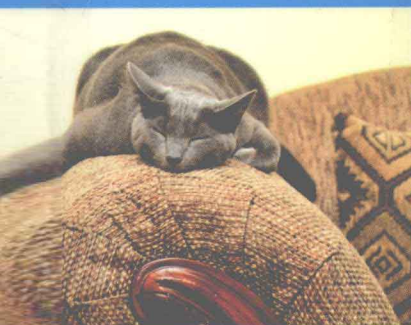




房子的健康就是你和家人的健康

别让有毒的房子害了你



[韩] 许正琳 著 凯翔 译

张仁 推荐

中国建筑装饰协会
住宅装饰装修委员会秘书长

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

别让有毒的房子害了你

【韩】许正琳 著 凯翔 译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

别让有毒的房子害了你 / (韩) 许正琳著; 凯翔译. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4401-0

I. ①别… II. ①许… ②凯… III. ①居住环境—影响—健康

IV. ①X503.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233491号



别让有毒的房子 害了你

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳 罗 雷

责任编辑: 杨冬絮 刘晓敏

版式设计: 罗 雷

文图编辑: 李 萌

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 11.5

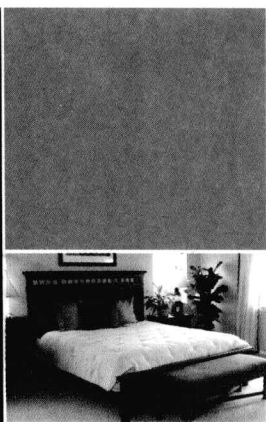
字 数: 200千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



随着我国经济的快速发展，越来越多的城乡居民买房，而且在入住前往往耗费大量财力、物力和精力对新房进行大规模装修。2008年国家室内环境与室内环保质量监督检验中心针对北京市的新房作了一项免费检测，结果显示60%的新装修房屋存在着不同程度的污染。有专家指出，目前我国患上呼吸道感染的儿童有1/3是因为装修污染引起的。而且大城市患白血病的儿童和老人也日益增多，室内污染是一个主要诱因。

房屋的健康已经引起了人们极大的关注，令人欣喜的是，我终于看到一本从消费者的角度出发并且站在专业的角度告诉我们如何健康使用房屋的书。这本书是韩国著名环境教育讲师许正琳博士撰写的。作者亲身经历的事情不但在国外也在我们身边不断上演着，而且为数不少，它对我们的借鉴意义很大。

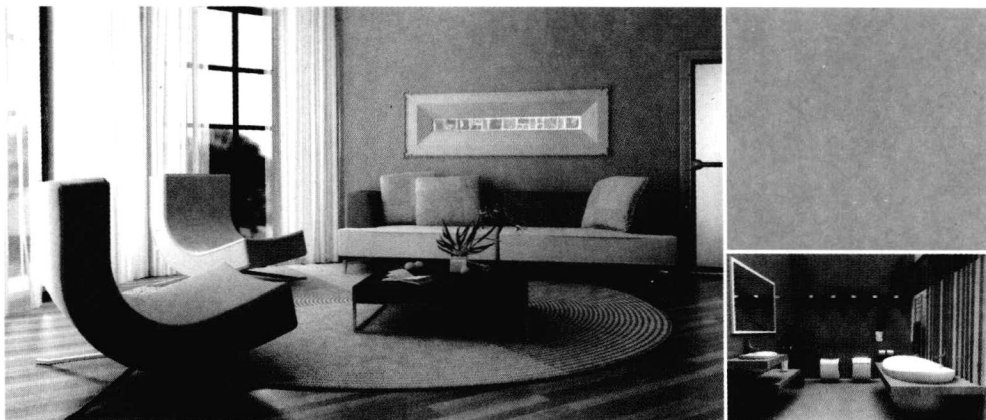
这本书除给我们详细分析了建材带来的污染外，还指出沙发、窗帘、百叶窗甚至洗涤用品等等我们不曾注意到的污染。此外还告诉我们如何减少有毒物质排放，告诉我们如何制作安全健康的清洁品，如何利用植物、盆景使家里的空气变得清新舒畅……相信这本书提供给读者的帮助是非常及时和必要的。

