

别让房子**谋杀** 你的健康

江守山医生的房屋健康检查诀窍大公开

住房健康专家 江守山 著

你可能没有想过，相信也不知道：

让人最放松的家，可能隐藏着健康杀手——

- 家中空气品质有时会比户外还脏10倍
- 家具、建材等散发出的毒气可能3~12年都难消散
- 家电、配电不良等低频辐射容易致癌
- 因湿滑地板而不慎滑倒的死亡率远高于大肠癌



入住健康好宅的 第一本安家自保手册

台湾金石堂网络书店健康类畅销书

内附房屋健康检测表，1分钟快速了解房屋危险指数



广西科学技术出版社

别让房子**谋杀**你的健康

江守山医生的房屋健康检查诀窍大公开



江守山 著

著作权合同登记号 桂图登字：20-2008-184号

中文简体字版©2009年由广西科学技术出版社出版发行

本书经由新自然主义出版社授权出版，非经书面同意，不得以任何形式再利用。

图书在版编目 (CIP) 数据

别让房子谋杀你的健康 / 江守山著. — 南宁：广西科学技术出版社，2009.6

ISBN 978-7-80763-278-8

I. 别… II. 江… III. 住宅—关系—健康 IV. R126.6

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2009) 第047449号

BIE RANG FANGZI MOUSHA NI DE JIANKANG

别让房子谋杀你的健康

作 者：江守山

策 划：陈 瑶

装帧设计：卜翠红

责任印制：韦文印

责任编辑：刘 杨 冯靖城

责任校对：曾高兴

责任审读：梁式明

出版人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路66号

电 话：010-85893724 (北京)

传 真：010-85894367 (北京)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 制：北京华联印刷有限公司

地 址：北京经济技术开发区东环北路3号

邮政编码：100076

开 本：710mm × 980mm 1/16

字 数：170千字

印张：13

版 次：2009年6月第1版

印 次：2009年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-278-8 / R · 54

定 价：35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724 85893722

团购电话：010-85808860-801/802

CONTENTS

目录

【推荐序】

- 一本教你健康安家的实用手册 尹衍梁 ——6
幸福从严选健康住宅开始 周俊吉 ——7
房子有把关，健康更加分 林裕峰——8
住得安心，活得更健康 陈俊旭 ——9
共同打造无毒家园 杨捷凯 ——11
健康，从住好宅开始！ 王进祥、江世雄、刘铭龙、郑凯云——12

【开场白】

- 从肾脏科医生到房子医生 江守山 ——14

第一篇 你的房子够健康吗？

- 房子和人一样要健康检查——22
家中隐藏着你不知道的毒——24
家，也会让人生病——27
当心！买房梦想变成梦魇——29
房屋有健康检查，健康财产有保障——31

第二篇 病屋警报器：帮你的房子做健康检查

- 台湾罹癌人数高增长——36
室内毒空气，危害肾功能——38
恶劣大环境，让气喘者激增——40
过量化学物，造成过敏反应——42
打造健康无毒的家——45

病屋
警报

1 你家的空气够新鲜吗？——46

你知道室内空气又脏又毒吗？——47



1→ 挥发性有机化合物——50

新房子的味道是一种警告—52

没味道不表示没问题—53

- 江医生特效药1 选用绿色建材—55
- 江医生特效药2 提高室内通风效率—56
- 江医生特效药3 丢掉有害家具—58
- 江医生特效药4 种植净化空气的植物—59
- 江医生特效药5 使用触媒净化空气—61



