

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW



家居 JIAJU & JIANKANG 健康

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑

与健康居室
与装修材料
绿色家具
品的特点



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW

第二辑

百姓健康8元丛书
BaiXing

家居 JIAJU & JIANKANG 健康

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 刘小真 梁 越



世界图书出版

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

家居与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书
出版西安公司, 2006.4

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 家... II. 蒋... III. 住宅-关系-健康
IV. R126.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005161 号

百姓健康 8 元丛书(第二辑)

家居与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
封面制作	邱 楠	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西北大学印刷厂印刷
开 本	889mm×1194mm 1/50
印 张	38.2
字 数	700 千字

版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6906-6/R·666
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

衣食住行，这是人类生存的最基本条件。“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。风雨不动安如山，呜呼，何时眼前突兀见此屋，吾庐独破受冻死亦足！”自古以来，百姓就企盼有一间呵护自己生命平安健康的住处。耕者有其田，居者有其屋，这就是百姓的呼吁。

“我想有个家，一个不需要华丽的地方。”家对人永远是个温馨的向往。

今天中国老百姓走在通往小康的路上，正逐步解决百姓居住问题。各城市房地产开发如火如荼，高楼洋房拔地而起。在装修的欢笑声中，在乔迁之喜的鞭炮声中，有多少人关注过自己住宅的环境污染，自己所购的家具是否符合健康要求。近年来社会上屡有搬进新居后有人染上“白血病”的事件。致病的祸首是装饰材料中的甲醛，是油漆中的苯。这些事件有没有科学根据？甲醛和苯是什么？怎样识别这些有害物质指标？如何识别装饰材料的好坏？怎样才知道新居的有害物质已经散尽？……诸多的问题，实际汇集成一个问题：家居与

健康。

一幢新住宅，进行了一次高档前卫的装修，购回了一套套与住室相配的家具，一件件时尚的家用电器，有爱不释手的工艺品，有情有独钟的化妆品，这是一个温暖的家，一个幸福的家，一个圆满的家，生命的1/3将在这里度过，为了你的健康，为了你的安全，为了夫妇白头到老，为了孩子健康成长，本书会告诉你有关家居与健康知识，告诉你如何应对那些有害健康的状况，为你建立一个健康居室、绿色住宅的新概念。

绿色住宅是健康、舒适、高效清洁、和谐于自然的住宅。它要求：规划设计合理，住宅与环境协调，房间光照充足，通风良好，垃圾处理系统完善；围护结构御寒隔热，门窗密封性能、隔音效果符合规范标准；供热、制冷及炊烧等，尽量利用清洁能源、自然能源或再生能源；饮用水符合国家标准；室内装修污染低于环保规定指标；小区绿化覆盖率不低于40%。

你会根据这一新观念去选择住宅吗？如果你想详细地了解这些知识，想呵护自家的小气候不受污染，就请翻阅这本书吧，相信对你的住宅的选择、装饰、布置一定有益。

目 录

主编寄语

住宅篇

1. 绿色住宅与健康居室 002
2. 住宅环境卫生条件与健康关系 004
3. 说说室内小气候 006
4. 居室大小与居室卫生的关系 010
5. 室内空气质量与人体健康 012
6. 室内空气卫生有什么要求 014
7. 怎样使室内空气质量达标 016
8. 室内空气污染有哪些危害 017
9. 怎样察觉室内空气被污染 021
10. 氡从哪儿释放到居室里的 023
11. 污染室内空气最常见的 8 个方面 025
12. 防止空气污染的 8 条措施 028
13. 室内生物性污染与危害 031
14. 住宅噪声的来源与危害 033

15. 关于住宅电磁辐射的知识	038
(1)电磁辐射对健康的影响	038
(2)目前对电磁辐射的卫生防护	040
16. 家庭居室冷热调节措施	041
17. 怎样使居室装饰更安全	044
18. 住宅的“风水”与人体健康	045

建筑和装饰篇

1. 绿色家具与室内环境污染	050
2. 话说建筑与装修材料	051
3. 室内装修注意有害物质	056
4. 黏合剂的种类及危害健康原理	059
5. 人造木板及饰面人造木板有害物质	060
6. 涂料的分类及对人体健康的影响	062
7. 民用建筑 10 个必须	064
8. 民用建筑 5 个严禁	066
9. 民用建筑室内装修材料怎样选择	066
10. 自行施工装修注意事项	069
11. 装修材料放射性多少的分类	071