我们很多人倾其一生积蓄，花大量的时间和精力去买房子、装修，也希望可以不吝时间和精力来读一读这本可以让你终生受益的书！

推荐序

张心

中国建筑装饰协会住宅装饰装修委员会秘书长



自序

成为两个小孩的妈妈后，我发现孩子们容易患上小病，直到他们受异位性皮肤炎折磨后，我开始钻研有关环境的课题。

我结婚没多久后就怀孕了，但是却意外流产，这对我的冲击非常大。我觉得自己的身体非常好，因为打小基本没打过点滴、做过手术，甚至连感冒也没得过几次，为什么会莫名其妙地流产。负责手术的医生，因为无法提供科学上的解释，所以不能确定我流产的原因。

之后我无意间把这件事告诉了大学时代的老师。老师表示很有可能是催泪弹造成的。他告诉我，学级和我很相近的同学间流产的情形似乎特别严重。我想起上大学时校园内几乎天天都有示威活动，催泪弹的味道差不多陪我度过了年轻岁月。

还好第二次怀孕顺利生产。可是又出现了新的问题，生下的孩子出生才十天就感冒，体重也不在正常范围之内。因为是喂母乳，照理应该很健康的。更严重的是，小孩子只要去一趟百货公司，就一定会得支气管炎，而且伴随着一种叫做“不明热”的病。老大长大后身体仍然不是很好。我不知道这些病痛是不是由催泪弹所引起。

后来老二出生，在他满百天时我们全家搬到公寓里面。因为原来住的房子不时有冷风渗进来，而且房间各自独立，所以比较难照顾小孩，就搬到公寓。但是搬进来没多久老二竟然得



了老大所没有的异位性皮炎。这让我苦恼了很久，因为我没有让小孩随便吃东西，而且一直让小孩运动，不知道孩子为什么还会得病，后来想是不是和空气污染有关。我一边这样想，一边把家里的房屋构造、建材，以及家里所有的东西，仔细检查一遍。令人惊讶的是，家里除了充满化学制品外，也充满了跟催泪弹一样的毒素。另外，给小孩吃的食物也是洒满农药的蔬菜及添加化学物的肉类等，通通都是受污染的东西。还有，因为和老人家同住，没办法吹冷风，因此门窗总是紧闭，让小孩窝在小房间生活。除此之外，我们家的窗帘是用非常厚的布做成的，且直垂到地板，为了阻挡阳光，还多加了一层遮光布。地上则铺了一层塑料地板，加上房间整天都开着暖气。所以平时的室内空气又闷又热。在这种环境下，老二当然会得异位性皮炎。

就这样，我才意识到，家里糟糕的环境竟会对小孩造成如此不良的影响。在这之后，随着越来越深入地研究环境，我更加肯定自己的想法。由于有亲身体会，所以我由衷地希望人们知道，我们家里被化学物质污染的状况以及带来的严重后果。如果妈妈们能多注意一些，就能采取环保的生活方式，我相信，小孩们就能健康长大。

现在已经到了无法对污染坐视不理的时代。如果你是有智慧的妈妈，就请你立刻向家里的毒素们宣战！让我们一起来排除家里的毒素，保护重要的家人！

最后，我要感谢用爱和信任养育我的父母，以及在我念书和工作时，体谅我并帮我分忧解劳的婆婆。我也感谢一直都守护着我的先生，以及一直相信我这个不够称职的妈妈，并且依然爱着我的小孩们。

“我希望能让世上所有人认识到自己的珍贵，并且相信自己能够发光发热，还有妈妈发誓，到死为止，一直都会爱着郑居沅和郑昌戈……”

许正琳

韩国著名环境教育讲师





contents

目录

Part 1

我们所住的房子，真的安全吗？ 011



>>> Chapter 01

家，应该成为最安全的地方 / 014

- 生活的基地——家 / 014
- 符合实用性和亲近大自然的传统房屋 / 015



>>> Chapter 02

我们的家真的安全吗？ / 018

- 被毒素包围的现代人 / 018
- 居室污染的可怕程度 / 019
- 现代公寓的利弊认识 / 022
- 具备传统房屋智慧的未来房屋 / 025

Part 2

揭开家里毒素的假面 027



>>> Chapter 01

建筑物的表面材料和家具 / 030

- 壁纸——美丽的毒素 / 030
- 只有纹路像原木的地板材料 / 032





揭开家里毒素的假面

- 涂装饰材料——用重金属涂抹墙壁 / 035
- 原木家具——只有纹路是原木的家具 / 037
- 沙发——藏在优雅之下的毒素 / 039



>>> Chapter 02

纤维和纸浆加工产品 / 042

- 纤维类——会在睡觉时散发出毒素 / 042
- 百叶窗和窗帘——毒素从微风中慢慢渗出 / 044
- 地毯——充斥着尘螨和灰尘 / 046
- 衣服——依附在身上的毒素 / 048
- 干洗——用石油洗衣服 / 050
- 纸类——越白越危险 / 051



