทรงค์, ฝ่ายภาพนิตยสารบ้านและสวน, นิตยสาร room

สไตลิสต์ สมบุญ กรังโกร

ภาพประกอบ คณาธิป จันทริ์เยี่ยม

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ

พิสูจน์อักษร นิภาดา พลายุศรี

คอมพิวเตอร์ ธรรมรัตน์ เอี่ยมวรารกุล

ประสานงานการผลิต ไตรรัตน์ ทรงเผ่า

ที่ปรึกษาสายงานโฆษณา อุไรวรรณ สุนทรหงษ์

ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณา วลีรัตน์ ศักดิ์ขจรยศ

ผู้จัดการฝ่ายโฆษณา ดวงสุดา เพียรชลงเอก

ผู้จัดการส่วนโฆษณา พรกมล พุ่มขัณฑ์

แผนกโฆษณา อ้อยทิพย์ จงวิบูลย์, กษพร รัศมีธานินทร์,

อริญญา ถึงสุข, วิไลกัญญา จันทริ์วิตรกุล

ผู้จัดการฝ่ายธุรกิจโฆษณา พรศิริ เทศขุดิธรรมกุล

เลขานุการฝ่ายโฆษณา พัชรชนิด ผลดี

ที่ปรึกษาฝ่ายศิลปกรรมสร้างสรรค์และงานโฆษณา อนุชา โสภาคย์วิจิตร

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรมโฆษณา อภิสัทธ์ ปุรสวชิต

ฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา ธัชกร รัตนธรรม, น้ำผึ้ง นະนุชา,

ชุตวน บุญอนันต์, ประชยา บุญนาค

ผู้จัดการส่วนบัญชีโฆษณา วันนา จันทิมา

หัวหน้าแผนกบัญชีโฆษณา อัญชลี หลั่งน้ำสังข์

แผนกบัญชีโฆษณา วิยะดา จันทร์, อลิษา ตะสันเตียะ

ผู้จัดการอาวุโสฝ่ายการตลาดนิตยสาร น้ำทิพย์ เงินแย้ม

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ ศุภมิต นำประดิษฐ์,

จรีพร ชัยสงคราม, วันวิสา จันดา

สำนักงาน

บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

65/101-103 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี)

เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4278

โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4078

E-mail: info@amarin.co.th

Homepage: <http://www.amarinpocketbook.com>

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. ๒๕๓๗

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นฉบับอื่นที่ก่อกวนลิขสิทธิ์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่ว่าวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญา ตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

ทักทายก่อนนอน

ก่อนหลับตานอน ฉันคิดเสมอว่า โชคดีแค่ไหนที่เราจะได้ล้มตัวลงบนที่นอนหรือ “ริ้นนอน” อันนุ่มนวลและอบอุ่นที่จะโอบรับความอ่อนล้าของฉันได้ทุกครั้งไป ทั้งยังขอบคุณที่มีแสงเข้ามาทักทายฉันให้ตื่นด้วยความสดชื่นอีกวัน ภาพก่อนหลับตาและหลังจากตื่นคือ ห้องนอนที่ฉันเคยใช้เวลาหลายวัน ลมมือทาสี ติตวอลล์เปเปอร์ แขนงกรอบรูป เลือกโคมไฟ และจัดเก็บของด้วยตัวเอง แม้ไม่อาจเรียกได้ว่าสวยหรู แต่ฉันก็ภูมิใจกับรอยตำหนิบนผนังที่ฉันทา ขวขึ้นเก่าที่เห็นกันมาแต่เด็ก เป็นความสวยงามที่ไม่ต้องแต่งเพื่ออวดใคร นอกจากการโลงใจตัวเองให้อิ่มเอม

บางคนแต่งบ้านหรูหรา แต่กลับชอบห้องนอนแสนธรรมดา หรือบางคนก็รวมของที่ชอบทุกอย่างมาแต่งห้องไว้ดูก่อนนอน บางคนตื่นเช้าก่อนแสงแรก บ้างตื่นเย็นก่อนแสงลับ ห้องนอนจึงสะท้อนภาพวิถีชีวิตของเรา แต่ในทางกลับกัน เราก็สามารถออกแบบวิถีชีวิตได้ด้วยการออกแบบห้องนอนในแบบที่อยากเป็น เปลี่ยนจากการนอนตามสะดวกมาทำให้ถูกสุขลักษณะ เลือกเตียงให้เหมาะสม วัสดุที่ใส่ และอีกหลากหลายไอเดียในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเป็นเล่มที่สวยในชุด Room Series จะทำให้คุณเห็นภาพห้องนอนทั้งก่อนหลับตาและหลังจากลืมตาตื่นในความรู้สึกเดียวกับฉัน