家具、儿童玩具篇

一. 家具	074
1. 如何选购绿色家具	074

2. 家具有害物质与预防措施	076
3. 怎样识别劣质家具	078
4. 如何选择舒适的床	080
5. 水床悄然进入家庭	083
6. 藤竹家具营造家居新景	087
7. 享受从沙发开始	088
8. 如何选购有利健康的地板	090
9. 如何选购红木家具	093
10. 安全实用——选购儿童家具的原则	096
11. 各年龄段孩子家居的选择与布置	098
12. 儿童房设计 7 个建议	100
13. 儿童间灯饰注重护眼功能	102
二、玩 具	105
1. 认识玩具伤害,避免玩具伤害	105
2. 购买儿童玩具的 10 项注意	109
3. 辨识玩具质量的 5 要素	110
4. 说说家具、玩具与儿童铅中毒	113
5. 家中预防儿童铅中毒 12 项措施	115

家用化学品篇

1. 家用化学品的特点	120
2. 家用化学品的种类	120
3. 家用化学品怎样污染室内空气	124

4. 化妆品如何影响人体健康	125
5. 洗涤剂是怎样危害健康的	132
6. 如何鉴别无害洗涤剂	132
7. 家用杀虫驱虫剂,中毒要注意	134

家居篇

1. 居民的健康行为	138
2. 家居健康 8 要素	139
3. 保证室内空气新鲜 5 条常识	141
4. 卧室卫生 7 不要	145
5. 洗漱间里的 6 注意	150
6. 布置书房要做到 3 个不	153
7. 家居音响 3 有害	156
8. 厨房保健 10 不宜	159
9. 家中饮水 3 注意	165
10. 小议食品袋与健康	166
11. 室内养花注意事项	168
12. 静电污染	171

后记 提高你的“健商”,不可少的助手 172

参考文献 175

Zhu 住宅篇 ▶

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU



1 绿色住宅与健康居室

绿色已为中国百姓所喜爱，所接受的一个词语，绿色食品、绿色家居、绿色通道，绿色意味着生命与健康。住宅与健康生命息息相关，我们在选房购房时有没有考虑绿色住宅呢？什么叫绿色住宅？

绿色住宅是指健康、舒适、高效清洁、和谐于自然的住宅。应包括以下 6 个方面：



绿色住宅指健康，
舒适，高效清洁和
谐于自然的住宅。

(1) 规划设计合理，建筑物与环境协调，房间光照充足，通风良好，厨房、卫生间异味能在瞬间散发，有完备的垃圾处理系统。

(2) 房屋围护结构御寒隔热，门窗密封性能、隔音效果符合规范标准。

(3) 供热、制冷及炊烧等，尽量利用清洁能源、自然能源或再生能源，全年日照在 2 500 小时以上的地区，普遍要安装太阳能设备。

(4) 饮用水符合国家标准，住宅建设中做到节约用水，排水深度净化，达到可循环利用标准，新建小区须敷设中水系统。

(5) 室内装修简洁适用，化学污染低于环保规定指标。

(6) 有足够的户外活动空间，小区绿化覆盖率不低于 40%，无裸露地面。

绿色住宅比较流行的看法是：住宅 + 绿色 = 绿色住宅。而过度注重户外景观，忽视居室环境，忽视自然资源的节约和充分利用，把绿色住宅扩延到自然生态系统，这就超越了绿色住宅的概念与范畴。

健康居室是指在满足住户各种居住功能的基础上，居室内的各种构成部分及所包含的物质（如家具、用具）任何情况下都不应该给居民产生健康的危害，包括物理因素、化学因素、生物

因素等方面的影响，给住户一个舒适而健康的环境。这就是选房购房建房的一个最基本标准。

2 住宅环境卫生条件与健康关系

住宅环境卫生条件包括三个方面，一是温度、湿度、日照、采光、噪声、绿化和空气清洁状况等；二是建筑用地和建材的选择、设计，建造工艺以及有关设备，建筑材料及装饰材料可能带来的室内污染；三是人在室内的生活卫生行为，如炊烟、吸烟、电器、养花及饲养宠物等。这些卫生条件的综合，构成了住宅小环境的小气候。住宅环境与卫生条件对人体健康影响的重要性日显突出。

良好的住宅环境也可称之为小气候，与健康密切相关。安静整洁、明亮宽敞、气候适宜、空气清洁，可以防止疾病的传播，可以消除外环境中的不利因素，对机体起到良性调节作用，使机体精神焕发，提高机体各系统的生理功能，增强抵抗疾病的能力，达到增强体质、延长寿命的作用。

