

“你该知道的” 百科

生活起居百科

Shenghuo Qiju Baike

黄勇◎主编



广西美术出版社

“你该知道的” 百科

生活起居百科

Shenghuo Qiju Baike

黄勇◎主编



广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活起居百科/黄勇主编. —南宁: 广西美术出版社, 2013. 9
(“你该知道的”百科)
ISBN 978-7-5494-0971-6

I. ①生… II. ①黄… III. ①生活—知识—青年读物②生活—
知识—少年读物 IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第228015号

“你该知道的”百科

生活起居百科

SHENGHUO QIJU BAIKE

策划编辑: 梁 毅

责任编辑: 冯 波

排版制作: 姚维青

责任校对: 麦 莉 张 磊

审 读: 刘 湟

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 南宁市望园路9号

邮 编: 530022

网 址: www.gxfinearts.com

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

版 次: 2013年12月第1版

印 次: 2013年12月第1次印刷

开 本: 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5494-0971-6/TS·41

定 价: 23.80元



第一章 环境与健康

住宅的 朝向	——	2
居室的 自然光	——	5
居室的 人工照明	——	8
居室的 通风	——	11
室内 小气候	——	13
室内 环境污染	——	16
厨房油烟的 危害	——	19
室内的 噪声污染	——	21
生活中的 电磁污染	——	26
空调的 清洗	——	29
营造健康的 家居环境	——	31
创造温馨的 家庭环境	——	34
培养良好的 亲子关系	——	37



第二章 家居装修与健康

健康住宅	——	41
选择环保涂料	——	47
选择环保家具	——	50
选择环保石材	——	53
选择灯具	——	56
客厅的装修	——	59
卧室的装修	——	62
卫生间的装修	——	65
厨房的装修	——	68
雨季装修	——	71
冬季装修	——	74
室内的苯	——	77



室内的**甲醛** —— 80

室内的**氨** —— 85

光污染 —— 88

第三章 生活习惯与健康

吸烟的**危害** —— 92

贪玩麻将的**害处** —— 95

电脑对健康造成的**不良影响** —— 98

刷牙的**学问** —— 101

洗澡的**禁忌** —— 104

厨房里的**不良卫生习惯** —— 108

空气清新剂的**危害** —— 111

染发剂的**危害** —— 114



第四章 运动与健康

游泳	——	118
冬季健身	——	122
夏季运动	——	125
高血压患者的运动	——	128
剧烈运动的害处	——	131
爬楼健身	——	134
运动与营养搭配	——	137
运动最佳的选择	——	141
跳绳踢毽的益处	——	144
健身前后	——	147
有氧运动	——	150

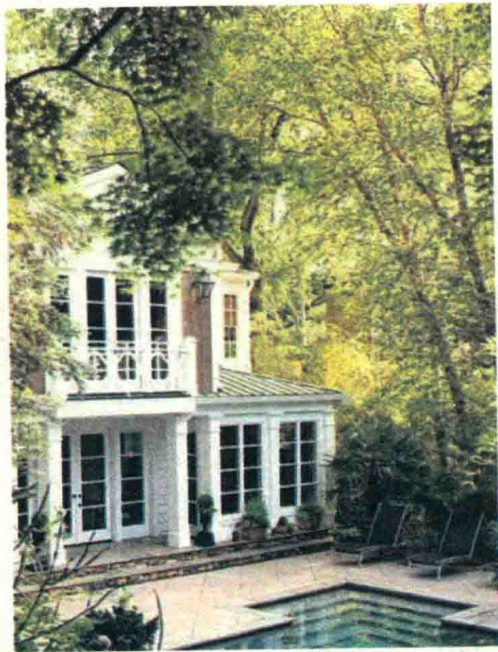


第一章

环境与健康

HUANJIING YU
JIANKANG

住宅的朝向



空气和阳光是我们人类赖以生存的要素，谁都离不开它们。特别是在住宅里，空气和光线更是重要，它们直接影响到我们的健康和生活品质。空气流通、光线充足、四季温度适宜的住宅，有利于身体健康和心理健康。若人长期呼吸不新鲜的空气，或处于光线不足的环境中，则容易生病或精神不振。研

