

客厅

里

的

KETINGLI DE BAOJIAN XUEWEN

主编 \ 刘 平

保健 学 间



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

客厅里的保健学问

主 编 刘 平

作 者 (按姓氏笔画排序)

叶 峰 刘 平 吕美珍

李 彦 李小芬 李玉美

宋彩虹 易胜明 易国萍

黄清清 廖 波

上海中医药大学出版社

责任编辑 秦葆平

技术编辑 徐国民

责任校对 郁 静

封面设计 王 磊

出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

客厅里的保健学问 / 刘平主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-81121-000-2

I. 客… II. 刘… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021326 号

客厅里的保健学问

主编 刘 平

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 8.75 字数 205 千字 印数 1—4 254 册

版次 2007 年 3 月第 1 版 印次 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81121-000-2/R.000 定价 18.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

前 言

客厅(包括阳台)是家庭中非常重要的场所,具有休息、聚会、会客、娱乐、学习等功能,而且将会赋予更多的功能,成为居家不可缺少的地方。以往,人们对客厅和阳台在家人的保健方面的作用认识不足,随着生活水平的提高和住房条件的改善,客厅和阳台的保健作用已受到人们的重视和关注,因此迫切需要了解这方面的保健知识,以提高生活质量,减少和预防疾病的发生。

为此,我们组织部分专业人员编写了这本书。全书分别介绍了客厅阳台的装修、灯具、电器、家具及宠物与保健的关系,及生活保健小常识等内容。文字通俗易懂,内容深入浅出,方法简便易学,适合于各界人士阅读参考。

由于水平有限,书中难免有不当之处,欢迎读者赐教。

编 者
2006 年 6 月

目 录

客厅与阳台的装修与保健

客厅装修的风格(1) 客厅地面装修保健的要求(2) 木地板的分类及健康选择(3) 实木地板的选购技巧(3) 复合地板的选购技巧(4) 瓷砖和石材的特点及保健要求(5) 地毯的选择及保健要求(6) 地毯的清洗方法(7) 巧除地毯焦痕(7) 地毯恢复如新的方法(7) 地毯污渍的去除(7) 客厅墙面装修的保健要求(8) 乳胶漆的特点(8) 壁纸的分类及健康选择(8) 电视背景墙的装饰(10) 墙裙的装饰(10) 踢脚板的作用(10) 客厅天花板装修的保健要求(10) 客厅色彩的健康选择(11) 阳台装修指南(13) 阳台装修关键是防水(15) 阳台绿化指南(15) 阳台晾衣架的设置(16) 客厅、阳台装修甲醛污染的危害(16) 家庭中甲醛的来源(17) 室内污染的判断方法(18) 预防甲醛中毒的方法(19) 客厅的布置(20) 客厅窗帘的选择(21) 客厅工艺品装饰的技巧(21)

客厅灯具与电器与保健

一、客厅灯具与保健

客厅灯具选购技巧(23) 灯具安装及健康(24) 灯具的正确使用七法(25) 灯具的保养(25) 四个有益健康的良好照明条件(26) 长期在日光灯下工作易近视(27) 客厅照明应避免

眩光干扰(27) 客厅宜预防光污染(27)

二、大屏幕电视机与保健

大屏幕电视机的种类与健康(28) 大屏幕电视机尺寸与居室面积(29) 大屏幕电视机选购技巧(30) 平板电视机在夏季收看时不宜太长(31) 液晶电视机要避免划伤、扭曲或撞击液晶屏表面(31) 液晶电视机屏幕的清洁(32) 液晶电视机要注意防水(32) 静止画面会损害液晶屏幕(32) 等离子电视机要注意散热(33) 不要用水擦拭等离子屏(33) 不要擅自拆卸修理大屏幕电视机(33) 液晶电视机应在推荐的分辨率下工作(34) 液晶电视机的保健宜忌(34)

三、音响与保健

音响外观宜与家居环境搭配(34) 用心听——选择音响的重要方法(35) 音响的开关机顺序(36) 音响音量不宜过大(36) 音箱、功放使用宜忌(36) 音响保养八法(37) 常听音乐有益健康(38) 音响使用不当影响健康(39)

四、饮水机与保健

饮水机的品牌与健康(39) 根据需要选择饮水机(40) 饮水机外观检查方法(40) 饮水机通水检查方法(40) 饮水机电气性能检查方法(41) 饮水机的使用宜忌(41) 饮水机保养六法(42) 饮水机应定期消毒(43)