>>> Chapter 03

卫生用品和美容用品 / 057

- 抛弃式纸尿裤和女性卫生用品 / 057
- 香水——虽然美丽但危险的香味 / 062
- 化妆品——皮肤的食物 / 063
- 美发用品和造型产品——爱美的代价就是脱发 / 069
- 洗发精和沐浴乳——廉价的合成界面活性物质产品 / 074
- 女性清洁剂——使自身的杀菌能力丧失 / 077
- 美容皂——含有合成色素、人工香料和防腐剂 / 077



>>> Chapter 04

驱虫用品和合成洗涤剂 / 079

- 杀虫剂——本来要杀虫，结果变杀人 / 079





揭开家里毒素的假面

- 芳香剂——藏在香味里的毒素 / 083
- 樟脑丸、捕蝇纸——国际癌症研究机构认定的致癌物质 / 086
- 浴室清洁剂、除霉清洁剂、玻璃清洁剂等，永无止境的各种清洁剂 / 088
- 合成洗涤剂——会破坏健康和环境 / 090
- 纤维柔顺剂——直接接触皮肤的化学物质 / 093
- 厨房清洁剂——又吃又喝的界面活性物质 / 095



>>> Chapter 05

家电产品和调理用器具 / 098

- 电磁波——无声的杀人魔 / 098
- 空调和加湿器——如果不好好管理，就会变成微生物繁殖场所 / 106
- 阴离子空气清净机——产生有害烟尘 / 108



- 燃气灶——燃烧不完全会产生毒素 / 109



>>> Chapter 06 塑料类 / 111

- 塑料餐具——在餐桌上的环境荷尔蒙 / 111
- 纸杯、保丽龙容器、保鲜膜——藏在便利性后面的毒素 / 114
- 塑料玩具——含有重金属 / 116
- 奶瓶和固齿器——正在吸吮的环境荷尔蒙 / 119



>>> Chapter 07 其他必须重视的污染源 / 121

- 宠物 / 121
- 有害物质集合地——孩子们的书房 / 126



排除家里有害毒素的方法 129



>>> Chapter 01 营造健康安全的家 / 132

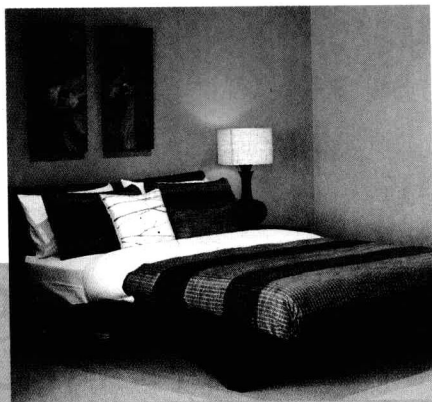
- 用蒸散的方式，使家里更安全 / 132
- 家具——选择和摆放都要注意安全 / 133
- 除去家里尘螨、灰尘的策略 / 137



