

健康居家生活

HEALTHY HOME LIFE



主编：谢红

绿色美家美容



东华大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康居家生活 绿色美家美容/谢红主编. —上海: 东华大学出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-81111-172-9

I. 健... II. 谢... III. ①住宅卫生—基本知识
IV. R126. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075137 号

责任编辑: 谭 英

版式设计: 陈乐迎

封面设计: 新 树

书名: 健康居家生活 绿色美家美容

作者: 谢红

出版: 东华大学出版社

地址: 上海市延安西路 1882

邮编: 200051

发行: 新华书店上海发行所

印刷: 苏州望电印刷有限公司

开本: 890×1240 大 1/32

印张: 5 字数: 160 千字

版次: 2007 年 9 月第 1 版 印次: 2007 年 9 月第 1 次

印数: 0 001—5 000

书号: ISBN 978-7-81111-172-9/R·002

定价: 18.00 元

健康居家生活

HEALTHY HOME LIFE

绿色美家美容

主编：谢红·

东华大学出版社

目 录



第一单元 完美环保装修

目标1：环保装修 6

目标2：选材宝典 8

什么是绿色建材 /8

您家的地板选对了吗? /9

防止油漆、涂料中的苯污染 /10

居家石材莫乱选 /11

细木工板的选择和使用 /13

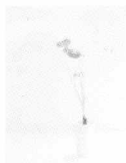
家具中有害物质的限量 /14

家具的标准尺寸 /16

目标3：装修后的驱毒处理 18

水果法 /18

水法 /18



第二单元 寻找绿色家园

目标1：绿色健康住宅 21

衡量绿色健康住宅的标准 /21

垃圾如何分类 /22

健康绿化方式 /23

目标2：室内环境权 24

目标3：减少室内环境污染 26

什么样的症状表明室内可能受到污染? /26

如何驱除室内甲醛 /27

避免“三苯”的污染 /28

远离透“氨”的墙 /30

防止致癌的元凶——氡 /31





- 严防煤气中毒 /32
- 目标4：居室单体环境 34
- 厨房里的污染 /34
- 卫生间卫生吗？ /35
- 卧室里的污染 /37
- 绿色客厅 /38



- 第三单元 家庭绿化
- 目标1：家庭植物的功效 41



- 吸毒 /41
- 杀菌 /44
- 提神 /45
- 驱蚊、虫 /45
- 美容 /46
- 食用 /51

- 目标2：家庭植物的摆放 55
- 因地种花 /55



- 不宜种在室内的花 /58
- 目标3：家庭鲜花的选择和养护 61
- 选购鲜花的小窍门 /61
- 如何使鲜花保鲜 /70

第四单元 健康居家美容



- 目标1：小心化妆品中的危险 73
- 化妆品里有什么 /73
- 化妆品里的有害物质 /77
- 常见的化妆品引起的疾病 /79
- 目标2：正确选择化妆品 81
- 如何选到安全的化妆品 /81
- 为自己选择合适的护肤品 /87
- 防晒霜的选用守则 /88
- 祛斑霜要慎选 /90