五、电风扇与保健

电风扇选购七法(44) 电风扇的安全使用技巧(45) 电风扇的保养(46) 电风扇保健六不宜(47) 空调扇的制冷功

能(48)

六、取暖器与保健

应根据房间面积选购取暖器(49) 检查取暖器升温速度的方法(49) 取暖器的安全性至关重要(50) 取暖器安全使用方法(50) 取暖器的保养(51) 取暖器的保健常识(52)

七、电话机与保健

宜选购双音频电话机(52) 电话机外观、声音检查方法(52) 根据自己的实际需要选择电话机(53) 电话机的正确使用(53) 电话机的保养(54) 电话机保健常识(55)

客厅家具的配置、保养与保健

沙发的配置(57) 茶几的分类及选择(58) 陈列柜的作用(58) 电视柜的配置(59) 家具的使用和保养(59) 家具保养四法(60) 大理石家具的保养(61) 塑料家具的保养(62) 贴金家具的保养(62) 松木家具的保养(62) 布艺家具的保养(62) 玻璃家具的保养(62) 实木家具的保养(63) 选购环保家具的技巧(64)

客厅布置与保健

灯具布置(66) 吊顶的保健知识(67) 墙面布置(68) 墙纸的选择(68) 墙面艺术品的布置与保健(69) 沙发的选择(70) 沙发的摆设(71) 电视机的布置(72) 空调室内机的布置(72) 电风扇的布置(73) 空气清新器的布置(73) 空气加湿器的布置(74) 饮水机的布置(74) 电视墙的布置(75) 鱼缸的布置(75) 花草的布置(76) 可以驱蚊虫的常见植

物(77) 地面的布置(78) 客厅的布置与宝宝的健康(81) 客厅布置中容易致癌的几种污染物(82)

待客之道

待客的礼节(83) 以茶待客(84) 待客选茶之道(85) 茶叶的选择(85) 茶具的选择(86) 泡茶用水的讲究(88) 泡茶时水温的讲究(89) 茶叶的冲泡(90) 上茶的规矩(90) 敬茶的方法(91) 续水的时机(92) 咖啡种类(93) 咖啡的类型(94) 咖啡杯具的选择(95) 咖啡饮用的适宜温度(96) 喝咖啡的健康方式(97) 品尝咖啡的技巧(97) 家庭宴请(98) 进餐时的礼节(100) 礼貌送客法(101) 礼貌逐客法(101)

客厅、阳台花卉养殖与保健

一、花卉养殖的常识

室内养花好处多(103) 适宜不同朝向窗口的花卉(104) 客厅花卉养殖宜忌(104) 不宜家养的 52 种致癌植物(107) 购花技巧(107) 新花入室的养护(107)

二、客厅花卉巧布置

花卉的选择和布置(108) 客厅花卉装饰技巧(109)

三、阳台花卉布置技巧

花卉的选择(111) 阳台养花应注意安全(112) 阳台花卉色彩巧搭配(112) 阳台养花的合理布局(113) 阳台养花的日常养护(114)

四、花卉日常养护技巧

正确选择浇花水(115) 浇花水温应适宜(117) 自制喷水壶(117) 浇花要点(117) 判断盆土缺水五诀(118) 自动浇花四法(118) 喷水能促进花卉生长(119) 花肥的作用(119) 施肥技巧(120) 施肥的方法(121) 根外施肥的作用(121) 妙用淘米水、废豆浆和牛奶等作花肥(122) 花卉的修剪(122) 花卉生理性病害防治(124) 花卉病原性病害防治(125) 花卉虫害防治(125) 家庭使用农药应注意的问题(127) 盆栽花卉防治病虫害的简易方法(127)

五、家庭常见花卉养殖方法

菊花的家庭养殖(129) 四季海棠的家庭养殖(130) 茶花的家庭养殖(131) 文竹的家庭养殖(132) 米兰的家庭养殖(133) 月季的家庭养殖(134) 君子兰的家庭养殖(135) 绿萝的家庭养殖(135) 吊兰的家庭养殖(136) 富贵竹的家庭养殖(137) 发财树的家庭养殖(138) 铁树的家庭养殖(139)

