



美丽生活必备藏书

远离生活方式病小丛书

丛书主编/张志斌

远离 装修综合征

刘玉玮〔编著〕



中国中医药出版社



美丽生活必备藏书

远离生活方式病小丛书

丛书主编/张志斌

远离 装修综合征

刘玉玮〔编著〕



中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

远离装修综合征/刘玉玮编著. —北京: 中国中医药出版社, 2007. 1

(远离生活方式病小丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 163 - 3

I. 远... II. 刘... III. 住宅 - 室内装修 - 综合征 - 防治 IV. R442. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002583 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京时代华都印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 4.625 字数 93 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 163 - 3 册数 5000

*

定价: 15.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



远离生活方式病小丛书

编委会

主 编 张志斌

副主编 苏 诺

编 委 (以姓氏笔画为序)

王咪咪 叶 子 刘玉玮 刘学春

农汉才 邱 功 赵 歆 普小玲



插图作者

远离化妆品综合征 叶 子 张志斌

远离早衰 刘学春

远离电脑电视综合征 张 帆

远离冰箱空调综合征 刘敬伟

远离装修综合征 刘敬伟

远离抑郁症 王 畅

远离疲劳综合征 王 畅 刘敬伟





前言

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“晴天一身汗，雨天一身泥”的辛劳，“食有鱼，出有车”，古代统治阶级才能享受的舒适生活越来越普遍地走向寻常百姓。

但是，就在人们享受舒适的现代生活的时候，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前10位的疾病中，有44.7%的患者是由不良生活方式和行为所致。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。

鉴于此，我们于2005年推出一套“远离生活方式病小丛书”，一共7种，介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高脂血症、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的常识。非常巧合的是，从丛书主编到分册作者、从责任编辑到装帧设计，我们这个愉快的合作小组清一色地由女性组成。出于女人的工作作风与审美观点，我们的那一套书做得相当“女

人化”，语调从容，文字优美，风格轻松，装帧精致，色彩悦目。丛书出版之后，很幸运地得到了广大读者的厚爱。因此，我们非常开心地接受了出版社请我们再做一套的建议，并且打算一如既往地保持我们的风格。我们有意地保留了我们的女人方阵，同心协力将“女人书”的美丽与体贴进行到底。

由于上一套书涉及的疾病大多针对中老年朋友，这一次我们打算把关爱更多一些送给年轻的朋友。在这套书中，我们将介绍电脑电视综合征、冰箱空调综合征、装修综合征、化妆品综合征、疲劳综合征、抑郁症与早衰这些与现代生活方式关系更为密切的疾病的防护常识。这些疾病有的非常“年轻”，随着生活的现代化才产生不久；有的虽然已经有了一定的“历史”，却因为生活的现代化而变得更为普遍，或后果更为严重。这些疾病尽管没有成为主要的致死因素，但涉及面很广，而且涉及的人群非常年轻化，严重影响了我们努力经营的生活质量。更为严重的是，正是因为这些疾病不是大众熟知的致死疾病，关于这些疾病的危害至今没有引起足够的重视。这些病中的一部分，甚至在医学界也没有得到足够的研究和重视，其中的某些病名及疾病概念都缺乏明确的规范。至于老百姓，尤其是年轻人，对于这些防护常识的知晓程度，则更是令人担忧。

这些疾病与现代不良生活方式直接相关，改变不良的生活习惯可以降低发病率，甚至可以完全控制某些病的发生，或者对疾病的预后起关键性的作用。所以对于每一个人来说，如果您关注健康、珍惜生活，就应该了解必要的医学知识。这第二套“远离生活方式病小丛书”的作者基本保持原



先的队伍，仍然由高级中医研究人员与已经毕业了的研究者们完成。她们已经尝试过为普通百姓量身定做科普作品，都有了宝贵的经验，不用高深难懂的医学术语，而以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插图，帮助您了解如何从日常起居中来预防这些疾病。同时，也给已经患病的朋友有利于康复的一些日常生活贴心建议。

在上一套书的前言的最后，我说：“世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果翻开这套小丛书，能够为您与您的家人健康地享受美妙的现代生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。”现在，我正准备再次与您一起欢笑。

张志斌
2006年12月

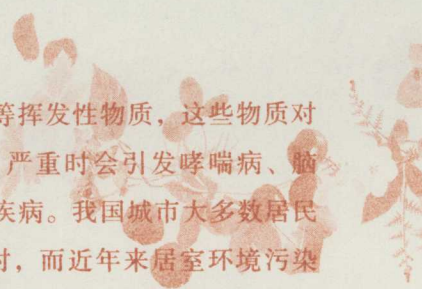
A decorative border in the top left corner featuring a pink flower, a pink butterfly, and a string of various fruits including strawberries, kiwi slices, and grapes.