目标3：健康使用化妆品 92

- 如何使用防晒霜 /93
- 面膜适用要诀 /93
- 使用香水的学问 /94
- 口红虽靓但吃不得 /94
- 孕妇禁用的化妆品 /95

目标4：天然美容之食疗DIY 96

- 美容粥、羹 /96
- 养颜汤 /104
- 美容饮品 /110
- 家居情趣花果茶系列 /113
- 水果美容功效汇览 /115



目标5：花美容 116

目标6：水美容 119

- 洗脸的妙诀 /119
- 风靡世界的SPA /120
- 木桶浴 /121
- 食品浴 /123



目标7：其他养颜宝典 126

- 抗皱 /126
- 美白 /127
- 祛斑 /128
- 自制居家面膜的方法 /130
- 按摩美容 /134
- 睡觉美容十法 /142



附录一：化妆品网址大公布 /145

附录二：化妆品卫生标准 /149

附录三：室内装饰装修材料有害物质限量10
项强制性国家标准 /151

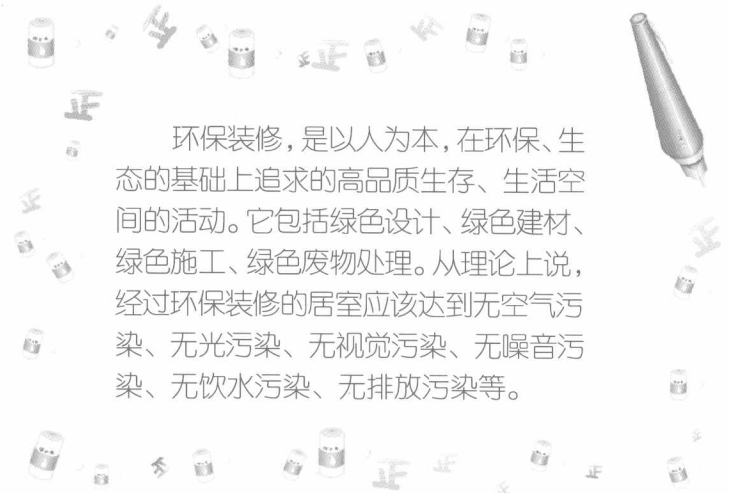
Part 1

第一单元 完美环保装修

月光如水般泻在垂幔上，光着脚，轻轻地走过光滑的走廊，将夜来香的芬芳留在了身后。世界如此宁静，白日的喧嚣散尽，等待的是自由的天堂……



目标 1：环保装修



环保装修,是以人为本,在环保、生态的基础上追求的高品质生存、生活空间的活动。它包括绿色设计、绿色建材、绿色施工、绿色废物处理。从理论上说,经过环保装修的居室应该达到无空气污染、无光污染、无视觉污染、无噪音污染、无饮水污染、无排放污染等。

如果您正打算装修您的居室,那么您要有充分的思想准备,装修后不带来任何污染是不可能的。但如何将装修的危害降到最低,您可以参考以下几点:

(1)依照国家标准选用绿色建材,包括施工用的各种粘胶等,当然要在您经济条件允许的情况下。

(2)目前市场上许多商家都在自己销售的建材上冠上了各种名目的“绿色产品”称号,而且基本上都能拿出五花八门的“绿色”推荐证书、荣誉证书、质量检测报告等,但是其中有相当一部分是滥竽充数的。各家出示的认证证书上的“颁奖单位”各异,有的是某某协会、有的是某某建材中心,有的甚至是某某报社。这里要提醒消费者,只有真正获得国家环保总局颁发的绿色环保产品证书并且拥有“十环”标志的产品才是真正的“绿色”产品。另外还有一点,符合国标的建材不一定是绿色建材。2002年7月1日

起实施的“室内装饰装修材料有害物质限量”十项国家强制性标准，是对生产企业最起码的要求。之后，国家质检总局和国家环保总局只对涂料产品（主要是乳胶漆）颁布了环保标准（HBC12-2002），对涂料产品的有害物质限量提出了更高要求。至今，全国只有少数企业的涂料产品得到了环保认证，其产品可以贴上绿色的中国环保认证标志。

(3)主张简单、质朴的装修风格。很多豪华品、奢侈品、稀有品，可能就是污染的来源，是危害的滋生地。少使用材料，少耗费不可再生能源，多利用自然的赐予，才可能符合绿色装修准则。

(4)最好请有绿色装修资质和经验的装修公司施工。毕竟装修是一项时间不短的工程，而且涉及到许多专业知识，请一家信誉高、设计能力强、施工质量好的公司无疑是减少装修危害的保证。

(5)装修是不是“绿色”，并不仅仅是由材料决定的。即便使用的是环保建材，但在施工过程中也会产生一定的污染。总的来说，装修产生的污染往往是与装修设计、施工、工程量的大小以及家具的多少成正比。建材使用越多，装修工程越复杂，相应产生的污染也就越大。

