



十二五国家重点规划图书
中国健康教育中心 组织编写

居家环境 与健康

侯亚娟 席晓曦 主编



教您如何营造
健康舒适的港湾
绿色温馨的摇篮

中国医药科技出版社



居家环境 与健康

◎ 居家环境与健康系列



居家环境与健康
如何打造一个
绿色健康的居家

◎ 居家环境与健康系列

十二五
国家重点规划图书



居家环境与健康

中国健康教育中心 组织编写
侯亚娟 席晓曦 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书共分四篇，分别为家居环境与健康篇、居家污染与健康篇、居家生活与健康篇、生态环境与健康篇，全书采用问答的形式，用通俗易懂的语言详细阐述了生态环境质量的优劣与人类健康的密切关系以及人类应该如何建设才能拥有绿色健康的居家环境。本书适合普通大众阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

居家环境与健康/侯亚娟，席晓曦主编；中国健康教育中心组织编写. —北京：中国医药科技出版社，2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5648 - 8

I. ①居… II. ①侯… ②席… ③中… III. ①居住环境 - 关系 - 健康 - 问题解答 IV. ①X21 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 211746 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958 × 650mm $\frac{1}{6}$

印张 11 $\frac{1}{2}$

字数 182 千字

版次 2013 年 1 月第 1 版

印次 2013 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5648 - 8

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 审	梁占凯	崔 泽			
副主审	刘 斌	李 琦			
主 编	侯亚娟	席晓曦			
副主编	李 伟	周 颖	刘俊平		
编 者	马晓江	李晓宁	李 博	谭凤珠	
	张荣菊	张 炎	阎青梅	董伯森	
	刘兰芬	刘 彦	敬新苗	侯 杰	
插 图	李克宁				
电脑制作	李 朝				
顾 问	安家璇				

前 言

家，是什么？千万个人有千万个说法。有的说，家是一种文化；有的说，家是一种情怀；有的说，家是一种生活态度。还有人说……

家是一个人的栖息之地，是一个人避风的港湾；

家是静谧的港湾，家是温馨的摇篮；

家就是一间房子，就是一个庭院；

家是一个温馨而甜蜜的字眼，可以舒展筋骨也可以享受天伦。

家，是您和自己最亲的人生活的港湾。是您任何事情开始的起点！

那我们如何营造一个健康的家居环境呢？创造一个宜居的生态环境呢？这是一个现实的问题也是困惑我们的难题……

健康的居家环境、绿色环保二者关系密不可分，他们并不是一个空洞的话题，也不是一个离现实很远的话题，而是跟我们的健康和生命息息相关的一件大事，特别是家居的绿色环保更为重要。我们至少有三分之一的时间住在家里，而居家环境的好坏直接影响我们的健康，影响到我们寿命的长短。

当前我国环境污染已经超过了警戒线，尤其是空气、水、碳尘、辐射和有毒物质时刻侵害着我们的健康，室内环境的污染更为严重。中国环境保护协会有关数据统计表明：90%白血病患者家中曾进行过豪华装修；80%的家庭装修甲醛超标；70%孕妇流产与环境污染有关；每年我国因室内环境污染引起的死亡人数高达11.1万人，平均每天死亡304人。室内环境污染已经成为严重影响现代人类健康的隐形杀手之一。

所有环境质量的优劣与健康均有密切的关系。环境卫生条件的好坏，直接影响着居民的发病率和死亡率。近年来环境保护愈来愈受到人们的重视，急性传染性非典型肺炎（SARS）的突然爆发给我们敲响了居家环境的警钟；甲型H1N1流感及超级细菌的出现，都说明环境健康的重要性。“健康生活”的新概念突显其重要意义，也就是应将健康放

在首位。

我们宣扬安全家居，绿色生态，两者关系密不可分，都是为了保护我们可爱的孩子，为悲悯我们无辜的亲人，为照顾我们年迈的父母……

居家生活是安享今后长时间的健康生活；我们安居的不只是一种态度，而是一条充满希望充满健康的人生旅途。面对如何改变我们的生存环境，健康的生活，本书给出了答案，希望对大家能有所帮助。