六、盆景

盆景类型(140) 山水盆景的制作(140) 山水盆景配件的制作(141) 水旱盆景的制作(142) 微型盆景的制作(143) 盆景的养护管理(144) 盆景的摆放技巧(145)

七、巧插花

材料的准备(146) 制作方法(146) 花卉的剪切和保养(147) 插花观赏期的延长法(148)

八、家庭养花新技术

无土栽培技术(149) 适合无土栽培的花卉(150) 无土栽培技巧(150) 无土栽培方式(151) 无土栽培的类型(152) 水培花卉的优点(152) 水培花卉的养护(153) 水培花卉应定期换水(154) 水培花卉营养液的配制(154) 适合家庭水培花卉品种(155) 水仙的水培养护技巧(155) 风信子的水培养护技巧(155) 仙人掌的沙培养护技巧(156) 水培花卉养护宜忌(156) 诊断无土栽培中的营养缺乏症(157) 时沿花卉——水晶花卉(158)

宠物与居家健康

养宠物的好处(160) 养宠物应做的准备工作(160) 养宠物常用工具(161) 选择宠物的方法(161) 宠物对人健康的危害(162) 养宠物保健要点(163) 训练宠物四招(164) 奖励宠物技巧(165) 惩罚宠物技巧(165) 喂养宠物注意事项(166) 喂食宠物“三不宜”(167) 宠物不宜吃的食物(167) 宠物家居应注意的安全问题(169) 宠物的正常体温值(170) 养犬要预防狂犬病(170) 养犬必须注射疫苗(171) 犬接种疫苗的时间(171) 犬接种疫苗注意事项(171) 药物治疗犬体内寄生虫的方法(172) 防治犬体外寄生虫方法(172) 防止犬咬伤六招(173) 犬咬伤后紧急处置(174) 纠正犬咬人的方法(174) 纠正犬乱叫的方法(175) 训练犬不随地大小便的方法(175) 矫正犬乱吃的坏习惯(176) 矫正犬乱咬的坏习惯(176) 训练犬拒食他人食物的方法(177) 犬洗澡的方法(178) 保护犬牙齿的方法(178) 犬耳的清洁方法(179) 犬眼的清洁方法(179) 定期清理犬肛门腺(180) 修整犬指爪

的方法(180) 养猫要预防弓形体病(180) 猫接种疫苗的时间(181) 猫的良好便溺习惯调教(181) 纠正猫乱喷洒尿液的方法(182) 给小猫洗澡的方法(182) 训练猫在固定地点睡觉的习惯(183) 纠正猫的夜游习性(183) 金鱼的选购方法(184) 金鱼的喂养方法(185) 金鱼喂养的注意事项(185) 选鸟的方法(186) 鸟笼的选择(186) 养鸟要预防禽流感等病症(187) 家庭养鸟注意事项(187) 预防鸟生病的方法(188)

客厅清洁

一、门窗的清洁

门板的清洁(190) 门把手的清洁(191) 窗户的清洁(191) 窗帘的清洁(192)

二、墙壁、地面的清洁

墙壁的清洁(193) 天花板的清洁(193) 地板的清洁(194) 地毯清洁6法(194)

三、家具的清洁

沙发的清洁(196) 茶几的清洁(197) 木质家具的清洁(198) 藤编家具的清洁(198) 木质鞋柜的清洁(198)

四、灯具、电器的清洁

台灯的清洁(199) 吊顶灯的清洁(199) 吸顶灯的清洁(200) 射灯的清洁(200) 电视机的清洁(200) 音响的清洁(202) VCD的清洁(202) DVD的清洁(202) 空调的清洁(203) 电脑的清洁(204) 电话机的清洁(206) 电话机消

毒法(207)

五、其他清洁方法

消除室内甲醛气味 3 法(207) 钢琴的清洁(208) 清除玻璃鱼缸上的水迹(208) 布制玩偶的清洁(208) 自制清洁剂(209)

阳 台 健 身

阳台上看天空健心防病(210) 阳台健身三法(210) 构建阳台健身房(211) 阳台卵石健身(211) 阳台清晨健身(212) 阳台地面巧健身(213) 阳台徒手健身法(213) 阳台器械健身法(214) 阳台踏步健身(214) 阳台每日八搓强身健体(215) 头部保健法(216) 阳台呼吸健肺法(216) 防衰老多鼓“舌”(217) 敲打揉搓能养生(218) 百步走不如抖一抖(219) 阳台叩击养生操(220) 搓耳朵可养颜健体(220) 手上运动健身养生(221)