究表明，住宅的朝向与人们的身体健康关系密切。这是因为住宅的朝向对其采光、通风、温度、湿度等方面有着重要的影响。

那么选择什么样的房子好？住宅朝向的标准是什么？面对开发商开发的各种类型的房子，我们应该注意什么？

首先，好户型的房子最基本的标准是布局合理，功能分区合理，而且具有很好的私密性。一个户型的布局，主要指面积配比是否恰当、各功能区组合是否合理及住宅朝向是否良好。一般情况下，客厅、卧室、卫生间、厨房、餐厅是构成住宅布局的五个基本要素，有这样一组参考数字，说的是这五个要素的最低面积标准：客厅及餐厅14.7平方米、主卧或双人卧15平方米、次卧或单人卧9平方米、厨房5平方米、卫生间4平方米。

功能区的布局则要求避免厨房、

厕所的分布不合理，比如聚集到一起或者厨房比较隐蔽。不少蹩脚的户型设计，厨房和卫生间紧连在一起，或者相对，或者并列，对这样的户型尽量避免选择；厨房在使用中会产生油烟、抽油烟机会有噪音，若设计在房子的深处，会影响家庭成员的身体健康及休息。

其次，住宅的朝向要注意保证有充足的阳光，保持居室的通透。客厅、卧室朝向最重要。首先是客厅的朝向，客厅是住宅中使用率最高、使用人数最多的空间，客厅的朝向以南为最佳方向，冬天无寒风呼啸、夏天凉风习习。其次是卧室的朝向，以南为最佳，东南、东、东北也可，最好不要选朝西卧室，否则房间就会经历一整天的日照；如果有两间及以上的卧室，应以主卧室朝向为评判标准。再次是卫生间和厨房的朝向，卫生间比较潮，因此要保持采光、通风，避免选择西向的卫生间；厨房因使用抽油烟机排气，刮北风的时候会形成油烟



的“倒灌”，因此厨房最好不要选择北向。

据一些调查显示，大多数的购房者都会对住宅楼的朝向比较重视，并且坐北向南的楼房朝向更受人们的青睐，这主要是受传统观念和风的



水学的影响。

但是，我们需要知道的是向阳的房屋，并非全朝南。我国位于北半球，大部分地区都在北回归线以北，而广东、广西、云南以及台湾等省区的南部，位于北回归线以南，这时，该地区的房屋的向阳方位将会在北方，所以传统“坐北朝南”的观念有一定的地区局限性。

有专家曾提醒广大购房者，住房的朝向并不等于房屋居住质量，每个住宅的采光、通风等效果要根据不同地区的具体情况而定，是与当地的风向、日照或者地理环境有关的。住房的朝向只是选择良好住房的一个因素，所以购房时还要具体问题具体分析。

比如，住宅朝北的房子，优点是夏天非常凉快，在炎炎的夏日，能减少使用空调的次数，省电又省钱；四季通风效果较好，如果能配合南向的窗户就能达到最佳

的通风效果，而且光线比较柔和，适合人们在内休息、工作。在夏至前后，广东南面的北向住宅是向阳面，能好好享受夏日的阳光，而且北风还能使晾晒的衣物的晾干速度加快；缺点则是热量、光照不足，冬天与北风亲密接触，比较寒冷，但对于南方的居民来说，影响不大。

所以一般来说，人们在选房的时候要根据自己的需要来选择，选择适合自己的朝向才是正确的思路。



居室的自然光

随着现代社会和科技的日益发展，人们除了利用来自太阳的光线之外，还采用许多其他方式进行采光，比如电灯照明，但是这远远不能满足人们的需要。在我们居住的环境中，阳光依然扮演着十分重要的角色，它不仅会给家庭住宅带来光明温暖，而且带来健康。