引言

说到装修，如同谈论如何做一顿美食，会使很多人乐此不疲。铺什么样的地板？刷什么颜色的漆？选什么款式的家具……就在主人为此津津乐道、兴奋不已时，健康的大敌也许已开始向你偷袭了。

随着装修热的膨胀，报刊刊载关于由不当装修引发白血病、哮喘病、脑病、肺癌、鼻咽癌等的报道也随之增多，装修“杀手”成为人们关注的新话题。

中国消费者协会公布过这样一项调查结果：经抽样检测，新装修的住房中有七成含有有毒气体。在这样的新居中，人们往往出现头痛、头晕、过敏、疲劳，以及眼、鼻、喉刺痛等不适感，世界卫生组织（WHO）将此现象称为“病态建筑物综合征”。这虽然不至于立刻危及生命，但却会极大地影响人体健康。出现这种现象的原因主要是劣质装饰材料对室内空气的污染。目前，室内装修常采用大理石或木板铺地，用胶合板、密度板、纤维板等人造板做家具、贴墙围，使用墙纸、墙布或油漆、涂料装饰墙壁。而这些装修材

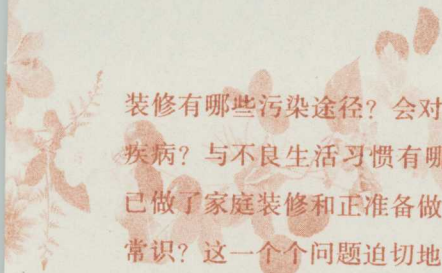


料中往往含有甲醛、苯、氡、氨等挥发性物质，这些物质对人体都会造成不同程度的损害，严重时会引起哮喘病、脑病、白血病、癌症等危及生命的疾病。我国城市大多数居民每天在室内的时间将近 20 个小时，而近年来居室环境污染给人们带来的危害越来越严重，这不能不引起人们的重视。

如今，人们对室内环境的认知程度大大提高，对室内环境给自身及家人健康带来的影响越来越关心。超过九成的消费者知道装修会造成室内环境污染，知道室内环境质量至关重要。根据这一需要，国家质量技术监督局制定了一系列室内环境质量的评价标准，主要有《居室空气中甲醛的卫生标准》《住房内氡浓度控制标准》《室内空气中二氧化硫卫生标准》《室内空气中二氧化碳卫生标准》《室内空气中氮氧化物卫生标准》《室内空气中细菌总数卫生标准》《室内空气中可吸入颗粒物卫生标准》。尤其可喜的是居室卫生已受到国际相关组织的重视，将每年的 10 月 10 日定为世界居室卫生日。有关专家指出，近年来因居室环境污染导致的疾病越来越多。高楼拔地而起，健康悄然受害，这是现代社会赘瘤带来的厄运，因此，提倡科学装修刻不容缓。世界居室卫生日如警钟、如号角，警惕装修杀手，向健康大敌进军，这就是追求现代居室装饰的新时代面临的战争。

遗憾的是，有关健康装修的知识在国内还不太普及。人们更多地使用各种新型建筑材料和名目繁多的家用化学品，却较多忽略由此带来的室内空气污染问题，所以装修后生病的人日渐增多。

装修，特别是居室装修，如果使用材料不当，会造成居室环境污染，居室环境污染会给人们带来许多疾病。那么，



装修有哪些污染途径？会对身体带来哪些影响？会导致什么疾病？与不良生活习惯有哪些关系？生活中怎样进行预防？已做了家庭装修和正准备做家庭装修的人们应具备哪些保健常识？这一个个问题迫切地需要答案，而答案的终点就是安全健康。没有安全做支柱，无从谈及豪华与舒适；没有健康做基础，无从谈及美丽与幸福。

生活需要色彩，色彩需要质量。家装为了舒适，要享受舒适必须先要有健康。当我们带着积极美好的愿望追求多彩生活时，以积极认真的态度来衡量生活质量是十分必要的。这本小书就是送给追求美好生活的人的一把尺子，希望在你满足地欣赏自己设计装修的亮丽居室时，能拿出这把尺子量一量，把生活的质量调整到最佳尺度，让你的居室充满新鲜的空气，让你的父母安享晚年，让你的宝宝健康成长，让你的生活更加舒适、安心，让你的家庭成为你生活中更理想的港湾。而不要等疾病到来后再亡羊补牢，不要带着侥幸心理撞大运。

本书用简明的知识、通俗的语言、实用的方法，带你认识装修综合征，教给你生活中防止装修综合征发生的方法，教给你健康的生活方式。照着去做，由装修引发的疾病就不会进入你的家门。

刘玉瑞

2006年12月



目 录

CONTENTS

装修综合征是什么病	1
一、医学上的新名词	1
1. 装修后多了几个怪病	1
2. 谁是罪魁祸首	2
二、装修综合征的致病原因	4
1. 甲醛	4
2. 苯	6
3. 氨	6
4. 氡	7
5. 挥发性有机化合物(TVOC)	8
三、装修综合征的症状种类	8
1. 一般种类	8
2. 国际上命名的种类	11
可能引发装修综合征的不良途径	13
一、缺乏必备的装修知识	13
1. 盲目追求装修形式	14