生活保健小常识

四类食品助儿童长高(222) “晚餐吃少”不适宜幼儿(222) 儿童生长快速期补钙的方法(223) 预防儿童“虫牙”五法(224) 儿童发热的家庭护理(224) 家庭物理降温 5 法(225) 酒精擦浴降温注意事项(226) 鼻出血的处理(226) 煤气中毒急救法(227) 手指割伤的处理法(227) 止血带使用时间不宜过长(228) 碘酒不要涂抹在伤口上(228) 腹痛不要乱服止痛药(228) 异物入眼的急救方法(229) 清除眼内异物的方法(229) 吸入异物后急救办法(230) 烫伤的紧急处理(231) 误服毒物的处理方法(231) 宠物咬伤的紧急处理(231) 蜂蜇

伤的处理方法(232) 脚扭伤的处理方法(232) 触电的家庭急救(232) 骨折的家庭急救(232) 孕妇洗澡“三不宜”(233) 孕期不适小秘方(234) 孕妇禁用的中草药及中成药(234) 孕期适当运动好处多(235) 孕期不宜运动的时间段(236) 孕期运动宜忌(236) 怀孕早期宜少食多餐(237) 孕妇喝茶有讲究(237) 孕妇出游宜忌(238) 女性经期的健康饮食(238) 女性经期八不宜(239) 乳房自检法(241) 易患乳腺癌的十种情况(241) 生气的八大危害(242) 女人每天莫忘五件事(243) 女性夏季九不宜(244) 日常保健七法(244) 不同年龄段的保养口诀(245) 男性不宜久坐(245) 睡前“三宜”、“三忌”(246) 夏日不宜光着上身睡觉(246) 预防脱发三法(247) 预防痔疮(247) 甩手治痔疮(248) 肩周炎防治七法(248) 感冒自疗4法(249) 皲裂自疗3法(250) 扭伤自疗3法(250) 落枕自疗3法(250) 打嗝自疗4法(251) 防蚊子叮咬3法(251) 治疗痒子4法(252) 消除耳鸣6法(252) 治疗灰指甲4法(253) 新衣服要洗后再穿(254) 干洗的衣服晒后再穿(254) 小孩衣着“四不宜”(254) 老年人穿衣戴帽宜忌(255) 防治拖鞋皮炎(256) 饰物对人体健康的危害(256) 睡前饮杯醋益处多(257) 喝水“六不宜”(257) 五种水不能喝(258) 桶装水不提倡饮用(259) 烹调中要科学用水(260) 饭后不宜立即喝水(261)



客厅与阳台的装修与保健

客厅是家庭交际活动的主要空间,家庭团聚、消遣娱乐及会见客人都是在客厅中进行的,因而客厅代表着家庭的对外整体形象,它的装饰装修可以在一定程度上反映家庭主要成员的生活品位。不同的生活背景,使人的性格、爱好各有差异。个性差异导致了人们对居室设计审美意识的不同,因此居室设计应当在含时代特色的同时,体现出与众不同的个性化风格,显示出独特的艺术风格和魅力。客厅的装饰装修应符合环保、健康、舒适、实用、美观、经济这样几个基本原则。

客厅装修的风格

居室布置首先要满足各种功能的需要,因而要较好地处理室内空间和设备,提高活动效率;其次要应用现代美学原理,加强室内空间及摆放上的整体效果,以提高室内现代美感。最重要的是配合自己的身份、地位、习惯、素养和时空特性,表现出一种独特或“个性”的室内装饰装修风格。客厅的装饰装修风格应与家庭总的装修风格相协调,这样才会给人以一种整体的协调美。居室的装修主要有古典、现代简约及乡村风格三种形式。

古典风格

可分为中国古典风格及欧美古典风格。中国古典风格一般以中国明清室内装饰为样本,采用木质雕花、木柱、漏窗等装饰。家具则以木雕、藤编为主,灯饰为富含传统色彩的彩灯。中国古

典风格所表现的是一种端庄的气度和风华的文采。在严格律法的规范下,间架的配置、文饰的铺排、家具的摆设及字画古玩的陈列均采用对称的形式,以取得稳健的效果。这种布局形式既是中国礼教的反映,也是中国传统文化的具体表现。

