

通俗易懂
乐在其中



健康与塑身丛书 —— 图文版

色彩与健康

高溥超 主编



中国农业科学技术出版社

健康!

图文版

色彩与健康

高溥超 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国农业科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

色彩与健康/高溥超主编. —北京:中国农业科学技术出版社, 2004.5

(健康与塑身丛书——图文版)

ISBN 7-80167-614-9

I. 色… II. 高… III. 色彩—影响—健康—图解
IV. R16-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第000022号

责任编辑 李功伟

责任校对 李 刚

出版发行 中国农业科学技术出版社

地址:北京中关村南大街12号

邮编:100081

电话:(010) 68919708; 68975144

传真:(010) 62189014

电子信箱:nongyechuban@sina.com.cn

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京金鼎彩色印刷有限公司

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 4.5

印 数 1~6 000册 字数: 60千字

版 次 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

定 价 16.80元

版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

编委会

主 编 高溥超

策 划 高桐宣

副主 编 于俊荣 汪淑玲

编 者 魏淑敏 于万忠 贾国民

高肃华 王占龙

于连军

插 图 吴慧斌 刘 畅

吴英俊 王宣懿

席海军

电脑制作 时 捷 苏 宁



内容提要

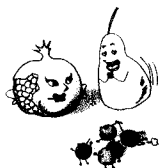
本书是一本讲述关于色彩对人体健康的影响的书籍。书中介绍了色彩基础知识，并深入分析了色彩与人体健康的关系，色彩的性格，色彩的疗法，对人体有益的色彩，以及有针对性地分别从心理效应、食品、服装、居室各方面讲解了色彩与人体健康之间的关系。

本书文字简约，插图幽默，具有知识性，趣味性，符合读图时代要求，适合家庭大众阅读。

目 录

1. 色彩与健康有什么关系	(1)
2. 色彩可分为几类	(8)
3. 何谓明度	(11)
4. 何谓色相	(14)
5. 什么是立体色标	(19)
6. 什么是彩度	(22)
7. 什么是三基色	(24)
8. 心理颜色三属性的关系是怎么回事	(28)
9. 色与光有什么关系	(33)
10. 何谓光显色性	(36)
11. 什么是色彩加光混合	(40)
12. 什么是色彩减光混合	(43)
13. 什么是色彩中性混合	(45)
14. 色彩对比是怎么回事	(48)
15. 何谓明度对比	(53)

16. 何谓色相对比	(58)
17. 何谓彩色对比	(64)
18. 何谓冷暖对比	(69)
19. 色彩的性格如何	(73)
20. 色彩的观感如何	(78)
21. 什么是色彩疗法	(84)
22. 色彩对人的物理化学作用是怎样的	(90)
23. 色彩对人的心理效应是怎样的	(95)
24. 对人体健康有益的色彩有哪些	(100)
25. 对人体健康不利的色彩有哪些	(105)
26. 色彩疗法的适应症有哪些	(108)
27. 色彩防治疾病有哪些具体方法	(112)
28. 食品颜色对人的感官作用如何	(116)
29. 食品的颜色与营养有何关系	(123)
30. 服装配色与健康有何关系	(126)
31. 房间色彩与人体保健有什么关系	(131)
32. 居室绿色对人心理有什么作用	(136)

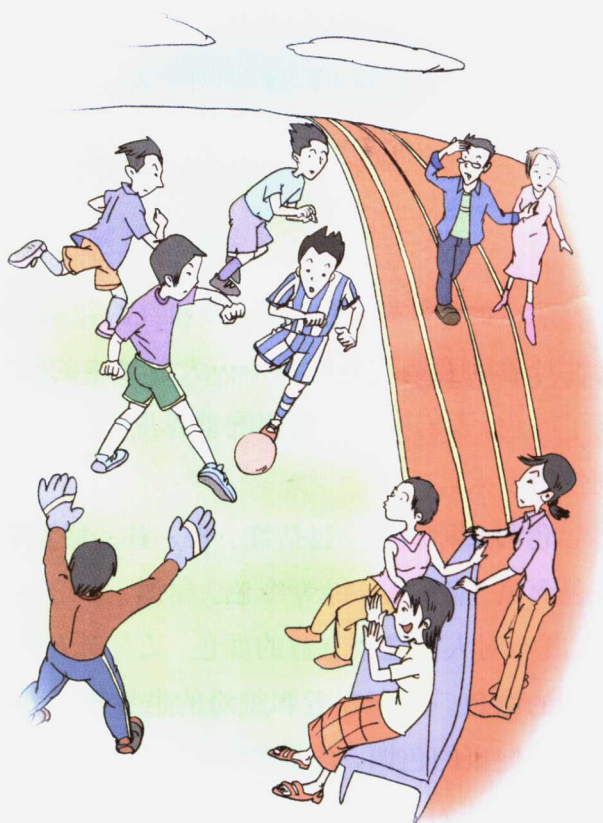
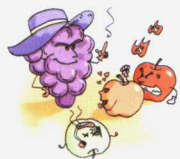


