

◆ 李卫东 李 贤 编著

住宅与健康



HOUSE & HEALTH

海天出版社

◆ 李卫东 李 贤 编著

住宅与健康

HOUSE & HEALTH

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

住宅与健康/李卫东, 李贤编著. —深圳: 海天出版社,
2007

ISBN 978-7-80747-020-5

I. 住… II. ①李…②李… III. 居住环境—关系—健康
IV. X21

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第094097号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 陈 炯 (cj333@21cn.com)

电 话: 0755-83460617

廖 译 (jlly359@yahoo.com.cn)

电 话: 0755-83460341

责任技编: 钟愉琼 封面设计: 付承凤

邮购电话: 0755-83460397

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 13.25

字数: 120千 印数: 1-6000册

本册定价: 22.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

在中国人的传统概念里，拥有属于自己的住宅才能称之为拥有一个安定圆满的家，哪怕它只是一间狭小的单元房，否则总会觉得飘泊无依。不管时代怎么进步，朴实善良的中国人仍然视住宅为一生之中最重要的一个梦想。从古到今，住宅对于中国人而言，都不只是挡风遮雨的栖身之所，它不仅是包容和陪伴自己的知己良朋，它更是不容侵犯和亵渎的精神领地。

现代人对生活的要求越来越高，对艺术的审美情趣越来越高，所以对住宅的要求自然也极尽挑剔。哪怕它只是一套狭小的单元房，其本质与豪宅别墅并无差别，二者同样是自豪地标榜主人的生活方式和生活态度。

您是否认真地思考过，怎样的住宅才能保证健康的生活？您是否仔细地分析过，您执着追求的通风良好、采光充足、坐北朝南、大厅小卧等一系列住宅优良指标，其真正的意义又是什么？当您阅读完本书就会明白，对住宅的种种挑剔就是对健康的渴求，只有拥有一个无污染的健康环境来生活和学习，才可以提升生活质量，延年益寿，享受健康快乐的人生。

为了引导您用科学和环保的眼光正确看待住宅环境与身体健康之间的密切关系，本书按照家居的结构具体分为十一个部分，涉及房间格局、色调材质、门窗设计、家具电器摆放、植物选择、阳台庭院的绿化等多个方面，教您如何巧妙地运用身边的条件，减少和杜绝家庭污染的形成，真正拥有一个健康绿化的家居环境，从而使生活、工作和情感的层次都更上一层楼。

目 录

第一章 眼观六路 择境居住	1
第一节 黄金地段	2
第二节 健康定位	10
第二章 开门大吉 所向披靡	17
第一节 护宅重臣	18
第二节 生动门脸	22
第三章 奥妙玄关 生机盎然	25
第一节 玄关妙用	26
第二节 玄关设计	30
第四章 客厅活力 助益身心	37
第一节 设计要点	38
第二节 摆放细节	46
第三节 慎防污染	59

第五章 餐厨相偎 分享美味·····	63
第一节 美味厨房·····	64
第二节 浪漫餐厅·····	72
第六章 健康卧室 调养生息·····	79
第一节 精致空间·····	80
第二节 健康法宝·····	93
第七章 书房布局 动静相宜·····	99
第一节 专心读书·····	100
第二节 快乐办公·····	107
第三节 赶走病痛·····	114
第八章 个性空间 快乐童年·····	123
第一节 婴儿摇篮·····	124
第二节 儿童天地·····	128
第九章 入厕沐浴 放松身心·····	135
第一节 设计重点·····	136
第二节 增添风情·····	144
第三节 卫生细节·····	150
第十章 窗户阳台 感受自然·····	153
第一节 通风之窗·····	154
第二节 自然阳台·····	163
第十一章 绿色庭院 健康源泉·····	175

第一节 庭园意境	176
第二节 庭院规划	189
后 记	203

第一章

眼观六路 择境居住

无论住宅内部装修多么豪华舒适，如果住宅小区的外部环境不佳，您也无法拥有真正舒适健康的居住生活。现代人已经越来越重视装修材料对身体的危害，可是住宅小区的外部环境，同样直接关系到您与家人的健康。

第一节 黄金地段

对于家庭观非常重的中国人而言，购房绝对是人生中的一件大事，所以格外谨慎小心。您参考了那么多朋友的意见，阅读了那么多专家的建议，可是面对一幢幢平地而起的高楼大厦，却仍然是无从选择。A住宅小区的地段优，可是楼价过高；B住宅小区的楼价适中，可是地段较偏；C住宅小区的楼价适中，地段适中，可是户型面积过大；D住宅小区的楼价适中，地段适中，户型适中，可是不是现房；E住宅小区的楼价适中，地段适中，户型适中，而且是现房，可是付款方式太单一……。您不得不仰天长叹，属于自己的房子，究竟在哪里呢？