虽然很难实现理论上的环保装修，但是倡导绿色建材、绿色服务、绿色施工等的工作一直在进行，而且我国正在研究和推行环保装修标准，尽可能将装修污染控制在最低程度。即将颁布的《装饰装修行业 ISO14025 国际标准（Ⅲ型）环境声明导则》，是我国首次针对服务领域出台的绿色技术标准。它是基于 ISO14025 环境标志国际标准，结合我国目前装修行业现状，从设计理念、选材、施工等方面都有严格的要求，并从人员培训、原料与辅料的采购、工程验收、法律责任以及装饰装修过程中在环境方面加以强化。

目标 2：选材宝典

一、什么是绿色建材

绿色建材与传统建材相比有以下几个方面的基本特征：

(1)其生产所用原料尽可能少用天然资源，大量使用尾矿、皮渣、垃圾、废液等废弃物；

(2)采用低能耗制造工艺和无环境污染的生产技术；

(3)在产品配置或生产过程中，不得使用甲醛、卤化物溶剂或芳香族碳氢化合物；

(4)产品中不得含有汞及其化合物，不得用含有铅、镉、铬及其化合物的颜料和添加剂；

(5)产品的设计是以改善生产环境、提高生活质量为宗旨，即产品不仅不损害人体健康，而且有益于人体健康，产品应具有多功能化。

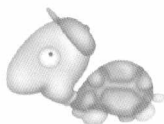
2002年7月1日，国家《室内装饰装修材料有害物质限量标准》开始强制性实施，市场上停止销售不符合该10项国家标准的室内装饰装修材料。这10项强制性国家标准，涉及的装饰装修材料有：人造板、内墙涂料、木器涂料、胶粘剂、地毯、壁纸、木家具、地板革、混凝土外加剂和有放射性的建筑装饰材料。

在购买绿色建材时要仔细辨别真伪，必须认真查看和阅读认证证书。只有贴上绿色的中国环保认证标志的产品才是真正的绿色建材。建议您到正规建材市场购买装修用品。另外，装修完成后，如果室内的异味长期不能散去，一定要请相关技术部门进行监测检查。



中国环境标志

千万要看准喔！



二、您家的地板选对了吗？

地板的甲醛含量超标问题越来越引起消费者的重视，这也表明我们的环保意识越来越强。但有些消费者只关心了甲醛含量而忽视了地板应有的强度、舒适度等，反而失去了选购地板的意义。舒适度、耐久度、耐磨性、低甲醛释放量和使用对人体无害的紫外光固化漆，这些技术指标结合起来达到最佳的地板才是真正的“绿色木地板”。

这里有几个购买地板的诀窍，您不妨参考一下：

(1)注意产品是否通过中国环境标志认证及 ISO 9002 国际认证和 IS10012 完善计量检测体系。

(2)注意甲醛含量。目前市场上销售的地板纷纷打出这样的环保标准招牌，而真正能达到这一要求的产品却是寥寥无几。

(3)注意地板材质。真正好的强化木地板表面纹理应该自然、细腻、清晰而逼真。

(4)注意地板厚度。国际标准厚度为 8mm。

(5)看表面耐磨转数。家用地板的表面初始耐磨值一般在 6000 转以上。

(6)看防潮措施。大多数品牌都具备高质量的防潮层和防潮地垫。



别忘了看附录喔！
有详细资料在里面。

在装修施工前可请绿色家居环境技术工作站提供"家庭装修工程环境预评价"、"家装工程空气质量检测"等服务项目,并适当选用一些室内空气净化器。这样就万无一失啦!