不良住宅环境对健康不利。当人们生活在拥挤、寒冷、炎热、潮湿、阴暗、空气污浊、噪声、含有病原体或有毒有害物质的住宅环境中，对人具有一种恶性刺激，可使中枢神经系统功能

紊乱、失调，降低机体各系统的功能和抵抗力，使居住者情绪恶化、生活质量和工作效率下降、患病率和死亡率增高。

住宅一旦建成可使用几十年乃至百年以上，因此，其卫生状况对人体的影响通常可影响到几代人的健康，甚至影响到大批移动人口中迁入居住的众多家庭成员的健康。如果原住宅中存在传染性疾病的病原体，还有可能向各地扩散传播。

住宅环境对健康影响表现为潜在缓慢的特点，即对人体损害是悄悄的，又是慢慢的，有时间性又有隐蔽性。通常情况下单一污染物的室内浓度并不太高，对人体损害的影响不易在较短的时间内出现。住宅内的各种破坏性因素常常是综合地同时作用于人体，西方有一“病态建筑物综合征”的病称，就是现代住宅中多种不良因素综合对健康影响的结果。

住宅的各项基本卫生要求是：

(1) 冬暖夏凉，室内干燥，能防潮湿，应有通风、采暖、防寒、隔热等设备。

(2) 采光、照明良好，白天可以充分利用阳光采光，晚间适当照明。

(3) 空气清洁卫生，有通风设施，可以避免室内外各种污染源对室内空气的污染，冬季室内也能适当地换气。

(4) 环境安静整洁，可以保证休息、睡眠、学习和工作。

(5) 外出学习、工作有路可行，有车可乘。

(6) 卫生设施齐全，有上、下水道和其他卫生设施以保持室内清洁卫生。

(7) 有防止疾病传播设施，能防止昆虫、动物以及兽类的侵扰和隔离病原体传播的设施，防止室内成员间或各家庭间疾病及有害物的互相传播。

(8) 尽量接近自然，室内、外有足够的绿化场地，住宅尽可能有阳台、游廊或水池、花园等，尽可能多地与大自然接近。

3 说说室内小气候

小气候又称微小气候，指小范围区域或建筑物内的气候。住宅的室内是由屋顶、地板、门窗和墙等围护结构所包围，加上室内的空调设备等作用，综合形成了与室外不同的室内气候，称为室内小气候。室内小气候主要是由气温、气湿、气流和热辐射（周围墙壁等物体表面温度）这四个气象因素组成。它们同时存在并综合作用于人体，对人体健康产生重要影响。

良好的小气候是维持人体热平衡，使体温调



节处于正常状态的必要条件。不良的小气候主要表现在使体温调节处于紧张状态, 并可影响机体其他系统的功能。如果居室小气候不好, 长期处在其中, 会使机体抵抗力下降, 引发疾病。

(1) 人体与室内小气候的相互关系

① 人体与外界环境的热交换 小气候中四种因素对人体健康的影响反映在热代谢过程中。人体在代谢过程中产生热, 同时也不断地通过传导、对流、辐射和蒸发等方式与外界环境进行热

交换。通常情况下，机体通过与外界环境的热交换过程以保持热平衡。健康人在适宜的温度等四种因素综合作用下，进行轻体力活动时，产热和散热的速率处于基本平衡状态，主观感觉良好，称为热平衡状况。

② 体温调节机制 体温调节是指机体具有将体内温度稳定在 $37^{\circ}\text{C} \pm 0.2^{\circ}\text{C}$ （摄氏度）的狭小范围内的能力。人体对产热和散热的调节根据其机制可分为生理性体温调节和行为性体温调节两大类。

生理性体温调节的上限为 $+50^{\circ}\text{C}$ ，下限为 0°C 。仅通过生理性体温调节，人类对环境温度的适应性就会受到极大的限制，行为性调节机制可以进行补充。

行为性调节经常采用的方式有穿衣保暖或应用各种通风采暖设施保暖，使体温调节维持在正常范围。随着科技的发展，行为性调节可能愈来愈重要，人类也就能在更广阔的环境范围内进行活动。

（2）小气候中的温度概念

① 室温 是代表人在室内活动地区的温度，适宜范围为 $16^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ 。我国规定，不论在哪一地区，冬季室温均不应低于 13°C 。

② 垂直温差 指室中央地板面以上 0.1 米处