您对“黄金地段”

这个词汇一定不陌生吧？它表示处于该位置的住宅小区是这座城市的标志性建筑，是这座城市的骄傲。它往往与闹中取静、交通便利、配套全面、设计先进、邻居显贵……等等条件紧密联系在一起，它几乎就是大部分人一生对于房子的所有想象的完美诠释。当然它的楼价也绝对是傲人一等，



这不得不让众多经济实力并不怎么雄厚的购房者望洋兴叹。当然,“黄金地段”对于一座城市而言,也是凤毛麟角,即使拥有雄厚的经济实力,如果没有掌握先机,同样会和它错失交臂。

作为新世纪的购房者,仅仅只是听信“黄金地段”之类的宣传,是非常不理智的行为。住宅小区的宣传手册只是诱饵,天花乱坠的华丽文采只是为了吸引您的目光,挑起您的向往,麻痹您的理智,从而最终达到宣传造势和销售的目的。所以您更要保持清醒的头脑,否则一旦成了它们钩上的鱼,您就悔之不及。您必须睁大眼睛,实地观察,才能找到货真价实的“黄金地段”,营造属于自己的安乐窝。

一、避开雷区

当您打开住宅小区的宣传手册,第一步看什么内容?华丽的文字介绍?还是悦目的样板房图片?其实,第一步要看的是住宅小区的地段平面示意图。只有扫清路障才能够顺利地直达终点,所以找到属于自己的“黄金地段”之前,必须找到影响黄金纯度的障碍物。一旦发现“地雷”,就不必继续浪费时间和精力。

地雷一:学校

名校作为居住人文环境的一项指标,有许多购房者为了孩子的前途,都喜欢冲着住宅小区周边的名校而去,这个观点无可厚非,只是千万不要因为方便孩子上学,选择学校附近的住宅小区。

首先,学校的特性是白天闹哄哄,晚上静悄悄。白天,数千名学生唧唧杂杂的声音,广播音响的声音都混合在一起,非常嘈杂,容易搅得人心烦意乱,会影响白天在家休息的居住者。

其次,人流量越大,越容易散播细菌。学校周围的环境非常杂乱,有成群结队的学生和老师,还有接送孩子的家长,大家都聚集在学校附近,通过呼吸和交流,交换着细菌。如果谁患了什么传染性较强的呼吸道疾病,就很容易混合进空气里,被风吹进住宅小区。

地雷二：医院

健康的身体离不开愉悦舒适的心情，而医院则无法带给人愉悦舒适的心情。

首先，医院的空气不好，成天弥漫着杀毒药水刺鼻的味道，让人的呼吸无法顺畅。

其次，医院的情绪氛围总是处于低落状态，医院的上空成天回荡着痛苦、呻吟、哀号、抱怨和哭闹的声音。这些声音都会传进附近的住宅小区，影响居住者的休息。而且悲伤失落的情绪比快乐的情绪更容易传染，居住者的情绪很容易受到干扰，导致郁郁寡欢。

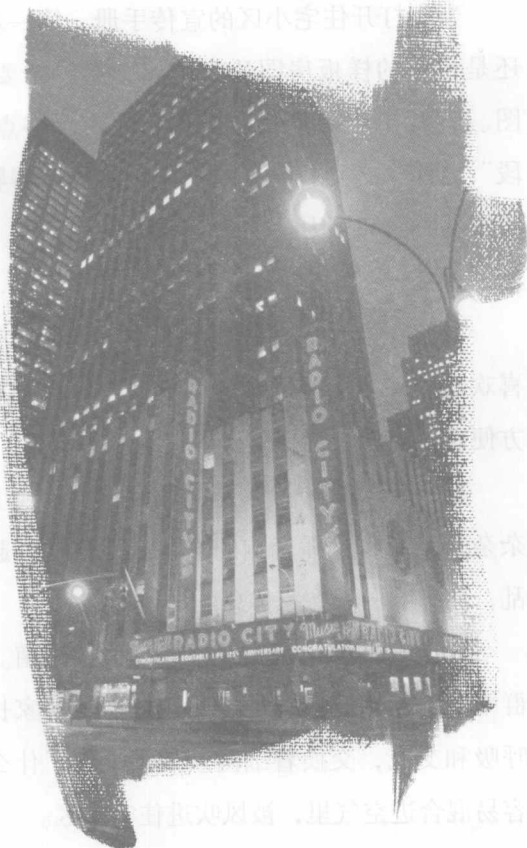
第三，病人多的地方，病菌也多，每一个渴望健康的人都知道应该尽量远离这些不利于身体健康的因素。

