

居

住

的学问



[日]杉本贤司 著

禹忠义 译

中国建筑工业出版社

居

住

的学问



中国建筑工业出版社

著作权合同登记图字：01-2009-3525号

图书在版编目（CIP）数据

居住的学问 /（日）杉本贤司著；禹忠义译．—北京：中国建筑工业出版社，2010.12

ISBN 978-7-112-12474-9

I. ①居… II. ①杉… ②禹… III. ①住宅—室内装修—建筑设计 ②生活—知识 IV. ①TU767 ②TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第183999号

Japanese title: Kaiteki-Sumai no Kyuukyoku Reshipi

by Kenji Sugimoto

Copyright © 2006 by Kenji Sugimoto

Original Japanese edition

Published by SHOKOKUSHA Publishing Co., Ltd., Tokyo, Japan

本书由日本彰国社授权翻译出版

责任编辑：白玉美 刘文昕

责任设计：陈旭

责任校对：马赛 刘钰

居住的学问

[日] 杉本贤司 著

禹忠义 译

*

中国建筑工业出版社出版、发行（北京西郊百万庄）

各地新华书店、建筑书店经销

华鲁印联（北京）科贸有限公司制版

北京中科印刷有限公司印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：7 字数：200千字

2011年1月第一版 2011年1月第一次印刷

定价：25.00元

ISBN 978-7-112-12474-9

（19734）

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

（邮政编码 100037）

前言

我们的居室中存在着有机溶剂、甲醛、石棉等许多有害物质，这是非常危险的。如果说木材用作建材最令人放心，那么，桧柏木中就含有我们禁忌的日柏醇，这种物质对幼儿身体有影响。而在厨房地面上铺装桧柏地板却有很强的防腐性，还可防蟑螂。要保护我们舒适的生活，究竟该如何做好呢？

像石棉之类的建筑材料，使用时要格外注意。不管怎样，在我们居室里的地板上掉着许多头皮屑，飘浮着数万多颗石棉微粒。如果这些微粒吸入到肺里，是无法取出的。另外，石棉微粒坠落的速度很慢，飘浮在距地板一米高处的石棉微粒坠落到地板上需要五个小时的时间。假若自己家里有，将会采取什么办法呢？我想首先应该要获得这方面的知识。

我认为把从中国传来的风水学、阴阳八卦之说，最好称之为环境学。古人的智慧宝库中蕴藏着许多宝贵的东西。然而，过于束缚在古人的知识堆里也是不行的。如果我们去南半球，方位的思维就正好相反了，风水之说也派不上用场了。比如，在澳大利亚朝北向的房子反倒日照充足。当厕所变成水冲之后，它的位置朝向也不受传统限制了。话虽如此，但我想还是要珍视古老的江户时代的地图，因为这古老的地图里记载着其时代的变迁。我所居住的茅崎市过去曾是长满白茅的湿地，是经过人工填埋后形成的土地。而且，所谓“津”是指水边或水湾，带“谷”或“洼”的地方，当大雨来临时，雨水就会通过

来。因此，经过东京赤坂溜地的地铁丸之内线，每当刮台风、下暴雨时，铁轨往往因水冲而塌陷，下水道口也会被大水轻而易举地冲开。因此，趁着下大雨或严重干旱的日子慎重考察宅基地，这是最起码要做到的。建筑在人工填埋地上的房子都存在地基下沉的危险。所以，选择好宅基地尤为重要。

自1981年起大幅度地修改了建筑物的抗震设计方案。当选购半新的公寓时，无论内装修多么豪华，都应该避免购进1981年以前的建筑，因为这些建筑是不抗强震的。

为了购房顺利，在选购现房或是组合式住宅签约提交房屋时，最好请专业人员到现场作顾问，这是因为对保修担保责任和保修部位的具体内容外行人往往看不懂。如果买方是专业人士的话，出售方也就能很准确地抓住问题的要点，以便采取协调办法，帮助我们完成交接之后的整改措施，尤其要注意，交完订金后出售方的态度是会有很大变化的。当前，正处在低利息时期，我们不是要存钱买房，而是要考虑如何巧妙地融资买房为好。如何看准时机，确保自己长期拥有房产呢？这才是问题的关键。还有，如果不把着眼点放在家庭人口数量，世代更迭方面，购房就没有意义。在东京市中心如果住着小房子的话，就要下决心购入家用电梯。这样的话，年纪大的人也可以住在三层。

居住的学问不是在建成了房子之后，而是在建成之前就有的。从某种意义上讲，本书浅显易懂地总结出了我们居住生活中的秘诀，作为一部居住学问方面的权威著作，会对您的生活有所帮助的。

目 录

Part 1 居住的烦恼 11

1. 玻璃住房的温室效应 12
2. 防治扁虱的办法 14
3. 白蚁和羽蚁 16
4. 对身体无害的防白蚁对策 18
5. 从源头防止渗水结晶 20
6. 音响泄漏 22
7. 预防公寓噪声的行动计划 24
8. 防静电 26
9. 断绝臭味之源 28
10. 杜绝造假公寓 30