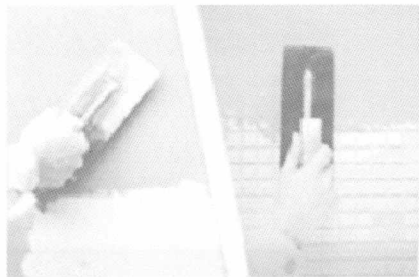
三、防止油漆、涂料中的苯污染

目前市场上销售的涂料主要分为水性涂料和溶剂性涂料。市场上溶剂型涂料往往比水性涂料便宜一半,但是,溶剂型涂料的苯系物含量远远高于水性涂料,有刺激性气味,在使用过程中对人体的危害极大,排入大气后还会污染环境,甚至还有火灾的危险。市场上销售的墙面乳胶漆全都为水性涂料,而大多数涂刷门、窗、家具的木器漆则是硝基漆、聚酯漆等油性涂料,属于溶剂型漆,其本身含有有毒成分,稀释过程中还需加入大量的香蕉水、天那水等有毒有机溶剂,它们所含有的甲醛、苯、二甲苯都是有毒的致癌物质。

那么怎样才能避免涂料带来的污染呢?

(1) 购买符合环保标准的涂料和对墙面处理时所用到的腻子。

(2) 在施工中对涂料调配的比例要恰当,



否则涂料不易干燥，有害气体难以挥发掉，即使长时间通风，也很难彻底解决问题。

(3)涂料使用后的3~6个月中是最容易危害人体健康的时期。尽可能保持通风半年后进住。



关于内墙涂料的标准：

挥发性有机化合物(VOC) \leq 200g/L

游离甲醛 \leq 0.1g/kg

可溶性铅 \leq 90mg/kg

可溶性镉 \leq 75 mg/kg

可溶性铬 \leq 60 mg/kg

可溶性汞 \leq 60 mg/kg

四、居家石材莫乱选

现代家居中用各种大理石、花岗岩等石材进行装饰，是十分普遍的事。但是天然石材的放射性污染不容忽视，在选择时一定要慎重。根据《天然石材产品放射性防护分类控制标准》，天然石材产品可分为A、B、C三类。A类产品的使用范围不受限制；B类产品不可用于家居装饰，但可用于其他一切建筑物的内、外饰面；C类产品只可用于一切建筑物的外饰面；而放射性比活度大于C类控制值的石材产品，只可用于海堤、桥墩及碑石等。可见家居装饰只能选择A类产品。市场上的石材如何确定它的放射性高低呢？下面列有部分产品的放射性排行，可供参考：

(下表中的数据来源：2000年10月《中国建材科技》国家建材局建材放射性监督检测中心资料)

表 1-1 安全石材排行榜

样品名称	镭	钍	钾	类别
济南青	5.5	4.3	131.1	A类
文登白	40.6	21.1	978	A类
菊花黄	12.5	29.2	1455	A类
珍珠花	27.5	82.2	1326.0	A类
万山红	28.0	27.7	1018.0	A类
孔雀绿	27.5	48.7	1275.2	A类
罗源红	80.8	96.4	1446.0	A类
将军红	11.4	40.1	1473.0	A类
泰山红	90	83.2	1104	A类
西丽红	92.3	105.6	1362	A类
五一红	247.6	247.6	1316.3	B类
石岛红	85.6	182.0	1444.0	B类
枫叶红	107.8	108.6	1260.3	B类
鲁锦花	119.5	157.2	1282	B类
樱花红	104.7	104.5	1205.8	B类
马兰红	102.7	189.5	1196	B类
南非红	49.8	142.6	1328	B类
三宝红	71.8	128	1545	B类
五莲花	145.5	315.0	1309	B类
玫瑰红	143.2	182.5	1310	B类
台山红	109.1	173.8	1338	B类
苓溪红	96.4	109.5	1273	B类
川 红	119	184	1395	B类
惠东红	138.5	175	1468	B类
山峡红	57.5	208	1400	B类
虎 贝	71.0	104	1608	B类
丁香紫	116	110	1619	B类
粉红岗	147.5	170.8	1520	B类
丽港红	132.8	91.3	1191	B类
印度红	218.9	280.1	1238.0	C类
桂林红	241.2	246.9	1549.2	C类
杜鹃红	470.8	910.4	3054.7	超过C类
杜鹃绿	483.5	792.6	3313	超过C类