由于时间紧，任务急。本书在内容涉及和把握等方面，还存在着不尽如人意的地方，在此，也真诚地希望广大读者提出宝贵意见。

编 者

2012年8月

目 录

家居环境与健康篇

第一章 住宅环境的选择	(2)
一、现代人对住宅的内、外部环境都有很高的要求，这种要求是 不是古而有之？	(2)
二、怎样选择健康的住宅户型结构？	(2)
三、“健康住宅”应该具备哪些必要条件？	(4)
四、达到适宜居住的优良居室格局的标准体现在哪些方面？	(4)
五、怎样的环境才是适宜居住的环境？	(5)
六、畜禽粪尿对环境造成哪些污染？	(6)
七、“四害”会传播哪些疾病？应如何预防？	(7)
八、防治“四害”的方法有哪些？应如何操作？	(7)
第二章 居家的采光	(9)
一、采光对居住环境的影响有哪些？	(9)
二、怎样充分利用自然光线让居室变得空间感更强？	(9)
三、居室采光有哪些要求？	(10)
四、健康的生活环境决定着生活质量，室内人工照明的明 亮度有何标准？	(10)
五、居室采光与用眼疲劳有没有必然联系，怎样预防近视的 发生？	(11)
六、影响儿童青少年近视的因素有哪些？	(12)
七、配戴近视镜需要注意哪些事项？	(12)
第三章 清新的环境	(13)
一、居家环境通风很重要，通风窗口的大小决定于通风质量，	



通风的界定标准是多少? (13)

二、一年四季经常开窗通风有哪些好处? (13)

三、清晨开窗换气好吗? (14)

四、如何使室内空气清新? (14)

五、室内空气清洁的标准是什么? (14)

六、怎样利用室内空间让空气更流通? (15)

居家污染与健康篇

第一章 噪声的污染 (18)

一、什么是噪声冲击? (18)

二、什么样的声音称为噪声? (18)

三、我国噪声环境质量标准如何分类? (18)

四、固体废弃物不断上升,城市噪声污染严重对生存环境产生哪些影响? (19)

五、现代城市陪伴我们生活的噪声随处可听,它的污染源分为几大类? (19)

六、噪声污染有什么特点? (20)

七、噪声污染对人有什么危害? (20)

八、怎样科学设计有效降低室内噪音的方法? (20)

九、怎样预防室内噪声污染对人体健康的危害? (21)

十、噪声污染及危害与防治的具体方法有哪些? (21)

十一、减少室内噪声污染的措施有哪些? (22)

第二章 光源的污染 (25)

一、在我们居住的环境中,光污染也被人们所重视,什么叫光污染? (25)

二、光污染对我们生活产生的负面影响有哪些? (25)

三、我们生活的环境中光污染的分类有哪些? 有哪些危害? (25)

四、我们应采取哪些措施防止光污染对生活产生的影响? (26)

五、居家生活中有哪些是容易被忽视的光污染？	(27)
第三章 居家空气的污染	(29)
一、室内污染物有哪些？	(29)
二、家具板材对居室空气的污染有哪些？	(31)
三、如何判断室内甲醛污染已超标？	(31)
四、居室装修需掌握几点注意事项？	(32)
五、吸烟会对人体造成哪些危害？	(33)
六、吸烟会对居室造成哪些污染？	(33)
七、吸烟的烟雾会对婴幼儿造成哪些影响？	(33)
第四章 装修与污染	(35)
一、涂料中的 VOC 会对人体产生哪些危害？	(35)
二、室内装修污染的征兆有哪些？	(36)
三、装修材料造成的污染源有哪些？	(36)
四、怎样选择装修装饰材料？	(37)
五、建筑装修材料造成的污染因素有哪些？	(38)
六、建筑石材，陶瓷制品造成的污染有哪些？	(38)
七、室内家具也极有可能是居室的主要污染源，这种说法 对吗？	(38)
八、居室装修污染存在哪些因素？	(39)
九、怎样预防室内污染物的发生？装修过程中应该注意哪些 问题？	(39)
十、目前治理室内污染的产品有哪些？各有什么特点？	(40)
十一、如何降低对室内污染物的摄入量？日常生活中应注意什么 问题？	(40)
十二、装修污染存在哪些心理误区？	(41)
十三、家庭装修选择使用保温材料时，会对人体产生哪些 影响？	(42)
十四、在装修过程中应如何选购油漆？	(42)
十五、木器漆中 VOC 的危害有哪些？	(43)
第五章 居家环境的污染	(45)
一、居室环境的污染有哪些？	(45)