专栏 建立专业建筑师制度 32

Part 2 居住与灾害 33

1. 我家不要紧吗? 34
2. 地震时如何保护自己 36
3. 地震时必备的东西 38
4. 因地震恐惧而打不开门 40
5. 地震中的救助措施 42
6. 非常时期的风力发电 44
7. 古代的防震与控振 46

8. 是全部电气化还是全部燃气化 48

9. 保护木结构的大殿 50

专栏 地震的盲点 52

Part 3 居住与工艺学 53

1. 大理石的柠檬纹 54

2. 清扫砂岩霉的行动计划 56

3. 理想的竹条钢筋混凝土 58

4. 隔热的 NASA 涂料 60

5. 全能的软木地板 62

6. 不断改进高层建筑外墙面 64

7. 海狗的体毛 66

8. 无论哪里都贴 IT 壁纸 68

9. 激光是光之刀刃 70

10. 气象信息是施工的重要参考 72

11. 激光栽培技术与植物工厂 74

专栏 水上人家 76

Part 4 居住与健康 77

1. 木炭的用途 78

2. 发现甲醛之法 80

3. 购买漂亮房子之法 82

4. 健康与住房的设计 84

5. 防止花粉过敏症的公寓 86

6. 用竹子做建筑材料 88

7. 硅藻土为健康素材 90

8. 以硅藻土为墙面 92

专栏 硅藻土采掘现场 94

Part 5 居住与循环再利用 95

1. 垃圾处理再利用 96

2. 循环再利用型建筑 98

3. 煤灰的利用 100

4. 用电机击毁钢筋混凝土 102

5. 未来建筑设计可更换房屋零部件 104

6. 废弃玻璃的循环再利用 106

7. 直接分解塑料法 108

8. 选择生活垃圾处理机的方法 110

9. 要考虑建筑物的生命周期 112

10. 砂料供不应求 114

11. 以竹料为建材保护热带雨林 116

专栏 斯里兰卡北部地区的高架地板式住宅 118

Part 6 古今中外的住宅 119

1. 会呼吸的房子 120

2. 蕴藏在旧地图里的智慧 122

3. 风水学是生活智慧的结晶 124

4. 院中院的功能 126

- 5. 营造安静的庭院 128
- 6. 能乐舞台上的共振器 130
- 7. 隐藏在能乐面具上的秘密 132
- 8. 日本人的色彩感 134
- 9. 千方百计调配内装修的色彩 136
- 10. 建造鸟居的方法 138
- 11. 最终归宿的家 140

专栏 建在地下45米的地下城 142

Part 7 居住与信息娱乐设备 143

- 1. 有益身心的视觉 144
- 2. 希望自家有影院 146
- 3. 电子技术应用于娱乐 148
- 4. 建造音乐房 150
- 5. 多媒体的寿命 152
- 6. 渺小的罪犯 154
- 7. 喜好电气的动物 156

专栏 多功能的万里长城 158

Part 8 居住与安全管理 159

- 1. 身边的抗菌物品 160
- 2. 具有抗菌作用的石头 162
- 3. 从航空食品看安全管理 164
- 4. 制作甘甜饮用水的方法 166

- 5. 战时用的空心线 168
- 6. 锁和钥匙是何时出现的 170
- 7. 自我保卫安全 172
- 8. 预防院内感染 174
- 9. 膀胱过滤器与石棉 176

专栏 同 HACCP 对应的建筑手册 178

Part 9 居住的周围环境 179

- 1. 可眺望风景的玻璃建筑 180
- 2. 借景的利与弊 182
- 3. 屋顶花园的作用 184
- 4. 可在屋顶花园吸烟 186
- 5. 长院墙与假借墙 188
- 6. 私人侦探光顾咖啡馆 190

专栏 从恐怖事件中得到的教训 192

Part 10 居住与生活方式 193

- 1. 香味与臭味 194
- 2. 充分体味草席的作用 196
- 3. 避免西晒 198
- 4. 老年人健身房 200
- 5. 危险的楼梯台阶 202
- 6. 外观漂亮的壁纸 204
- 7. 半旧公寓的翻新 206

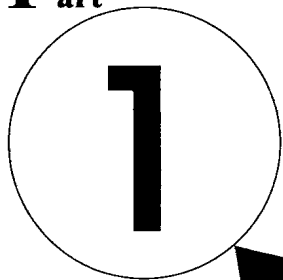
8. 要使公寓经久耐用	208
9. 会诊建筑物的健康	210
10. 外墙面的维护	212
11. 自由女神与发酵粉	214
12. 考察温泉	216
13. 战胜温泉	218
专栏 居住的基本点——阿尔塔米拉洞穴	220

后记	221
----	-----

作者简介	222
------	-----

(书中带“*”号图片由松永谦一提供制作,其他由木村直树提供制作。)