2→ 石棉——61

石棉躲在常见的隔板中—62

发病慢容易被忽略—63

- 江医生特效药1 避免使用含有石棉的产品—65
- 江医生特效药2 拆除石棉产品请找专业人员—65



3→ 氡气——65

吸入氡气易得肺癌—68

- 江医生特效药 石材勿过度使用且务必通风—69



4→ 超细悬浮微粒——69

超细悬浮微粒对脑部伤害大—72

呼吸道、心脏、肺脏也是受害器官—74

- 江医生特效药 减少室外悬浮微粒入侵—75



5→ 真菌孢子——77

- 江医生特效药1 使用漂白水、控制温度及湿度可杜绝真菌滋生—79

- 江医生特效药2 尽快处理漏水处—80



6→ 二氧化碳——80

- 江医生特效药 增加新鲜空气的流通—83



7→ 一氧化碳——84

- 江医生特效药 绝对不要把热水器装在室内或不通风处—88

结语：呼吸新鲜空气，给你好气色——88



2 你家的水质够干净吗？——91

饮用水中隐藏危机——92



1→ 重金属——95

重金属伤脑又伤身—96

砷污染水土会致癌—97

- 江医生特效药 选用合格可滤除重金属的净水器—99

 2→ 三卤甲烷——100

吸入三卤甲烷伤害大—102

洗澡过久致癌率高—104

●江医生特效药1 保持适当通风—106

●江医生特效药2 饮水及用水事先过滤—106

 病屋
警报

3 你家的磁场够好吗? ——107

家中隐藏的能量杀手——108

 能量杀手 1→ 低频辐射——110

低频辐射隐藏家电中—110

高低频电磁辐射, 能免就该免—112

●江医生特效药 杜绝低频辐射的可能来源—114

 能量杀手 2→ 噪音——115

噪音过多有害健康—117

低频噪音让人抓狂—119

●江医生特效药 改善窗户隔音效果—119

 能量杀手 3→ 光害——120

从小睡觉没光害, 近视概率低且睡得好—122

●江医生特效药1 睡觉时隔绝光线才能健康入眠—123

●江医生特效药2 理想光线提升生活质量—124

结语: 提升正面能量, 健康有保障——127

 病屋
警报

4 你家的结构够安全吗? ——128

房屋结构虚, 让人身心俱疲——129

从外墙看房子结构——131

 结构杀手 1→ 瓷砖剥落——132

 结构杀手 2→ 水垢、白华、壁癌——134

 结构杀手 3→ 梁柱及墙面裂痕——135

●辨识诀窍1 裂缝的位置、方向、宽度很重要—136

●辨识诀窍2 钢筋的弯角与续接学问大—138

●辨识诀窍3 混凝土的强度很重要—141

 结构杀手 4→ 倾斜——142

 结构杀手 5→ 海沙屋——143

●江医生特效药 修复裂缝或补强结构—146

结语：裂缝不忽略，结构有保障——146

病屋
警报

5 你家的防火设备够齐全吗？——148

火灾惨剧，身心俱伤——149

火杀手

1→ 电气——150

- 江医生特效药1 找合格电工检查施工——153
- 江医生特效药2 选用防焰、防烟、抗高温的电线材料——154
- 江医生特效药3 提高厨房的配电量——154
- 江医生特效药4 漏电遮断器省不得——154

火杀手

2→ 铁窗——156

- 江医生特效药1 加装侦烟感知器——157
- 江医生特效药2 家中常备灭火器——159
- 江医生特效药3 装修选择防火建材——160
- 江医生特效药4 装修前后请专业人士检查——160

结语：火灾预防有准备，生命财产有保障——161

病屋
警报

6 你家的地板够防滑吗？——162

滑倒死亡率远高于大肠癌——163

摔跤杀手

1→ 抛光石英砖等不良厨浴地板设计——164

- 江医生特效药1 选择通过美国ASTM标准的地板——167
- 江医生特效药2 使用防滑液或是防滑条——168

摔跤杀手

2→ 楼梯设计不合理——169

摔跤杀手

3→ 地板高低差——170

结语：地板选择多费心，大人小孩少摔跤——171

房屋医生的健康叮咛 房屋健康指南——172

打造健康好宅的诀窍——173

挑选“强壮”二手房有步骤——179

房屋健康检测表——184

房屋裂缝检测DIY——186

第三篇 选屋放大镜：帮你跳出买房陷阱

购房先调查，降低财损风险——195

1→ 危险地基——196

- 江医生特效药 了解地基背景和环境—197

2→ 验收不实——201

- 江医生特效药1 留意窗户角隅裂缝—201
- 江医生特效药2 别被假的排风扇骗了—202
- 江医生特效药3 注意木门上的白蚁—202
- 江医生特效药4 确认消防设施是否健全—203
- 江医生特效药5 漏电遮断器少不得—203

【推荐序1】

一本教你健康安家的实用手册

拜读了江医生的原稿之后，感到非常敬佩。我深信江医生是一位极有爱心与社会责任感的医生。

这是为数不多的一本从使用者角度撰写的书，把许多与住房有关的事情，用简明的语言阐述得清清楚楚，解释了住房与居住者之间化学性与物理性的关联。人世间的每一件事情都有其原因，但人类并没有办法去解释每一件事情。以病人而言，如果找对了病因，而且能除去病因，疾病症状往往可以减轻，或是痊愈。然而有些疾病与居住的环境有关，如果不针对这些致病的原因加以改善，只顾打针吃药，则可能并无帮助。我建议已经有房子的读者，能依循江医生在书中的指点，认真检查住家的缺失并设法加以改善；正要购买房子的朋友，更可以本书为参考，寻求较安全的房子。