二、居家生活对室内环境污染有什么样的危害? (45)

三、有什么对策可以预防和减少室内环境污染? (45)

四、防治室内污染, 营造健康优质的家居环境有哪些好的方法? (46)

五、如何装修才能打造适宜居住的家居环境? (47)

六、营造一个健康的家居环境需要注意哪些事项? (49)

七、孕妇的居室生活环境要求有哪些? (50)

八、孕妇、婴幼儿住新家时应注意哪些? (50)

九、客厅妆点环境对家居生活环境有哪些影响? (52)

居家生活与健康篇

第一章 家居的绿化 (56)

一、怎样营造绿色家居环境? (56)

二、居室种植花卉的好处有哪些? (56)

三、具有“绿色净化器”之美称的室内观叶植物有哪些?
..... (57)

四、适宜摆放在客厅的植物有哪些? (57)

五、书房适宜摆放哪些绿色植物? (58)

六、卧室适宜种植哪些绿色植物? (58)

七、具有驱蚊功效的最佳植物有哪些? (58)

八、哪些绿色植物具有致癌毒性? (59)

九、居室内适宜养的花卉有哪些? (59)

十、被誉为最佳防辐射的植物是什么? (60)

十一、怎样选择室内花卉? (60)

十二、居家环境的花卉如何摆放? (61)

十三、如何用花卉装扮我们的家? (62)

十四、如何用花草打造清凉居室? (63)

十五、居室内不宜种植的花卉有哪些? (63)

十六、在室内养花需要怎样护理? (64)

十七、在居室养花, 如何给花施肥? (65)

十八、给花卉防病的方法有哪些？	(65)
第二章 视觉的感官	(67)
一、电视墙的装饰及色彩的选择对视觉感官的影响？	(67)
二、纯平电视机在居室放置的最佳位置？	(67)
三、纯平电视机的最佳视觉间距是多少？	(68)
四、平板电视最佳视觉距离是多少？	(68)
五、平板电视机的最佳视距是多少？	(68)
六、电视机在客厅悬挂或放置的高矮度对视觉的影响有哪些？	(69)
七、电视悬挂或放置在居室哪个方位最适宜？	(69)
八、怎样选购一台“健康”的电视机？	(70)
九、电视显示屏的明亮度调节在多少区间才能有效减少对 居室环境的光污染？	(70)
十、观看电视应把对眼睛的损坏降到最低，因此我们应注 意哪几点？	(71)
第三章 家居的生活	(72)
一、居室家具摆放的原则是什么？	(72)
二、家居装修在颜色的选择使用上对身心健康有哪些影响？	(73)
三、家具的色彩对儿童成长的影响因素有哪些？	(74)
四、新家具如何使用更安全？	(75)
五、贴壁纸对家居环境有污染吗？壁纸的污染主要来自于 哪几个方面？	(76)
六、家装壁纸怎样使用才安全？	(76)
七、居家铺地毯好不好？	(76)
第四章 宠物的饲养	(78)
一、宠物的饲养能带给我们什么？	(78)
二、饲养宠物到底是利还是弊？	(78)
三、为什么说饲养宠物成为影响当今社会居住环境的大问题？	(78)
四、怎样做到科学文明饲养宠物？	(79)
五、在饲养宠物时，我们应该了解哪些相关知识？	(79)