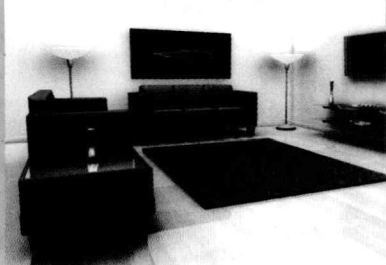
>>> Chapter 02 通风良好的家，是确保全家

健康的正确途径！ / 141

- 通风为什么重要？ / 141
- 正确的通风方法 / 144



揭开家里毒素的假面
排除家里有害毒素的方法



排除家里有害毒素的方法



>>> Chapter 03

能排除家里毒素的好东西 / 148

- 能去除毒素的新鲜力量——天然炭 / 148
- 净化空气的植物——天然空气清净机 / 152
- 水花园——空气清净机和加湿器 / 162



>>> Chapter 04

使用天然清洁剂的清洁法 / 164

- 用食用材料做出最棒的天然洗剂 / 164
- 安全地把家里所有角落的脏东西清理掉 / 168
- 一天内完成大扫除 / 179

生活要简单又健康! 182

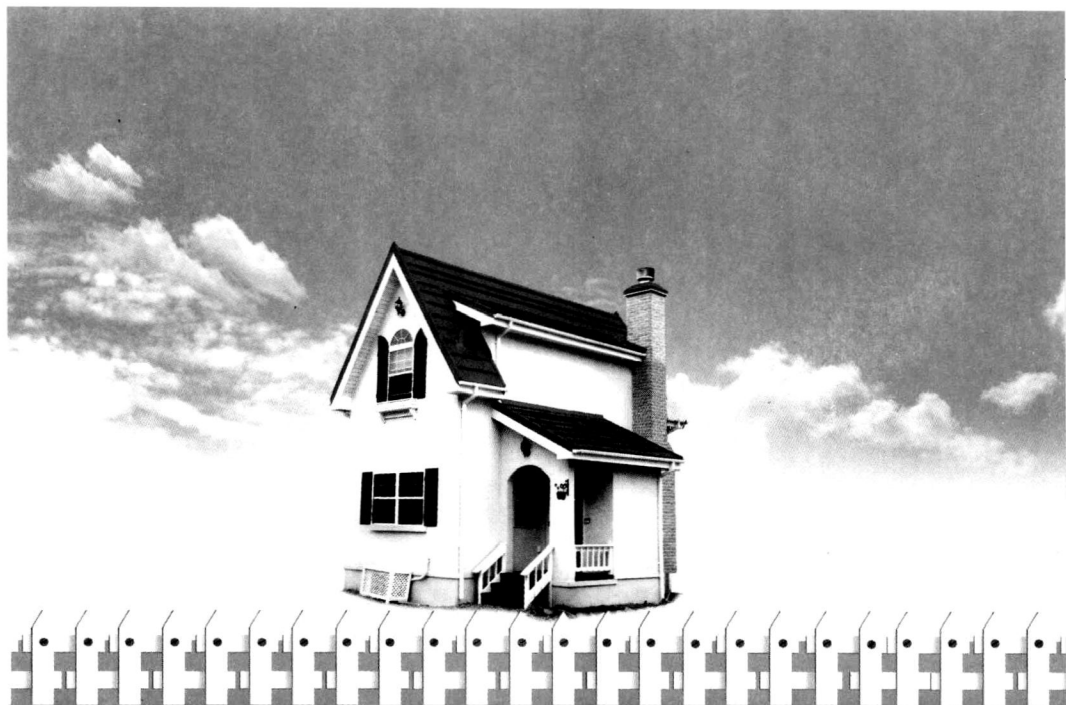




Part 1

**我们所住的房子，
真的安全吗？**





人类为了避开自然灾害和野生猛兽，才学会建筑“房子”。虽然最初只是洞窟，却具备了房屋的部分特征和功能。随着社会的发展房屋最后变成生活中最重要的地方。

到了现代最新的建材和建筑施工方式，革命性地改变了住宅文化。

在韩国，公寓是公认最有人气的住宅形态，是体现住宅革命的建筑。它能最有效地利用空间，从大门、房间到排水管道，甚至是洗手间，都可以在短时间内走到。正是这样，公寓成了革新的住宅。比起狭窄的传统韩式暖炕房，在管理上也比较简单。只要将建材改装，随时随地都可以让家焕然一新，同时也符合现代都市人爱装潢的喜好。

虽然我们将房屋的功能大大地提升，它却不再是适合人们休息的空间。为求便利性和漂亮的设计感，人们使用现代化的建材来建造家园，结果使它

变成有毒化学物的温床。从动工到完工，房屋夹杂着各种有毒化学物质。而待在房屋中生活的我们，就像房屋的肺一样，不断吸收有毒物质。结果美丽的房屋变成了我们健康的破坏者！

全世界的化学物质大约有一千两百万种，每年进行一千多种新产品的开发实验，目前世界各国与韩国进行交易的化学物质，约有三万七千种左右，每年在市场上推出两百余种新产品。

这些化学物质是通过化学方法制作而成的人工化合物。虽然韩国和其他国家一样依照国际标准，进行化学物质分类和管理，但要安全管理急剧增加的化学物质是不可能的事情。自从迈入二十一世纪，人类所开发出来的化学物质相当具有危险性，不易分解且囤积在生物体内，对生物和大自然造成致命性影响。

化学物质存在于人们所使用的物品和所在的场所中，甚至飘散在空气里。即使是法律规定的最小容许值，也不代表它对我们人体就无害。也许短时期内对我们不会造成影响，但在长时间吸入的情况下，对呼吸系统就会造成危害。

新颖且受人瞩目的建材，虽然带给人类使用上的便利，但实际上，这些物品却慢慢地反噬人类。在我们生活的房屋中，有害物质将会传导到我们人类体内，现在该是给予关注并提出对策的时候！虽然我们表面上看起来没事，但身体内部可能早已备受折磨了。



