

# THE SANCTUARY 有机格调

室内设计师Lucie McCullough用自己的生活表明,健康、有机的宅邸并不单调,反而富有风格、充满温情。这不正是我们时代的“奢华”?

photographer Monica Spezia/Living Inside / writer Sharon Leece / editor Li Jun / translator Eva Peng

本页 这个红色房间是书房,它也被屋主Lucie和她的丈夫用自己最喜欢的鸡尾酒名字昵称为“Negroni房间”。房间里的Chesterfield沙发是古董,只要是古董, Lucie就一定用皮革密封软包起来,将泡沫填充物中的气体逸出的可能性降至最低。





“冬天时,我和丈夫经常在这里享用鸡尾酒。我们甚至以最爱的鸡尾酒的名字将这里命名为‘Negroni房间’。”



对页 旅行行为这个家带来了不少装饰。地上的斑马皮是多年前Lucie在南非购买的。

本页 英国室内设计师Lucie McCullough和她的丈夫Ronan、9岁的女儿Mimi、7岁的大儿子Otis和5岁的小儿子Cian一起站在家门口。这是一栋建成于1940年代后期的建筑。

谁 不向往拥有一个精心设计的家,能带给我们无限能量,让我们暂时忘却外部世界的繁忙?当英国室内设计师Lucie McCullough于2014年与家人移居波士顿地区后,她开始寻找这样一个能同时在物质和情感层面满足自己,并且可以伴随自己和家人一起成长的新家。

当见到这栋位于马萨诸塞州康科德(Concord)小镇的房子时,她喜出意外。建筑建成于1940年代后期,背靠一片森林,四周皆为景色环绕。这里距离波士顿仅25分钟车程。这和Lucie此前居住的香港喧嚣市中心的城市公寓简直是天壤之别。值得一提的是,这栋住宅的特殊意义在于,它也是Lucie转行室内设计和生活方式的起点,并见证了她的丈夫Ronan、9岁的女儿Mimi、7岁的大儿子Otis和5岁的小儿子Cian随之迎来的生活品质的跃升。

Lucie在时尚行业拥有丰富的工作经验,曾在Valentino、Ralph Lauren和伦敦Vogue杂志工作。而如今她是一名专事关注健康的室内设计的专家。作为一名“建筑生物学”的践行者, Lucie并未止步于大众熟悉的“绿色”或“生态”标签,而是深入研究天然、无毒的设计和建造方式,比如运用天然材料、调节空气湿度、提供自然通风、采用辐射采暖等。这些实践不仅有益于人体健康,也有益于我们所在的星球。

Lucie渴望创造既时髦又健康的居住空间,这最初是出于她的个人需求。早在2014年,当她正怀着儿子Cian时, Lucie发现自己突然几乎每天要打上百次喷嚏,甚至一度为此住进了医院。她告诉我们:“出于健康考虑,我们全家决定离开大都市,我们就搬到了波士顿郊外的康科德小镇。”她对这个家几乎是一见钟情。“这座外墙覆盖着各式藤蔓的庄园真是迷人极了,我第一眼看到它时,心就融化了,它让我想起了英格兰。对于旅居异国已有十余载的我来说,别具吸引力。”

环境对健康的裨益在数月后彰显出来。“飞机降落在波士顿的那一刻,我立刻停止了莫名的打喷嚏。”直到Lucie在城市公寓居住时留下的家具都被运了回来,“货车车门刚一打开,我的喷嚏又开始了!”于是,她只能果断丢弃旧家具,开始学习自然健康的建造技术,研究如何让新家对自己和家人友好宜居。“某个星期五的晚上,我在镇上一家主张‘从农场到餐桌’的当地餐厅用餐,那是我第一次听说‘建筑生物学’概念。第二天我就乘飞机前往新墨西哥州圣达菲市的建筑生物学研究院,开始了我的第一堂课的学习,那是一门有关‘自然建造’(Natural Building)以及无毒建筑与室内装饰的课程。”

5年后, Lucie已持有注册建筑生物学家的资质,她与我们分享了如何通过翻修这个小镇上的宅邸,实现减轻过敏、炎症相关的问题。幸而,



“我坚信,运用  
建筑生物学技术打造的  
健康居所同样  
可以拥有高端的室内风格,  
我们需要重新定义  
室内设计领域的‘奢华’。”



本页 整间厨房有大面积的  
开窗,辐射采暖能让地面尽  
快恢复干燥,通风是保障室  
内空气质量的关键,这间厨  
房的设计令它可以随时补充  
新鲜空气。



她的新家本身具有实践“建筑生物学”的良好基础。它是该地区罕见的运用现浇混凝土而非木材盖起的房子。“混凝土不会发霉，因此这样的墙体更易于令室内空气保持良好品质。我相信一定是对健康的渴望让我找到了这所房子，而绝非巧合。”