六、如何预防宠物自身携带的病毒？	(80)
七、宠物狗可能传播哪些疾病？应如何预防？	(81)
八、宠物猫可能传播哪些疾病？应如何预防？	(84)
九、宠物鸟可能传播哪些疾病？应如何预防？	(86)
十、哪些人群不宜饲养宠物？	(86)
十一、怎样防治弓形虫感染？	(87)
十二、宠物饲养应该注意哪些事项？	(87)
十三、夏季饲养宠物应注意哪些事项？	(88)
第五章 温暖与凉爽	(90)
一、空调在居家生活中的作用？	(90)
二、如何根据不同的区域选择健康空调？	(90)
三、直流变频空调与交流变频空调有何区别？	(91)
四、空调功率大小的选用对居室使用效果有何影响？	(91)
五、您知道卧室空调应悬挂多高使用效果才能达到最佳状态吗？	(91)
六、客厅空调放置在哪个位置更适宜？	(91)
七、为什么说厨房不建议安装空调？	(92)
八、夏季空调温度调节在多少区间会使人体感觉比较舒适且更有益环保？	(92)
九、冬季使用空调，室内温度调节在多少区间人体感觉比较舒适？	(92)
十、寒冷的冬季如果下雪，是不是直接就会影响空调的使用呢？	(93)
十一、自行对空调进行除霜的技巧要领有哪些？	(93)
十二、目前哪种空调除霜效果比较好？	(93)
十三、为什么要对家用空调进行定期维护与清洗？	(93)
十四、空调使用多长时间需要对内网进行清洗，如何自行清洗？	(94)
十五、为什么要定期给空调做清洁？	(94)
十六、定期对家用空调进行清洗有哪些好处？	(95)
十七、使用中央空调时应注意的事项有哪些？	(95)
十八、中央空调容易出现哪些健康安全隐患？	(96)

十九、空调产生异味的的原因有哪些?	(96)
二十、家居生活中, 如何使用空调更省电?	(97)
第六章 卫生间的清洁	(99)
一、卫生间存在的污染源有哪些?	(99)
二、卫生间的环境问题主要存在哪几个方面?	(99)
三、在我国农村建造使用卫生厕所的标准是什么?	(100)
四、卫生间潜在的危险因素有哪些?	(100)
五、卫生间马桶在日常使用及保养中应注意哪些事项?	(102)
六、卫生间存在哪些卫生问题?	(102)
七、卫生间消毒剂在使用过程中应注意哪些事项?	(103)
八、卫生间除臭味有什么好办法吗?	(103)
九、怎样鉴别智能座便器质量的好坏?	(104)
十、选购智能座便器的技巧有哪些?	(104)
第七章 厨房的健康	(105)
一、厨房污染危害主要有哪些?	(105)
二、如何选择整体厨房?	(105)
三、选择整体橱柜主要应从哪几个方面入手?	(105)
四、挑选整体橱柜内置板材需注意什么?	(106)
五、人造石台面的优缺点及保养?	(106)
六、天然石台面的优缺点及保养?	(107)
七、不锈钢台面的优缺点及保养?	(108)
八、耐火板台面的优缺点及保养?	(108)
九、整体橱柜选择石英石台面对人体有辐射吗?	(109)
第八章 清洁与收纳	(110)
一、怎样清洁我们的家居环境?	(110)
二、如何清除室内异味?	(111)
三、如何搞好卧室卫生?	(111)
四、居室如何防潮?	(112)
五、如何搞好厨房卫生?	(112)
六、厨房用具需怎样使用才更清洁卫生?	(113)
七、如何彻底清洁厨房?	(113)



八、居室收纳有哪些技巧，如何打造简洁清爽的居室环境？	(114)
第九章 家居用品的挑选	(115)
一、挑选家具的诀窍有哪些？	(115)
二、如何选择鉴别优质真皮沙发？	(116)
三、如何认识皮沙发的质地并进行清洁保养呢？	(117)
四、沙发的挑选应注意哪些细节？	(117)
五、沙发软硬度对人体颈椎的影响？	(118)
六、家居沙发颜色的选择？	(118)
七、家居沙发大小的选择？	(119)
八、如何选择窗帘？	(119)
第十章 家居用品的养护	(120)
一、清洁真皮沙发时，在使用清洁剂和保养剂时应注意哪 些事项？	(120)
二、怎样清洁及保养布艺沙发？	(120)
三、如何定期清理纱窗？	(121)
四、如何正确清洗电风扇？	(121)
五、夏季如何清洗凉席？	(121)
六、新式蚊帐如何巧洗涤？	(122)
七、藤木沙发的保养？	(122)
八、如何保养地毯，使地毯日久弥新的秘诀有哪些？	(122)