Chapter 01

家，应该成为最安全的地方

🏠 生活的基地——家

家是一个很特别的地方，拥有我们的情感和思绪。同时也是生活的根据地，是让心灵栖息的空间，是我们进出和停留的安全地。很多人甚至用“没有比我家更好的地方了”来自我炫耀。为了让我们在世界上闯出一片天，家提供给我们最舒适的休息空间。虽然狭窄和简陋，但“我的家”赋予的安全感，是任何事物都无法取代的。

现在人们多追求建筑物的整体美和室内装潢质感，虽然设计师会考虑到房屋使用的便利性、房屋功能和美感，但在实用性上，还是无法与传统房屋相比。

传统的家庭制度是影响韩屋（韩国传统样式的房屋）实用性的最重要元素。韩屋是利用石头、树木、泥土等自然材料为基础，配合区域特性和气候建构而成。受儒家理念影响，韩屋在室内体现了男女有别的建构空间。此外，不同阶层在房屋装潢的侧重点上也不太一样。士大夫阶层的韩屋展现了士大夫阶层偏爱的朴素美。而一般庶民的家则选实用的材料，更注重功能。这样的家如果是三代同堂，既设计了家人共同分享的空间，又安排了个人独立性的生活空间。

虽然，现在家仍是提供休息和情感交流的地方。然而比起传统房屋，现代房屋越来越注重私人空间的独立性，为了提升家的价值感，便增加房

屋装潢和家具的奢华。而且坐拥现代科技的最新技术，只要用一根手指头就能够管理家中的一切。

但这一切有什么用呢？家虽是奢华和高科技的新宠，可同时也是化学物质的聚集地，而且它们在一步步蚕食人类。

虽然现在随着环保意识的提高，我们对屋内有害物质的认知渐渐提升，比如高级住宅内就选用了天然建材和亲近大自然的材料，但是大多数市民的房屋中，却充满了有毒性的化学物质。

不管怎样，家始终是我们生活的基地，为了我们所爱的家人，我们就要想办法去解决房屋的潜在危险。

🏠 符合实用性和亲近大自然的传统房屋

倘若知道古人所盖的房子是如何科学、合理，并且是如何亲近大自然，大家一定会惊讶不已。

由于各地区的日照时间不同，因此在韩国的北部和南方，建造了许多院落型房屋和别墅。背山朝南并且面向广阔平原的房子，就是最好的房子。因为这样的房屋，阳光照耀，空气流通，完全符合亲近自然的原理。

前院的白土和沙能够聚集光线，对去除潮气有所帮助。后方的庭院，会和前院间形成气温差和气压差，因而达到自然通风的效果。而环绕搭建

	传统的房屋	现在的公寓
建筑材料	石头、木材、泥土	钢筋、水泥
结构	室内外连接，对外空间大	比较封闭，对外空间小
优点	很健康	比较方便
缺点	不好管理	污染严重



军的基柱，则防止湿气和浸水。地板下的空间和大厅到天花板的空间，可以让空气顺畅地流通，同时也起到降温的作用。

夏天拉开分隔门，屋子内外都能吹到风，十分凉爽。在湿气很重的国家，房屋设计最重要的就是通风。排除水汽和减少微生物滋生，都能够延长木质建筑物的寿命，所以通风是不可或缺的设计。

另外，屋檐也能发挥作用。冬天时，阳光可以照射到室内；但在夏天时，直射光线却无法进入屋内；雨天时，敞开窗户，即可欣赏毛毛细雨。室内和室外只用一层窗户纸来分隔。而且根据不同区域的日照时间，计算出窗格格的密度，使其能够调整光线的射入。如果是混合稻草砌成的墙壁，则有加强空气流通和调节湿度的效果。

韩屋建筑的另一大特色是使用黄土，黄土对于调节湿度的效果相当好，白天会散发出远红外线，具有杀菌的功用。此外还有用稻草和黏土建成的传热效率很高的炕。温暖的炕与黄土墙壁会使人体保持最佳状态。直到目前，大家才知道它的保健效果。但让我们惊讶的是，很久以前我们的祖先就已明白这样的生活智慧。

韩屋中还有一种具有科学价值的构造——地热（暖炕），这是韩国独



屋檐遮风挡雨。

窗格的密度可以调整光线的进入。

传统房屋——不仅阳光充足而且通风。