Lucie相当了解在建造和装饰中常被使用的现代建筑技术和化学材料存在的隐患。她严格隔绝建造和装饰中不利于免疫系统并易引发疾病的霉菌和VOC(挥发性有机化合物)。她用辐射采暖取代了暖通空调系统，并确保外墙、门窗等结构中含有可防止霉菌滋生又有助吸收和释放水分的材料。“居所内部必然是有湿度的，有些新型‘绿色’建造方式令家里密不透风，但房子就像人一样，也需要呼吸。”Lucie还研究了无毒橱柜和中性涂层，最终选用了清洁、中性的石灰泥和黏土涂料作为外涂层。“我们家里的大部分墙面都覆盖着涂料，因此光是改用天然黏土涂料就已极大地改善了室内的空气质量。”

Lucie表示：“我坚信，运用建筑生物学技术打造的健康居所同样可以拥有高端的室内风格。我们要重新定义室内设计领域的‘奢华’。”一如当地气候给人的感受，居所的色彩温暖且富有能量。Lucie会从不同渠道，尤其是古董店购得家具。“购买古董家具时，我一定确保将它们用皮革软包起来，尽量减少泡沫填充物中的气体逸出，还要小心木材的漆饰面和其中所含的甲醛等成分，那也会给人体免疫系统造成伤害。”她还大量选用卤素照明，规避荧光灯产生的“脏电”，Wi-Fi的使用也被控制在最低限度。“Wi-Fi所含的电磁辐射隐含着危险，我们的电脑和电话都采用传统接线方式，并让家中Wi-Fi保持关闭状态。”

建材与设计的选择带给Lucie和家人的成效显而易见。“自从完成房屋翻修后，我们的过敏症状基本上都消失了，但每次我们去其他地方，又会立刻出现过敏反应。”为此，她在计划家庭旅行时总是格外谨慎。“我正在计划2020年夏天住住看西西里岛上的某些房屋，它们只用抗霉菌的天然石材和石灰泥建造，我想那里一定很安全！”AD (更多图片请见下页)



本页左图 厨房大量使用了Romabio黏土涂料，它不仅起着抵御潮气的作用，气味也偏中性，有助于室内空气流通。这种矿物涂料不含挥发性有机化合物或其他有害物质，而且分解后不损害环境。右图 Lucie细心研究了无毒橱柜及用于橱柜的无毒涂料面漆。她在厨房橱柜的后面衬上瓷砖，以防止水不可避免地进入台面后侧的缝隙。控制潮湿的来源是让家中保持良好空气质量的有效对策。

“我们家里的大部分墙面都覆盖着透气的天然黏土涂料。居所内部必然是有湿度的，有些新型‘绿色’建造方式令家里密不透风。但房子就像人一样，也需要呼吸。”



本页 餐厅的家具是各式相异风格的组合。深蓝色的天鹅绒壁纸是房子原有的，墙面上的雕塑来自意大利都灵的一家古董店。1930年代的水晶吊灯是在当地一家古董店发现的。包豪斯时期的Platner餐椅得自于麻省林肯镇的一处房屋资产清售。

“购买古董家具时，我一定确保将它们用皮革软包起来，尽量减少泡沫填充物中的气体逸出，还要小心木材的漆饰面和其中所含的甲醛等成分，那也会给人体免疫系统造成伤害。”





本页 1.在日本海藻绿色调的游戏室里,墙面采用了添加抗菌防护层的金箔油漆饰边,地毯是在蒙古戈壁沙漠向一位生活在蒙古包里的女士买来的,使用前已先经过霉菌测试。Lucie定做了一款天然乳胶沙发,使用了未添加甲醛且仅用无毒胶水的木材,以及100%有机的比利时亚麻沙发套,靠垫是天然羽毛材质的。2.客卫中的蓝白色青花瓷砖来自Lucie曾居住过的墨西哥古城Puebla。3.在女儿Mimi的房间里,色彩更明艳活泼。Mimi睡的是来自中国山西省的古董中式雕花床。地上的靠垫被Lucie用荞麦壳作为填充料。4.房子一旁就是大片的森林。5.Lucie的大儿子Otis和小儿子Cian坐在一起看画册。



“一如当地的气候给人的感受,居所的色调温暖且富有能量。我又在空间里添加了一些独特个性。家中不少装饰来自旅行途中的收获。”

本页 主卧浴室配有一个深红色的爪足独立式浴缸,与墙面上鲜活的青绿色形成对比。中国古董屏风门是此前Lucie在中国旅行时购买的,但木材都已被剥离至原始质地,以去除毒性清漆。



“卧室是一个能让人重蓄精神、回归平和的私密空间。  
自从完成房屋翻修后，我们全家人的过敏症状基本上都消失了。”

本页 在主卧里，木质嵌板是房子里原有的。Lucie用深棕的色调搭配表层附有金箔的睡床，并选择有机床垫和有机羊毛或纯棉的床上用品。