地雷三：政府机关

政府机关在这里包括公安局、检察院、法院、工商局、税务局、消防队以及各级政府机关。这些政府机关都是人来人往的地方，除了里面的工作人员，还有来访者络绎不绝，人流量比较大。

首先，人流量大的地方，容易产生打扰人休息，扰乱人心神的噪音。政府机关是心中不平的百姓或是闹事的不法分子经常出现的地方，有时候，会有人聚在门口，吵吵嚷嚷，很难保持安静。

其次，人流量大的地方，细菌的传播比较快，



空气的质量无法得到保障。

地雷四：宗教建筑

提到宗教建筑，您立即想到什么？我想到的是呛鼻的浓烟。再小的寺庙，只要里面供养了菩萨，就有香客从四面八方涌过去，所以寺庙从早到晚都弥漫着浓烟的味道。

如果住宅小区在宗教建筑的附近，就很难保证其不受浓烟和异味的侵害，所以空气质量得不到保障。

地雷五：发射塔或发电站

不管是哪一种，只要是会对外界发射出信号的设备和建筑，都应该远离。发射塔和发电站虽然多半都建在比较空旷的郊区，但是通信公司和电视台的大楼同样需要远离。因为这些信号的强度，对周边环境都有可能造成电磁波污染。

有一个最简单的例子，孕妇不得使用微波炉，因为微波炉的电磁波会造成胎儿流产和畸形。发射塔或发电站的信号强度比起微波炉要强大几十万甚至几百万倍，我们人类平凡的肉体怎么能够抵抗得住它的侵害呢？而且已经有专家指出，住在这种危险建筑附近的人，比平常人更容易患上心脏病、脑瘤、精神病等，其导致儿童患白血病的机会更是高出平常人的一倍之多。

地雷六：影城剧院

同学校和政府机关相比，影城剧院的人流量更加大。随着电影戏剧的开场散场，人潮来了又走，走了又来，少则几千，多则数万。而且学校和政府机关的晚上都是静悄悄了，影城剧院却是更加人声鼎沸。

在影城剧院附近的住宅小区居住，首先是环境哄闹嘈杂，噪音过大。晚上，全家人好不容易回到家中相聚，本来想好好休息，结果影城剧院正是高潮上演的时候，进场退场的人流喧哗吵闹，影响人休息，扰乱人心神。

其次是人流量越大的地方，细菌的传播也比较快，空气的质量无法得到保障。如果体质较弱的人，比较容易生病。

第三，影城剧院里出没的人，身份较杂，对住宅小区的安全造成了安全隐患，导致居住者担心焦虑，如果出门还要格外惦记着住宅，容易造成神经衰弱。

地雷七：菜场集市

相信每一个主妇都不介意多走几步路去菜市场买菜，那么就完全没有住在菜市场附近，甚至楼上的必要。

由于成天堆放着鱼肉和果蔬，而且人来人往，环境卫生很难保持，菜市场的地面总是湿漉漉的，菜市场的空气总是混杂着腥臭之气，最容易滋生细菌和害虫。

地雷八：垃圾站或公厕

垃圾站或公厕的卫生状况比菜市场更糟糕，滋生的细菌和害虫自然更多，对住宅小区造成的污染也就更大。

二、环境因素

在同一个住宅小区里，往往根据朝向不同、楼层不同、户型不同等特征，其售价也不相同。那么，是否售价越高，户型越好呢？在下面的内容中，将向您介绍一些简单易行的方法，它会帮助您省钱省力省心地挑选到属于自己的健康好宅。

地质水质，影响体质

常言道，一方水土，养育一方人。我们从一个人的体形和肤质去判断他是南方或北方人，这并不困难，因为生活在不同地区的人，其体质也不一样，最明显的就是表现在体形和肤质上面。现代科学研究已经证明，中国古代人认为地质会对人的体质造成影响，这并非是危言耸听，而且地质决定水质，水质则决定了一个楼盘的价值。

地质中若含有有害的微量元素，在光合作用下会放射出不利身体健康的气体。地质若是潮湿甚至臭烂，则容易滋生引起疾病的细菌。地质若是具有放射性，则对人的大脑和心脏造成影响。

地势倾斜，劳神伤体

有很多购房者会单纯地以为，地势越高越吉利，而且视野也越好。其实恰恰相反，地势倾斜是一种风险信号。走平路和走斜坡的感觉是完全不一样的，前者轻松自如，后者易耗体力。如果出门需要上坡或是下坡，无疑给居住者增