欧美古典风格一般以石膏花饰、石膏浮雕、壁挂、壁炉、织物等装饰。其家具以曲线、花饰为造型特点,室内气氛富丽端庄、精美华贵,色彩和谐典雅。

古典风格的装饰装修因其有着丰富的文化底蕴,造价一般相对偏高。

现代简约风格

现代简约风格外形简洁,线条流畅,功能性强,装饰形式多种多样,装饰材料较为丰富。各种时尚、前卫的理念都可以在这种风格中得到完美的体现。从装饰到色彩,现代简约风格都突出新奇、简洁、高技术、高明度的特点,从而营造出一种极富现代感,清新宜人的室内气氛,非常适合于现代人的审美观。它正受到越来越多现代家庭的青睐,正逐渐成为现代装修理念的主流。

乡村风格

乡村风格崇尚自然,钟情于乡村的风土人情,热爱空气、阳光、植物,具有明显的地方特色,其风格质朴、醇厚、敦实,其装饰均采用地方材料、地方风格。

客厅地面装修保健的要求

居室地面一般承受室内家具、陈设、撞击以及人们在地面上的各种活动,因而要求地面平坦、耐磨,不易积灰尘等。作为室内三维空间最重要的界面,地面的设计能完美地体现主人的风格,具有不可抗拒的自然魅力。目前,客厅的时尚地材主要有木

地板、瓷砖、石材、地毯、素水泥等。

木地板的分类及健康选择

木地板是家庭装修中地面最常用的材料。它主要细分为实木地板、强化复合地板及实木复合地板。木材是地板的原材料，它是有生命的、能呼吸的，不同纹理、木节和颜色使每块木地板都可成为天然的艺术品。

实木地板的选购技巧

实木地板材料天然，纹理天成，不会产生污染，弹性好，脚感好，经久耐用。与家具和谐匹配，更显精致典雅之风范。它以其独有的魅力，成为消费者眼中的宠儿。由于材质本身的缺陷，实木地板易受天气、环境影响，易热胀冷缩、吸水变形，因而需保养得当，注意防水防潮，避免阳光直射，远离热源。

实木地板由天然木材加工制作而成，对实木地板的优劣程度，主要从以下几个方面来鉴别：

1. 纹理是直接判断地板好坏的标准，有规则纹理的地板美观大方，纹理杂乱无章的地板则尽量不要选用。
2. 实木地板都存在色差，但色差不应太严重，如反差很大或发黑的话建议最好不用。
3. 中低档的地板都存在一定的裂痕，但不应太大，有的裂痕产生于木材的纹理之间，这种裂痕不会延伸，可放心使用。但有的裂痕是穿透纹理的，这些裂痕会延伸，对以后会有很大的负面影响。高档地板不存在裂痕，但这种地板的价格比较昂贵。

4. 国家规定,凡直径大于3毫米的活节疤和直径小于2毫米的且没脱落、非紧密型的死节疤都不作为缺陷节子。优等品是不允许缺陷节子存在的。

5. 实木地板的厚度应为15~18毫米。

复合地板的选购技巧

强化复合地板由天然原木木浆压缩而成。表面耐磨层分木浆纸、装饰纸和防火板,可以仿真各种名贵木材,花色大胆多变。复合木地板强度高,防潮、阻燃,稳定性好,保养方便,安装快捷。缺点是重量较轻、单薄、脚感不好。

实木复合地板综合了实木地板和复合地板的优点。拥有实木地板的各种自然属性,有弹性,有较好的脚感,易于保养、清洁,已逐渐成为未来地板世界的新宠。但实木复合地板因是多层板,易受环境影响,易于开裂。

选购复合地板特别要注意以下几方面:

1. 挑耐磨值。耐磨值是用转数表示的,转数越大,耐磨程度越高,价位越高。作为居室环境,耐磨值在10 000转也就够了。

2. 挑企口是否平直。企口的完整程度直接关系到木地板的安装质量及美观。

3. 挑颜色和木纹。挑选颜色、木纹时,一定要考虑房间的大小,家具颜色、风格和个人爱好。一般来说,房间大,可选择颜色深一点,木纹复杂的地板。房间小则选颜色浅、木纹素雅点更好。

4. 挑板面光洁度。复合地板从板面光洁度上大致分为沟槽型、麻面型、光滑型等。这是由于在生产过程中使用不同型