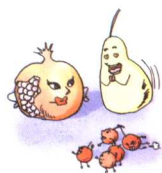
色彩与健康有什么关系

蔚蓝的天空，绿色的草坪，粉红的花朵，靓丽女性身着的五颜六色时装……大自然中的物体充满了颜色。人们生活在色彩的世界里，色彩时时刻刻作用于人。

色彩又称颜色，包括红、橙、黄、紫等暖色，又包含黑、蓝、青、绿等冷色。据测，在这些色彩中，既有对人体健康有益的颜色，又有对人体健康不利的颜色。如何在五彩缤纷的世界里寻找到适合人们健康的色调，是非常实际而又有趣的话题。

一般认为，人们的健康是与疾病相对而言的。世界卫生组织不久以前提出了衡量人们健康的新





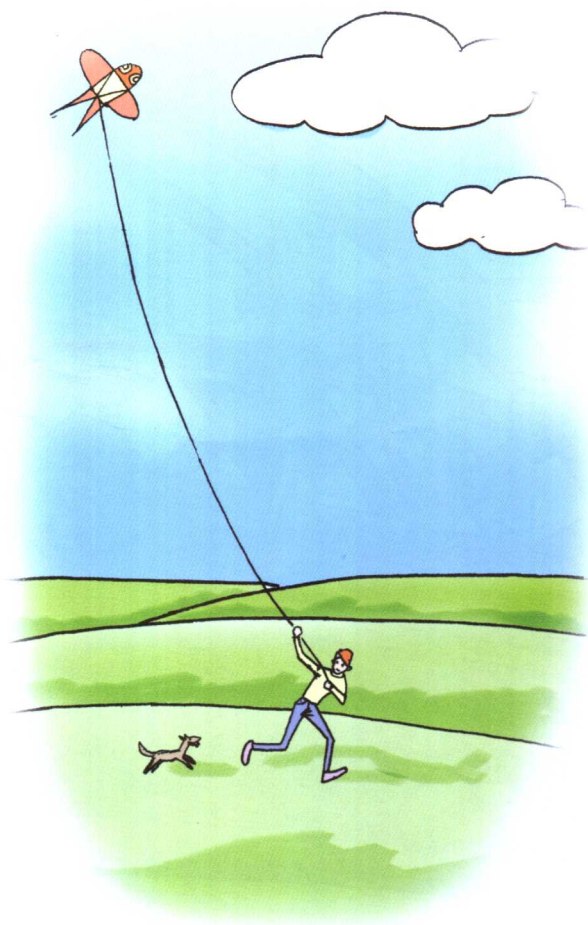
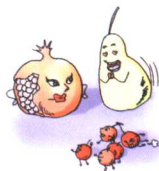


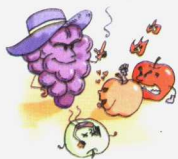
标准，可以具体地概括为以下几条，即：

精力充沛，能从容不迫地应付在日常生活中遇到的各类问题。处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔所要做的事情，善于休息，睡眠好。身体应变能力强，能适应外界环境的变化，能够抵抗一般性感冒和传染病。体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑没有炎症。牙齿清洁、无龋，牙龈颜色正常，不出血，不疼痛。头发有光泽，无头屑。肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松。