加体力消耗，尤其是早上出门需要上坡，本来应该精神百倍地出门面对工作和学校的挑战，结果却由于爬坡而导致筋疲力尽，心情自然也会受到影响。

四周高楼，挡风遮阳

站在窗户前，或是阳台上，放眼望去，住宅小区的周围不可以有过高的高楼。

高楼会挡住风向，导致您的住宅小区空气无法流通，异味难以散去。

高楼会遮住太阳，导致您的住宅小区无法受到充足的阳光照射，住宅内的潮气和湿气较重，人容易患风湿等疾病。

高楼会挡住视野，造成居住者心理上的压迫感，不利心灵健康。

围墙过高，心被套牢

首先，住宅小区的围墙不宜修得过高，尤其是加上铁丝网，放眼望去，和牢笼一样，给人一种住在监狱里的感觉，心里自然而然会产生一种抗拒感，会对心灵健康造成损害。

其次，住宅楼应该尽量远离围墙，因为过高的围墙会破坏视野，使居住者犹如井中之蛙，心胸不开阔，工作、学习和人际关系都会受到阻滞。即使是较矮的栅栏式围墙，如果贴得很近，打开窗户就能望见围墙，也会给人一



种居住在牢笼内的错觉，心生不悦和沮丧。

死巷尽头，空气不流

若论住宅楼周围的环境而言，楼前楼后的面积越宽广越有利于健康，不但空气流通，而且眼界越开阔，心胸越开阔，无论工作还是学习，自然是信心百倍，前途光明。反之，住宅楼越接近死巷尽头越是应该避开。

商住两用，不宜居住

近几年，房地产开始兴起一种商住两用楼现象，对中小型企业的发展起到了一定的推动作用，也因此受到广大购房者的欢迎。同时，也有不少楼盘干脆直接将一楼设计成铺面，开起了商场和超市。所谓一心二用，怎么可能办好事呢？

由于我国目前对商住两用楼的消防标准欠缺，造成不少的安全隐患。据统计资料显示，各大城市中火灾的事故地点多数发生在商住两用楼。如果您不希望一生积蓄付诸大火，就应该尽量避开此类楼盘。

另外，如果楼下设有商场或是超市，人流量也会增大，就会破坏空气质量和产生噪音。

天桥环抱，噪音骚扰

为了缓解交通，城市中兴建了越来越多的立交桥或人行天桥，这使得不少住宅小区的地段位于立交桥或是人行天桥的前后左右。因为



车辆多，噪音大，空气脏，安全差，几乎没有优势，所以无论位于哪个方位，都不适宜居住。

独矮之楼，容易发愁

如果挡住视野的是高山，没有关系，因为高山本身就是美妙的风景。如果挡住视野的是高楼，那么就应该避免。

前后左右的建筑如果比住宅楼高，就会使住宅楼看上去犹如井底之蛙，不但采光和空气流通受到影响，而且容易使人的心情压抑和郁闷。

紧临不利，远离为宜

位于马路两侧的住宅楼，首先是空气不好，车来车往排出的废气和激起的沙尘使家里的卫生很难维持，而且住得久了会导致呼吸系统疾病；其次是噪音太大，从早到晚都受到噪音干扰，对心脏和大脑都不利，人住久了，情绪会变得暴躁，而且听力会减弱；第三是安全隐患，现在有越来越多的“马路杀手”，还有一些违反交通规则的不法司机，如果哪天出了交通意外，直接遭罪的可能就是马路边的住宅楼。

远离排污，健康有助

我们在前面说过了，住宅楼环境的好坏，取决于其地质和水质。若是住宅楼附近有排污的水管或水沟，每天不断地排出污水，其一污秽不堪，恶臭难闻；其二容易产生病菌，引发各类传染疾病；其三水流噪音导致心绪不宁。

路似剪刀，污染增大

住宅楼前面的道路相交叉，看似一柄剪刀，比如Y字路的分叉路口。这种地段首先是因为视距不足，存在交通隐患；其次是车流量大，噪声污染大，废气污染大，不利于净化空气。

第二节 健康定位

健康的居住环境，离不开充足的阳光和清新的空气，这些条件都受到住宅面积和朝向的影响。多大的面积更有利于空气流通，更利于全家人呼吸呢？怎样的朝向更有利于大自然条件助益人的身心健康呢？这就是本节的重点，教您如何挑剔住宅的内部环境，然后为创造健康无污染的家居生活打下坚实的基础。

一、适度面积

只要经济实力允许，大部分人都希望拥有一套豪宅，因为那不仅是一种