我是土木工程师，同时也是房地产从业者，对江医生与营建有关的专业知识佩服不已，愿意郑重地推荐此书给读者。我相信这本书也会使我们房地产从业同仁的知识更充实与丰富。

尹衍樑

尹衍梁

（润泰营建集团总工程师）

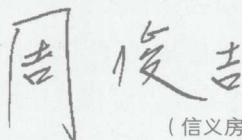
【推荐序2】

幸福从严选健康住宅开始

房屋是大多数人一生中最大的一笔交易，也是穷其一生努力的梦想，因此，协助客户选择一间好的住宅，是从事房产中介者必须尽到的社会责任。

正如本书作者江医生所说，买到有重大健康隐患的房子可说是一辈子的伤痛，更可能对生命财产造成重大的伤害。很高兴看到江医生加入提倡房屋健康检查的行列，非常感佩作者身为肾脏科知名医生，能跨领域用浅显易懂又兼具医生专业的语言，以生花妙笔让消费者轻松了解到住宅对健康的影响，并很有系统地分析房子大大小小的健康隐患，预期本书必可帮助更多人知道如何选择好的住宅，远离疾病的威胁，值得向社会大众大力推荐。

在此诚恳推荐这本好书，并期盼大家开始重视严选健康的居住环境，守护您的家与心爱的家人！

 周俊吉
(信义房屋董事长)

【推荐序3】

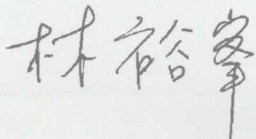
房子有把关，健康更加分

在过去，大部分的人都认为生病和一个人的身体好坏大有关系，而身体的好坏，往往取决于饮食、运动等个人的生活习惯，鲜有人会把病怪罪到环境上面。然而，科技的进步，带动了大环境的改变，而这些改变在不知不觉中，也影响了一个人的身体功能。这是不容忽视的一个现象，很高兴江医生不但注意到了，而且更愿意挺身而出，向大家大声呼吁。

身为肾脏专科医生，自然而然地会特别留意生活周边的“毒”，江医生继为鱼把关之后，再次将关注重点放在大多数人都忽略的居家环境的“毒”上面。因为有他的抽丝剥茧，才猛然惊觉，原来家也有这么多会影响身体功能的杀手，而这些杀手在不知不觉中，啃噬了我们健康的本钱。

很荣幸能够在本书出版前抢先欣赏到江医生幽默的笔调。他从实证医学的角度，揪出被大多数人都忽略，而且是从未听闻的“居家毒素”，可以帮助许多找不到病因的人，回头检查居家环境是否隐藏一些危害身体的毒素；对于一些想要装修房子、买房子、租房子的读者，可以从中领会选择更健康、更安全的安家诀窍。

江医生在书中提出了“房子也要体检”的观念，这是相当新潮的想法，同时也相当实用。现代人已经习惯用健康检查的方式来看看自己的身体是否生病了，那么对我们健康与安全影响如此之大的房子，当然也要定期健康检查！我相信有了江医生提供的中肯建议，一定可以让每个人拥有更健康的居家生活环境，拥有更美好健康的人生！



林裕峰

（台湾肾脏医学会理事长）

【推荐序4】

住得安心，活得更健康

记得我在担任精神科治疗师时，常会要求精神病人做画人、画树、画房子的测验。训练有素的治疗师，可以从患者画的图中窥探到他许多内心的秘密，以设计治疗性活动，辅导病人恢复心理健康。由此可见，在心理层面，人与房子的关系有多么密切！其实，现代人的一生，有长达90%的时间是待在房子里，在户外的时间其实相当少，可见房子的好坏，会深深影响一个人的生理健康。

看完江医生所写的《别让房子谋杀你的健康》一书，心中无比震撼。虽然过去的20年来，我好像在无形中逐步落实江医生书中的点点滴滴，但书中所描述的，又比我所知道的更多，真是获益匪浅，更佩服江医生的用心与苦心。