ขอล่าว **“Good night.”** ตัวแต่หน้าแรกที่ทักทายกัน เพราะหลังจากหน้านี้ไปจะเป็นฝันดีที่เป็นจริงได้ของคุณครับ



Contents

1. ออกแบบห้องนอน & ส่วนแต่งตัว

- ลงมือจัดแปลนห้องนอนกัน
size S, M, L, XL

- 5 ไอเดียจัดส่วนแต่งตัว
ชาย หญิง เด็ก ผู้สูงอายุ คู่แต่งงาน

- แสงสว่างในห้องนอน
- เติียงและที่นอน
- รู้เลือกวัสดุแต่งห้อง
- เกร็ดน่ารู้ในห้องนอน
- นอนให้ไกลโรค

Contents

2. นอนอย่างมีสไตล์

- Modern & Simple
- Coziness & Natural
- Oriental & Tropical
- Mix & Match
- Classic & European
- Retro

3. 55 Good Ideas

- ไอเดียตกแต่งหัวเตียง
- ไอเดียจัดเก็บของและวางทีวี
- ไอเดียการออกแบบแสงสว่าง
- ไอเดียตกแต่งส่วนต่างตัว

4. นอนเล่นนอกบ้าน

Index & Thanks

Bedroom Trend



Good Feeling, Good Health

ความเจริญมักเติบโตไปพร้อมกับมลพิษที่มากขึ้น ทำให้คนเราจึงต้องหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ ทั้งการออกกำลังกาย การใช้ชีวิต และการพักผ่อนที่ดี การออกแบบห้องนอนเพื่อสุขภาพที่ดีจึงถูกใจหลายคนที่ชอบดูแลตัวเองและคนที่รัก ซึ่งการตกแต่งในรูปแบบนี้ไม่จำเป็นต้องตกแต่งเป็นสไตล์ใดสไตล์หนึ่งก็ได้ เพียงเน้นสุขอนามัยและสภาพแวดล้อมที่ดี โดยมีวิธีการง่ายๆ คือ

- **รู้จักพิจารณาธรรมชาติ** สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติมักมีความสมดุลในตัวเอง จึงควรให้ห้องนอนเปิดรับแสงธรรมชาติ มาช่วยฆ่าเชื้อโรค ลดกลิ่นอับ และกระตุ้นนาฬิกาชีวิตของร่างกายให้ตื่นตัว แนะนำให้เปิดด้านทิศเหนือและตะวันออก ซึ่งแดดไม่แรง รวมทั้งเปิดหน้าต่างให้อากาศไหลเวียนทุกวัน หรือถ้าอากาศดี นอนหลับสุดอากาศธรรมชาติก็จะสดชื่นที่สุด
- **ผสมเทคโนโลยี** คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ควรเลือกที่นอนที่ชั้นนอกไม่เป็นอาหารของไรฝุ่น มีสารกันเชื้อรา หรือใช้ผ้ากันไรฝุ่น และเลือกเตียงที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งเดี๋ยวนี้มีให้เลือกทั้งแบบปรับระดับความแน่นได้ ปรับตั้งหรือเอนได้ และแบบแยกโซนซ้ายขวาสำหรับคนที่มีความร่วมเตียง รวมถึงชนิดมีแผ่นโฟมช่วยลดแรงกด ก็ทำให้คุณนอนได้สบายขึ้น
- **สุขภาพดีด้วยการจัดเก็บ** จุดเริ่มต้นของสุขอนามัยที่ดีคือ การจัดเก็บอย่างเป็นระเบียบ เน้นการใช้ตู้ที่มีหน้าบาน ปิดกันฝุ่น ก็ช่วยให้ห้องดูโล่งสบายตาและทำความสะอาดง่าย

Bedroom Trend



See Through

แนวความคิดการออกแบบห้องนอนสำหรับบ้านค่อยๆ เปลี่ยนไป เมื่อหลายคนติดใจห้องนอนที่ภายในห้องเปิดโล่งต่อเนื่องกันแบบรีสอร์ต ความเป็นส่วนตัวแบบจีนอายได้ปรับเปลี่ยนเป็นความเชิกซี่ และต้องการความโล่งสบายมากกว่าห้องสี่เหลี่ยมตายตัวหลายบ้านจึงนิยมทำห้องนอนและห้องน้ำให้ต่อเนื่องกัน แทนที่จะกันห้องด้วยผนังทึบก็เปลี่ยนเป็นประตูที่เปิดได้กว้าง หรือทำเป็นผนังกระจกใสให้มองเห็นกันแล้วมีม่านให้เปิด-ปิดได้ ช่วยให้ห้องนอนดูกว้างแล้วยังปรับการใช้งานตามไลฟ์สไตล์ที่บางวันอยากอาบน้ำโล่งๆ หรืออยากโรแมนติกกับคนรัก ซึ่งมีข้อควรคำนึงสำหรับการนำมาใช้ในบ้านคือ