生态环境与健康篇

第一章 生态环境与保护	(124)
一、我国生态环境问题主要有哪些？	(124)
二、造成水土流失面积有增无减的成因有哪些？	(124)
三、过度砍伐林木的危害有哪些？	(125)
四、造成草原退化日趋严重，沙漠化土地迅速蔓延的成因 有哪些？	(125)
五、哪些因素是导致农村环境问题不断激化的主要原因？	(126)

六、自然灾害与环境事故频繁势必造成生态环境破坏的 原因有哪些？	(126)
七、如何解决生态环境问题？	(127)
第二章 空气污染的防范	(128)
一、什么叫空气污染？	(128)
二、空气污染的污染源有哪些？	(128)
三、常见的污染气体包括哪些？	(128)
四、空气污染会造成哪些方面的损失？	(129)
五、大气污染对我们的生产生活会产生哪些影响？	(129)
六、大气污染有哪些类型？	(130)
七、微生物、病毒、细菌、大气污染会对我们生存的环境 造成哪些危害？	(130)
八、引起大气污染的人为因素有哪几种？	(130)
九、空气污染对生态系统及社会产生哪些影响？	(131)
十、空气污染可严重影响人体健康的致病因有哪些？	(131)
十一、减缓空气污染需要采取的主要措施有哪些？	(131)
十二、汽车尾气对人和植物有什么危害？	(132)
十三、降低空气污染从我做起，如何以个人的行动去降低 空气污染？	(132)
第三章 固体废物的安全	(134)
一、固体废物的污染途径有哪些？	(134)
二、固体废弃物需要多久才能分解？	(135)
三、城市垃圾有哪些特点？	(135)
四、目前城市垃圾处理的方式方法有哪些？	(136)
五、在农村，正确处理生活垃圾的方法有哪些？	(136)
六、你知道什么是生物类垃圾吗？怎样利用生物类垃圾使 它变废为宝？	(136)
七、垃圾的再利用有什么好处？	(137)
第四章 白色污染	(138)
一、什么叫白色污染？	(138)
二、如何防治“白色污染”，保护好城市生态环境？	(138)
三、白色污染物给我们的生活带来哪些安全隐患？	(139)
四、白色污染对土地造成的危害有哪些？	(139)



五、目前我国农村主要的白色污染源的危害及处理方法？
..... (139)

第五章 饮水的安全 (141)

一、水环境污染不断加重会对我们的生存产生哪些影响？
..... (141)

二、水环境质量标准怎样分类？ (141)

三、工业废水处理应遵循哪些基本原则？ (142)

四、“铬”究竟是什么物质？ (143)

五、“铬”中毒对人体会造成哪些危害？ (143)

六、防治地表水污染的主要措施有哪些？ (143)

七、如何做到饮水卫生，饮水安全？ (144)

八、在农村如何做到饮水安全？ (144)

九、自来水中潜在哪些安全隐患？自来水中含有哪些致癌物质？ (145)

十、如此危险的致癌物——三卤甲烷是怎样生成的？又是怎样进入自来水中的呢？ (145)

十一、如何减少自来水中致癌物对人体的危害？ (145)

十二、家用饮水机在使用过程中存在哪些安全隐患？ ... (145)

十三、如何正确使用饮水机？ (146)

十四、为什么说使用饮水机的真正健康隐患其实是二次污染？ (146)

十五、如何清洁饮水机？ (147)

十六、家用饮水机应放置在哪里比较清洁卫生？ (147)

十七、矿泉水中所含的哪些物质可防癌？ (148)

第六章 放、辐射的安全 (149)

一、放射性物质对人体产生的危害有哪些？ (149)

二、如何自我保护，远离放射污染源？ (149)

三、发现放射源或疑似放射源物体时，应当如何应对？
..... (149)

四、手机基站是否有害健康？ (150)

五、家用电器有哪些电磁辐射？ (150)

六、家用电器，日常用品会对我们的生活产生哪些危害？
..... (151)