研究证实，色彩不仅美化了人们的生活，还对人们的心理、情感、情绪以及人体的生理、病理都能产生影响。换言之，色彩与人的健康存在着直接的密切的关系。

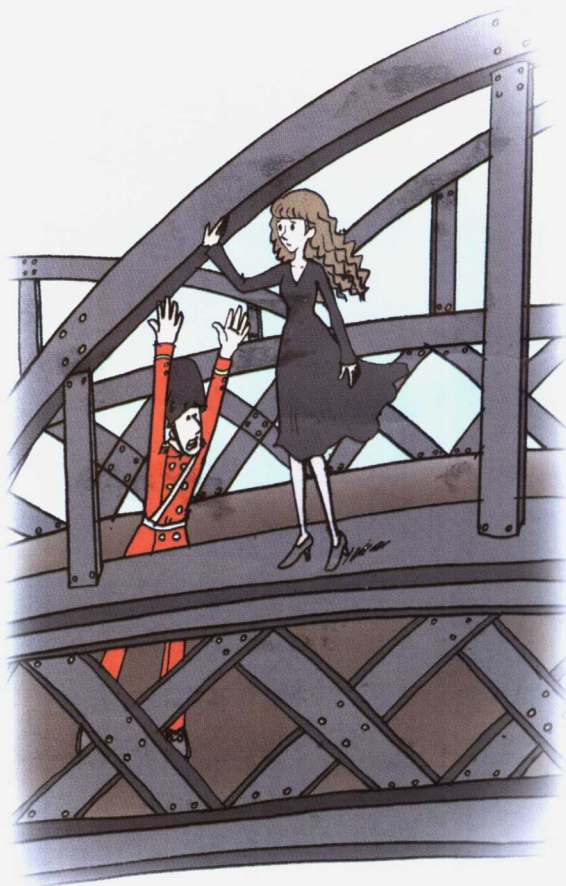
在英国的泰晤士河上有一座不出名的老铁桥，通体漆黑，铁锈斑斑。很多年前因来此桥自杀者众多而名闻遐迩。后来，有关部门采纳了一位心理医生的建议，将铁桥刷成天蓝色，从此，自杀者与铁

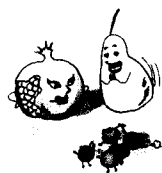




健康与塑身丛书——图文版

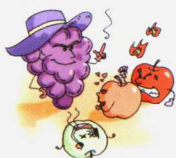
色彩与健康





桥绝了缘。这件事说明一个问题，即色彩与人们心理健康的关系十分密切。

迈进 21 世纪后，医疗科技飞速发展，色彩疗法也应运而生。随着色彩疗法的深入研究和临床应用，国外已有一些医院开设了“色彩疗法专科”，不少欧美发达国家还开设了“色彩医院”。治疗范围也由原来的内科疾病，扩大到了妇、儿、五官等多科疾病。相信在不久的将来，国内医生也将采用色彩疗法为国人的健康及疾病防治作出贡献！



色彩可分为几类

一般来说,色彩的分类可按色的冷暖性质、光泽性质、可见光的不同波长等分成几类,常用的具体分类法为:

(1) 按色的冷暖性质分类

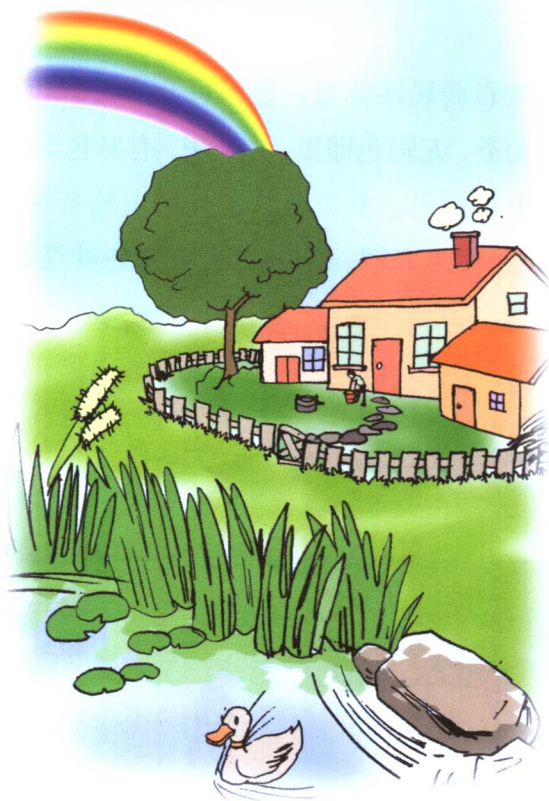
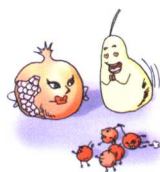
色彩冷暖分类法,一般将颜色分为冷暖两大类,即冷色、暖色。

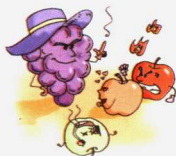
冷色:蓝、青、绿、黑。

暖色:红、橙、黄、紫。

(2) 按光泽性质分类

色彩光泽性质分类法,一般将颜色分为有光泽色和无光泽色两类。





(3) 按可见光的不同波长分类

一般来说,可见光的波击将颜色分为红、橙、黄、绿、青、蓝、紫等几类。

(4) 按彩调属性分类

按彩调属性分类,色彩可分为无彩色和有彩色两大类,无彩色即黑、白、灰,有彩色即红、黄、蓝等七彩颜色。有彩色具备光谱上的某种或某些色相,统称为彩调。与此相反,无彩色就没有彩调。