回台三年半，我一直在寻找理想的居住环境。为了找寻无污染的环境，我上网用Google Earth的卫星图，俯瞰台北的森林覆盖现况，已经把家从原来濒临工业区的西北方搬到东南方的山区，现在虽然比不上以前在国外的家，但我已经觉得很幸福，因为一回到家就可以闻到山的味道。窗外山上原始的植被，仿佛是一个巨大的空气净化器，日夜不停地在净化台北盆地饱受污染的空气，每天开窗睡觉，我发现睡眠质量变得更好了，醒来也更有精神。

房子的内部，我也挺注意的。搬到新家，前任房主的房屋装修还残留一些甲醛，意外发现室内植物果真有吸附甲醛的效果，让我放心不少；至于潮湿与真菌的问题，其实只要细心地预防，都可以让住家变得很干净。

经过自然医学的洗礼，我重拾健康，因此希望能就所学，帮助周围的人远离病痛、恢复健康，这是我在各地巡回演讲、接受大众媒体

采访的主要动力来源。在台北的咨询过程中，我发现台北人的过敏比美国人更加普遍而且难治，后来证实不少人的病因原来出自家里的壁癌，以及住家附近的空气污染。

一般人只认为过敏是由过敏原所引起，却不知道真菌与毒素会严重干扰免疫系统，使过敏恶化或者无法痊愈。台湾地区潮湿多雨，屋顶渗水或水管漏水的情形相当普遍，导致墙壁成了真菌的温床，家中空气充满真菌孢子，如此一来，免疫系统怎么可能好得起来呢？建议这些深受过敏折磨的人，除了补漏、除壁癌之外，还有最后一招，那就是搬家。

台湾地区的洗肾率全世界第一，我本来以为起因于糖尿病与高血压病的严重失控，但看了书中的统计数字，才知道台湾人肾脏不好，原来也与环境毒素、室内的挥发性有机化合物污染密切相关。尤其最近20年来，全世界肾小球肾炎的罹患率，已从2.8%提升到20.2%，我猜台湾地区的情况可能更严重。

这本书是我看过的最详尽的房屋检查书籍，除非你是游牧民族，否则只要住在房子里，就该详读。尤其，江医生毫不藏私地公开房屋检查的秘诀，巨细靡遗教导如何判断、检查、改善住宅的安全，面面俱到帮助大家打造一个全方位的健康房屋。诚挚推荐给每一位住房、买房、租房者，仔细研读后自我评估居家环境，更希望政府相关部门负责人都能够参阅本书，尽力督导并维护大众的生命财产安全。

建议您不但要自己看，而且还要拿给亲朋好友、左邻右舍看，因为，居住环境是大家共享的，别人家污染了环境，或是无意中破坏了房子结构，您难免也会遭受池鱼之殃。更何况，现代人是群居生活，很难独善其身，我们除了把自家顾好，也要兼顾小区，甚至整个社会，这样才能“共好”。最后，祝大家住得安心，活得更健康！

陳俊旭 陈俊旭

（美国自然法医学博士、《吃错了，当然会生病！》作者）

【推荐序5】

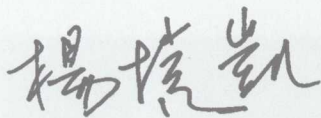
共同打造无毒家园

台湾地区近几年的尿毒症新生率高居世界第一，堪称“尿毒之岛”，以江医生的肾脏科专业而言，他是非常不乐见的，况且大众罹癌比例节节升高，甚至在临床上还发现很多找不到元凶的疾病，更令他忧心忡忡。

随着一篇篇“病态建筑”的报告出炉，江医生深深觉得居家环境与癌症、肾脏病、气喘、过敏等有很大的关联，意识到要追求终极的健康，除了食物以外，“住”的健康也不容忽视。在国外，推广“无毒家园”早已行之有年，他们有房屋检验人员为民众的居家环境把关并开立检验证明，由此可见，维护居家环境健康本应该是一种常态性的生活习惯与基本需求。

现代建筑装修材料，大多含有甲醛、甲苯等挥发性有机化合物，而这些有毒气体长达3~12年才会达到安全挥发量，如果长时间与之“共存”，将会造成许多器官功能的损伤。如何避开有毒的挥发性有机物质，江医生呼吁装修时至少使用符合各国法令规范的绿色环保建材。

非常敬佩江医生能洞悉人们“生病元凶，源于有毒房屋”，特此表达敬意，更祝其大作能广为传阅，人人汲取“健康房屋”的新观念，共同打造无毒家园，将环境之毒减到最低，让你我的身心灵可以得到真正的放松与修复。