2. 被不科学的装修理念导入误区	16
3. 对危害健康的主要敌人不防备	18
二、装修消费观念有误区	22
1. 杀价高于一切	22
2. 有点味儿是正常的	23
3. 盲目攀比排场	24
4. 广告的副作用	24
三、装修过程中身体透支	25
1. 超负荷持久战	25
2. 魔鬼式装修	27
四、装修过程中饮食营养损失	28
1. 饥一顿饱一顿	28
2. 劳累之后的酒宴	28
3. 缺乏营养的快餐	30
五、装修卫生环境忽略	30
1. 空气污浊不透风	30
2. 口鼻手的污染	31
3. 装修时间选择不当	32
如何预防装修引发疾病	33
一、健康住宅的标准	33
二、室内空气质量标准	35
1. 二氧化硫、二氧化氮、一氧化碳、二氧化碳	35
2. 氨	35
3. 臭氧	35
4. 甲醛	35





5. 苯、甲苯、二甲苯	36
6. 苯并芘	36
7. 可吸入颗粒物	36
8. 总挥发性有机物(TVOC)	36
9. 菌落总数	37
10. 氨	37
三、净化空气的好帮手——植物	37
1. 能去除室内有害物质的植物	38
2. 哪些鲜花不宜放于居室	41
3. 不养“相克”花	42
4. 病人室内不养花	42
5. 室内植物不宜过多	42
四、新装修房屋空气净化法	43
1. 新装修的家庭污染去除法	43
2. 卧室装修禁忌	45
3. 装修之前如何预防和避免污染	46
五、环保装修	47
1. 环保装修的正确概念	48
2. 环保值的计算	48
3. 积极避免污染	48
六、调整身体状态	51
1. 装修中身体不适的调整	51
2. 装修中要保护体内的阳气	53
3. 装修期睡前保健按摩八法	55
4. 劳累后热水泡脚	56

5. 装修中降火气秘诀	57
6. 装修中饮水的好处	61
七、预防装修污染伤害儿童	62
1. 儿童居室环境指标	62
2. 儿童居室装修材料	64
3. 治理污染从装修入手	65
4. 怎样防止儿童受到不洁空气的污染	65
装修综合征的生活方式调治	67
一、增强免疫力	67
1. 选择饮用 6 种保健饮品	68
2. 食用几种抗病食品	69
二、清除人体垃圾的 3 种攻略	71
1. 纤维清除法	71
2. 抗氧化清除法	71
3. 酶类清除法	72
三、饮食调治	72
1. 不同属性常用的食治食物	72
2. 清除体内毒素的食品	74
四、发现症状及时调治	76
1. 过敏症	76
2. 头痛、头晕、头胀	77
3. 视力减退	79
4. 哮喘	81
5. 上火	82
6. 对装修综合征患者的几点建议	83





五、家居环境改善	85
1. 利用负离子的作用改善室内空气	85
2. 夏季室内环境污染的改善	86
3. 老人居室环境与健康	86
4. 女性和婴儿防止和减少装修污染的伤害	87
六、慎用清洁环保剂	88
七、户外运动除病	90
1. 营养血液	90
2. 增加肺活量	91
3. 改善心率	91
4. 消除紧张	91
5. 防癌	91
预防装修病健康环保必备方案	93
一、去除装修污染 Little Tips	93
1. 巧去油漆味	93
2. 茶叶、洋葱、菠萝去除异味	93
3. 植物去除新装修房内异味	94
4. 光照植物净化空气	95
5. 使用去味剂	95
6. 甲醛捕捉剂	96
7. 活性炭除甲醛	96
8. 煤炭除甲醛	96
9. 巧除油漆味	96
10. 消除白灰气味	96
11. 醋水吸收消除残留异味	97

12. 摆菠萝清除异味	97
13. 柠檬酸清除残留油漆味	97
14. 水果除异味	97
15. 果皮除臭	97
16. 纳米材料环保工艺画	98
17. 牛奶除异味	98
18. 家用杀菌消毒灯	98
19. 种花除甲醛	99
20. 新房去装修污染的植物	99
21. 水盆吸收法	99
二、居室卫生标准	99
1. 现代居室必须注重五项卫生标准	100
2. 洁净素雅的居室	100
3. 室内除尘窍门	101
4. 室内合理用香熏	102
5. 厕所里放废纸篓不利健康	102
6. 家居健康绿化	103
7. 能吸收有毒化学物质的植物	104
8. 能杀病菌的植物	105
9. 花露水除菌	106
三、儿童居室装修防病必备方案	107
1. 使用儿童专用漆	107
2. 儿童居室装修的健康与安全	107
四、预防装修病食谱	108
1. 排毒防污染食谱	109





2. 增强抵抗力食谱	111
3. 装修引发小儿哮喘食谱	116
五、预防装修病健身术	116
1. 十二时辰养生法	116
2. 按揉操	118
3. 搓脚心调理法	119
4. 十指梳搔头皮法	120
5. 搓掌揉脸法	120
6. 搓揉耳郭法	120
7. 弹舌法	120
8. 部位按摩法	120
9. 掐足三里穴	122
10. 敲胆经	122
11. 温水泡脚法	122
六、强身运动法	122
1. 太极拳	122
2. 呼吸运动法	123
3. 简单易行的保健强心法	124
4. 搓掌功	125