那么，我们住宅中的阳光充足与否都受哪些因素影响呢？

据研究，居室中的自然采光主要由采光和日照条件所决定，而它们与房间的朝向、楼层及遮挡情况有关，同时也取决于居室的窗与阳台门的位置和大小。所以我们在装修房子的时候要注意以下几点：一、在布置写字台时，要根据天然光的入射方向，保证左侧进光。二、在离门窗较近的地方不宜放置高大的家具，以免挡住光线。三、客厅、



起居室及书房，应设在采光和日照条件较好的房间，卧室的采光与日照要求可稍低些。四、带有大块镜子与玻璃的家具，不宜将镜面直接正对主要光线进入的方向，以免产生反光，影响日常生活。五、在起居兼卧室内，经常活动的区域应布置在窗与外门的附近，而床则应放在离窗与外门较远的位置。

另外，在居室采光通风方面，窗户是非常重要的媒介，它能够引导



或改变气流与光线的方向，既提高居室的光亮度，又能增强空间的层次感。窗户的类型主要有水平、垂直、落地、天窗以及花格窗等，应根据建筑的外立面风格和家居的整体风格，选择相应的窗户形状。水平窗使人感到舒展开阔；垂直窗使人从室内观看到犹如条屏挂幅式构图的景观；落地窗不但无视觉上障碍，且能增加房间明亮程度，使室内外有浑然一体的感觉；天窗可以观赏云雾雨雪、日月星辰的变化，能改变房屋面积狭小窒息的感觉；花格窗和镂空窗由于光线交织，似透非透的虚实对照，能使光线照射到地面和墙上产生千姿百态的变

化，富有艺术感。

不同材质的窗户也可以给居住环境带来许多意想不到的效果。利用茶色玻璃的反射营造气氛；铝箔板和镜子反光强，能增加房间亮度，构成虚幻影调，丰富空间层次；各类百叶窗，能根据居室的需要，任意调节自然光线在室内的明暗程度等。

目前，我们常见的作为增加自然采光的方法有三个。一是镜子的使用。镜子的巧妙使用可以使其反光作用有效发挥，可以增加室内的光亮。镜子可以用于进深较大的客厅、活动室等。二是间接采光。这主要是指在光线较暗的房间通过设置隔断、开窗、折射等方法向光线明亮的房间进行“借光”。现在已经可以设计出与光线条件最适宜的标准件，用于表面、釉面与反光系统。三是窗帘。窗帘的花色是很重要的，在选择不同颜色样式的窗帘时，窗帘可以给人一个意外的惊喜，改变房间的氛围，达到意想不到的效果。

我们都知道采光充分是评判一个房子好坏的重要标准，可以想象，黑暗沉闷的房屋有谁会喜欢？所以



自然采光的设计就显得尤为重要。自然采光设计，就是要根据自然光线照明度变化大、光谱丰富以及与室外景致有机联系在一起的特点，向室内居住者提供天气气候变化、时间变化、光线方向和强弱变化，以及各种动态信息所形成白天室内的自然时空环境。

那么购房时，该如何对房屋的采光进行正确的选择呢？

我们先来看客厅和起居室。客厅和起居室的自然采光应充足，尤其是会客区应尽量安排在采光良好的窗前；音像视听区应远离窗户，以避免阳光直射视听设备，影响收视效果。另外，室内家具和摆设品也应尽量避免阳光直照，以防止褪色或变形。

书房。书房的自然采光应明亮，尤其是写字台宜放在北面窗下，因为北面光线柔和、稳定且不刺眼。写字桌宜与窗户垂直放置，让光线从左上方射来，这样在读书和写字时，较为舒适。

卧室。卧室是睡眠休息区，光线



应柔和，床铺应放在光线较暗的房间中后部。

厨房。厨房采光应良好、光线充足，但应避免光线直射，尤其是橱柜、冰箱应尽可能离开窗户或面向窗户。

餐室。餐室的光线应柔和、舒适，餐桌应避免强光直射以免影响食品口味。

卫生间。卫生间光线不宜太亮，窗户宜用毛玻璃或凹凸花纹玻璃来装饰，避免从外向内一览无余。

总之，充分地运用自然光可以使室内增强自然装饰感，所以正确地选择和设计居室的自然采光会使居室变得充满生活情趣。



居室的人工照明



在白天，我们需要自然阳光的滋润，可是到了晚上，人们则需要通过人工照明来采光。在室内环境里，人工照明可以弥补自然采光的不足，所以，人工照明对于人们来说是十分重要的。它可以有效地提升住房的空间质量，给人们营造一个舒适的照明环境。作为保证人类日常活动得以正常进行的一个基本条件，人工照明环境是评价室内环