杨捷凯

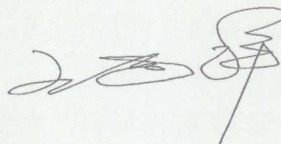
（台湾绿建材产业发展协会理事长、
台湾欧德家具荣誉董事长）

健康，从住好宅开始！

市面上充斥着太多购房理财、装修设计的书，独独少了一本以消费者立场而写的健康安家实用指南。

难能可贵的是，作者江守山医生从自身医学角度提出了住宅健康环境见解，同时将建筑师、结构工程师、律师等专业知识融会贯通，形成了身心健康与财产安全两者兼顾的入住好宅新观念。

以台湾每人一生中平均只有1.7次买房子的机会来说，一旦住错或买错房子，可是会让人贫病缠身的，因此买房、租房、装修前可得多听多看，别让无知毁了你的终生幸福。



(王进祥)

我自1983年回到台湾，一直从事建筑结构设计。参与过数不清的新建筑规划，也完成超过200栋建筑结构的设计，自觉对房屋有相当的了解，但看过本书初稿，才忽然发觉自己所知还有许多盲点。

江守山医生因其深厚的医学背景，以全方位的观点，深入浅出的文字、预防重于治疗的概念，教导读者，如何购买一栋安全的房屋，打造健康的居家环境。书中特别强调，环境包括了有形的装修建材、油漆、饮用水，以及无形的空气、电磁波，都在不知不觉中影响着我们的健康。

大家都知道结构安全的重要性，却也容易遗忘。台湾“921”地震发生迄今已逾8年，灾区的惨况大多数人可能都已经忘记。但是，还有许多受损房屋陷于无法居住，又因住户利益互相冲突，意见不一

而无法改建的窘境。借此机会提醒读者，购房除了地段、造型、建材外，千万要注意最基本的房屋结构安全。

江世雄

江世雄

(台湾省结构工程师公会常务理事)

不管你是否忙碌，一生总有三分之一的时间在家度过。古人讲究房子的风水，现代人则应重视房子的健康，因为只有健康的住宅，才能拥有良好的生活环境质量。这本书以科学与专业的角度，为你打造健康适居的住家环境，相当值得推荐。

大多数的人可能用一生的积蓄才能买一栋房子，所以购房或装修前能参考本书，对你买好房、住好宅将有极大帮助。

刘铭龙

刘铭龙

(环境质量文教基金会董事长)

健康是一种态度，更是您选择的生活方式。

自上学就业后，我换过六七个居住地点，曾住过不到5平方米且没有窗户的小房，也住过美轮美奂的新装修大楼。过去找房子，我只在乎租不租得起，地点方不方便，还有自己喜不喜欢，而不知道住得好不好、对不对，跟健康大有关系，一直到在《健康两点灵》节目跟江医生接触后，才知道学问这么大！

一般人经常是等到疾病找上门才会警觉，但江医生从肾脏科医生、鱼医生，再到房子的健康检查医生，就是想防患于未然，阻断可能的致病源，让健康生活从每一分钟开始。

郑凯云

郑凯云

(TVBS主播、《健康两点灵》节目主持人)

【开场白】

从肾脏科医生到房子医生 ——走出一条全方位的健康之道

一位好的医生，会在病人身体不适的时候，提供最适当的治疗和协助，但这不是我的使命，我认为，一位有良心、有抱负的医生，更想在病人生病之前，就防微杜渐，帮每个人找寻全方位的健康之道。

“药罐子”的医生大梦

在当医生之前，我可以说是个药罐子不离身的大病号。4岁那年，我罹患了所谓的“滑囊炎”，造成大腿骨关节毁损。当其他孩子正在开心跑跳的年纪，我却只能卧病在床，用羡慕的眼神，看着兄弟姐妹和邻居玩伴快乐地四处玩耍奔跑。经过整整一年半的卧床和治疗后，瘫软无力的双脚才逐渐恢复功能，然后我一步一步地慢慢学着走，就像幼儿学步一样。

之后，虽然大病不患，小病却未曾间断过。我在中学的时候，突然又得了甲状腺功能亢进，于是整整两年间，吃药就像家常便饭一样，虽然我心中老大不愿意，却也无可奈何。

由于有这段痛苦的成长经历，我对健康一直抱着极大的渴望，但因为家族中一直没有人当医生，所以也从不曾想过自己有一天会披上白大褂。直到看到祖父母和外祖父母因年事渐高，开始饱受病魔摧残，于是在高三选填志愿时，忽然脑中闪过一个念头：“要是可以当医生来帮助自己和家