- ห้องน้ำควรแยกส่วนแห้งและส่วนเปียกให้ชัดเจน และมีการระบายอากาศที่ดี หากทำช่องเปิดด้านหัวเตียง ควรทำบานเปิดที่ปิดมิดชิดเพื่อไม่ให้เตียงอยู่ใกล้ความชื้นและอาจมีกลิ่นเข้ามาได้

- แนะนำให้ทำห้องส้วมเป็นสัดส่วน หรือทำหลบมุมหากไม่อยากโชว์ให้ใครเห็น อาจติดพัดลมดูดอากาศบริเวณนั้นเพื่อไม่ให้กลิ่นพาเสียบรรยากาศ

Bedroom Trend



การนอนหลับพักผ่อนในห้องนอนเป็นเรื่องพื้นฐาน แต่หากขอบเขตห้องนอนขยายออกไปภายนอก ก็ทำให้ความสุขในการนอนและตื่นนอนขยายออกไป ด้วย ในบ้านที่ต้องการความผ่อนคลายจึงนิยมออกแบบ ห้องนอนให้เสมือนได้นอนเล่นนอกบ้านที่ให้ความรู้สึก โล่งสบายเป็นธรรมชาติ ซึ่งสามารถออกแบบได้หลายวิธี

- จะดีแค่ไหนหากได้กระโดดลงว่ายน้ำจาก ในห้องนอนเลย โดยออกแบบห้องนอนข้างสระว่ายน้ำน้ำ ทำผนังให้เปิดได้กว้างพร้อมบันไดลงสระ ให้ความรู้สึก เหมือนได้นอนริมน้ำ

- เชื่อมโยงภายในและภายนอกห้องทั้งทาง สายตาและผิวสัมผัส อย่างการใช้วัสดุและแพตเทิร์น ที่คล้ายกัน เช่น ปูพื้นชนิดเดียวกันต่อเนื่องกัน การใช้ประตูกระจกใสหรือผนังกระจกไร้กรอบ ที่เปิดมุมมองได้กว้าง

- นอนดูดาวมองท้องฟ้าจากเตียงนอน ด้วยการ ทำฝ้าเพดานเป็นหลังคาสกายไลท์ โดยใช้กระจกนิรภัย ชนิดที่มีคุณสมบัติเป็นฉนวนกันความร้อนและทำความ สะอาดตัวเองได้ พร้อมติดม่านบังแดดให้เลือกเปิด-ปิดได้

- ทำคอร์ตหรือเปลี่ยนระเบียงห้องนอนเป็นส่วน ที่สามารถเปิดให้เป็นส่วนเดียวกันได้ ทั้งยังอาจใช้ ของตกแต่งและเฟอร์นิเจอร์ภายในห้องแบบเอาท์ดอร์ ก็ช่วยสร้างความสุขในการนอนได้ไม่น้อย



Inside Out

สถานที่ Sala Phuket Resort & Spa
โทร. 0-7633-8888 www.salaphuket.com





Bedroom Design

Bedroom
Part 1

ออกแบบห้องนอน & ส่วนแต่งตัว

จะมีอะไรเป็นสุขเท่ากับได้นอนอย่างสบายใจ แล้วลืมตาตื่นเช้าด้วยความสดชื่น ความสุขแบบนี้ เริ่มต้นได้ตั้งแต่การออกแบบห้องนอนให้น่าสบาย และใช้งานสะดวก มาเตรียมตัวรับมือเช้าวันใหม่ ตั้งแต่การจัดแปลนห้อง การจัดเก็บส่วนแต่งตัว และทุกเรื่องราวเพื่อการนอนหลับฝันดี

- ลงมือจัดแปลนห้องนอนกัน
- 5 ไอเดียจัดส่วนแต่งตัว
- แสงสว่างในห้องนอน
- เติยงและที่นอน
- รู้เลือกวัสดุแต่งห้อง
- เทร็ดนำรู้ในห้องนอน
- นอนให้ไกลโรค