一种简单的鉴别天然石材的方法是从颜色上区分：正常情况下石材的放射性从高到低依次为红色、绿色、肉红色、灰白色、白色、黑色。

另外，花岗岩的放射性一般都高于大理石。



五、细木工板的选择和使用

根据国标GB 18580-2001《室内装饰装修材料人造板及其制品中甲醛释放限量》的要求，直接用于室内的细木工板的甲醛释放量一定要 $\leq 1.5\text{mg/L}$ （干燥器法试验）；甲醛释放量 $\leq 5\text{mg/L}$ （干燥器法试验）的产品，必须经饰面处理后方可允许用于室内。现在市场上细木工板的质量鱼龙混杂，在挑选和使用时要注意以下几点窍门。

(1)仔细观察大芯板表面是否平整，有无翘曲、变形，有无起泡、凹陷；颜色是否均匀一致，有无异常变色、油污等；有无腐朽、裂缝、虫孔、节疤等。

(2)在有条件的情况下，如果集中装修，板材用量大时就应该检测。

(3)使用细木工板时一般 100m^2 的居室不要超过20~30张，如果使用过多，会造成室内甲醛超标。

(4)对细木工板（大芯板）、胶合板、复合板、刨花板等板材的正反两面及所有切面（端面），使用甲醛捕捉剂等产品进行喷涂，自然干燥后，即可有效去除游离甲醛。

(5)半年进行一次净化处理，使用蜡型甲醛去除剂保养，可达到较好效果。

(6)室内装修完后，一定要进行室内空气的测试。

六、家具中有害物质的限量

在选购家具时，需要厂商出示有害物质检测报告，要知道报告中的各类数据是否达标，可以参看下列家具中有害物质的限量标准，这样就不怕上当受骗了。

1、对人造板的要求

产品所使用的人造板中游离子甲醛的释放量必须是小于30.0mg/100g。

2、对涂料的要求

(1) 产品不得人为添加含有甲醛、二氯甲烷、三氧乙烷、四氧化碳、笨、甲苯、二甲笨的化合物，产品中所带入的杂质量均应小于1000mg/kg。

(2) 产品不得人为添加含有重金属的化合物，由产品原材料带入的重金属总含量均小于500mg/kg（以铅来计）。

(3) 产品中游离TDL的含量必须小于5000mg/kg。

3、对粘合剂的要求

(1) 产品所使用的粘合剂中重金属的含量必须小于500mg/kg。

(2) 产品所使用的粘合剂中甲醛的含量必须小于500mg/kg。

(3) 产品所使用的粘合剂中笨、甲苯、乙笨的含量均小于1000mg/kg。

(4) 产品所使用的粘合剂中二氯甲烷、三氧乙烷、四氧化碳的含量均应小于100mg/kg。

(5) 产品所使用的粘合剂中笨粉的含量必须小于



500mg/kg。

(6) 对金属的要求：产品的金属镀层不得使用含有氟化物的电解质。

4、对原木的要求

- (1) 产品中原木的使用率不得小于 75%。
- (2) 产品中所使用的原木必须标明原木的原产地。

5、对面料的要求

- (1) 面料中甲醛含量小于 300mg/kg。
- (2) 面料中浸出液 pH 值在 4.0~9.0 之间。
- (3) 面料中可提取金属含量应符合表 1-2 要求。
- (4) 面料中杀虫剂残留量应小于 1.0mg/kg。
- (5) 面料的色牢度应符合表 1-3 要求。
- (6) 面料不得经过有氯漂白处理。
- (7) 面料不得添加五氯苯酚和 2, 3, 5, 6 - 四氯苯酚。

表 1-2

	As(砷)	Pb(铅)	Cd(镉)	Cr(铬)	Cr.(五价)
限值	1.0	1.0	0.1	2.0	不得检出
	Co(钴)	Cu(铜)	Ni(镍)	Hg(汞)	
限值	4.0	50.0	4.0	0.02	

表 1-3

	耐水	耐汁液	干摩擦	湿摩擦
限值	3	3~4	4	2~3