境质量的重要指标。

根据研究，冬季时人们一天的日照时间应在3小时以上，这样可控制某些葡萄球菌与链球菌的感染，防止佝偻病的发生，但在夏季则应尽可能减少太阳光的直射，使室内温度降低些。

那么人工照明的合理选择和照射强度都有哪些讲究呢？

照明的强度单位叫勒克司，一盏25瓦的电灯在距桌面0.5米时，桌面上的照明强度以50勒克司（日光灯的照度比白炽灯强一倍左右）为宜。根据居室及辅助房间的要求不同，对照度的要求也不尽相同，一般楼梯，过道只需要10勒克司；厕所、浴池、洗漱间为30勒克司；厨房和卧室为50勒克司；看书写字就需要70~100勒克司，最好采用局部照明。当然这只是一般的



照明要求，个人可根据实际情况和爱好作适当调整，采用最适合自己的照度和光源。另外儿童和老年人对照度的要求要比一般人高1.5倍左右。

人工照明要符合人们的要求才会产生舒适的感觉，如果要使视觉和健康上都达到令人满意的效果，人工照明需要满足下面几个条件。

照度适宜。照度的确定既要考虑视觉需要，也要考虑经济上的可能性和技术上的合理性。

照明均匀、稳定。照度表示的是光的数量，但除了光的数量外，还必

须注意光的质量。衡量光的质量的因素之一就是照明的均匀性和稳定性。均匀性一般指照度均匀和亮度均匀。照明的均匀性在很大程度上决定视觉是否舒服愉快；稳定性是指视野内照度或亮度保持标准的一定值，不产生波动，光源不产生频闪效应，否则眼睛需随照度的改变而不断调整瞳孔大小与明暗适应，增加了视觉器官的额外负担。如果眼睛的适应能力跟不上亮度变化的速度，视觉效能将明显降低。

光源的光色效果。光色效果是衡量光的质量的又一因素。光源的光色包括色表和显色性。所谓色表，就是光源所呈现的颜色。如荧光灯灯光看起来像日光色，高压钠





灯灯光看上去像是全白色；当不同的光源分别照射到同一种颜色物体上时，该物体就会表现出不同的颜色，就是光源的显色性。

避免眩光的影响。产生目眩的光称眩光。眩光多因外界物体表面过于光亮（如电镀抛光）、亮度对比过大或直接强光照射所致。眩光会刺激眼睛，妨碍视力，应尽量加以避免。

要想营造健康的人工照明环境，我们就要提倡绿色照明，使照明产品不会对环境造成不利影响，也就对人们的健康不造成威胁。绿色照明的核心是选择高效节能的光源、附件及灯具。室内人工照明应尽可能接近自然光，目前广泛使用的荧光灯和白炽灯可收到较好的效果。

另外还可根据室内墙壁颜色的不同选配不同的光源。如淡黄色墙壁应采用日光灯，这样可减少冷光源反射射线，不刺激人的眼睛。如为白色墙壁，白炽灯和日光灯均宜。除此外，房间还可适当安排其他各类灯，如壁灯、落地灯、台灯等作为局部照明和调节用。

绿色照明是一种文化，不仅对人们的健康有利，还可以有效地节约能源，减少有害气体的排放，从而减少导致地球变暖的温室效应，减少酸雨的产生，避免人体长期生活在一定浓度的 SO_2 和 NO_x 空气中产生的呼吸道和其他疾病。因此，绿色照明不仅仅在居室健康照明中占主导地位，更重要的是体现了以人为本的设计理念。