Part



**居住的
烦恼**



玻璃住房的 温室效应

现在，很流行使用玻璃建造房子。然而，由于设计人员没有经验，只考虑外观设计豪华，造成其后果不堪设想。这样的

房屋冬天不保暖，夏天热得像蒸笼。玻璃虽然有阻止外面冷空气的功能，但是，也阻碍了房间里的热气散出。因此，冬天冷夏天热成为住进玻璃房子的人们的一大烦恼。

使用玻璃屋顶的房间，夏天的时候就会完全处于温室状态。阳光穿透玻璃大量地照射进来，使室内变得酷热无比。在这样的房间里即使装上空调也不起作用。阳光穿透玻璃不断地把热量带进室内，室温一个劲儿增高，空调开得再大也不显得凉快，难耐时跑到室外甚至会感到微风习习。这时候呆在室外比室内凉快舒适。

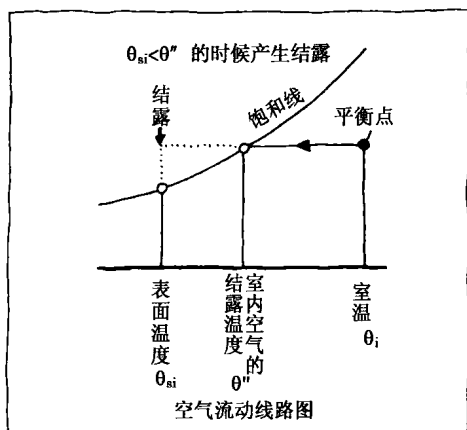
在这里我教您一个解决办法吧。这就是在顶棚附近开个小窗户装个换气扇。这样，热气就变成热风被排到室外。热度具有这样一个性质，那就是如果有温差，热度就会变得均等。因此，在温差大的临界处开个小孔，当风吹进来时室内外温度就变得一样了。的确，建筑物也是需要呼吸的。因此，我们绝对不能忽视建筑物的呼吸，即空气流通。建筑物设计成室内空气流通有益于我们的生活，是我们生活过得舒适的秘诀。

在北欧，户外空气寒冷，日照时间也很少。因此，房屋的建筑标准玻璃窗必须是双层。

不是玻璃阻止了热量的导入，而是空气层阻挡了我们需要的热量。一般认为空气层的厚度最好是隔热的空气在内部不对流，通常为3厘米左右。木窗框和树脂窗框同铝合金制窗框相比不易结露。因此，在东北地区，北海道地区大多使用树脂窗框，在关东以西地区用铝合金窗框。

在此，我希望大家了解结露这一现象。这就像我们在玻璃杯里倒入冰水，玻璃杯外会出现许多小水珠现象一样。我们一定会记得一到寒冷的冬季玻璃窗上就自然画满了冰花，温暖的房间玻璃窗上会结露的情景吧。假若我们往玻璃上吹电扇，结露会迅速消失。这是由于空气中的水分不断变化而达不到结露点的缘故。有种专门测量空气流动线路的器具，可记录室内温度、湿度、气流等，还可以显示结露的临界点，用起来非常方便。

空气中不能含有过量的水分，温度下降，空气中含有的水分量就变少。观察一下空气流动线路图就可了解这种情况。



防治扁虱的办法

因潮湿感到浑身刺痒时，就必须消灭一下扁虱了。不需要费多大功夫，撩起居室里的草席从底下垫上三本厚厚的漫

画书，打开窗户通通风就可以了。如还想更彻底消灭时，把草席翻过来用电风扇强吹送风，还可以用干净抹布用力擦一擦，用被褥干燥机吹一吹效果会更好。再有就是像过去那样，全家人一起把草席拿到外面晾晒是最好的办法。不过，现在住在公寓里的人们连晾晒的地方可都没有啊！

扁虱的皮肤很薄，一见风很快就会死掉。与其用药物灭杀不如用干燥灭杀对人更安全放心。用光学显微镜观察扁虱，多为一种透明体。由于怕光，怕干燥，皮肤没有抵抗力，用以上几种方法防治最好不过了。

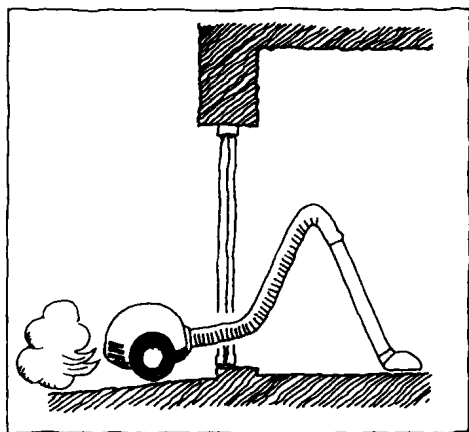
从建筑方面来考虑，如果室内空气过于干燥呆在那就不舒服，所以，要使房间保持不干燥、不潮湿非常重要。扁虱的种类很多，即使在同一张草席上，分布在席子表面和中心部位扁虱的种类、数量都有所不同。因此，要说找一种无论对哪一种扁虱都完全有效的药物，还真不好找，只能加大用药量。现在，扁虱自身也增加了抗药性，生存下来的扁虱不断进化了。就像蚊子一样，用过去的蚊香熏治根本治不了现在的蚊子。在使用防治扁虱专用药液时，需要注意家里人有

没有对药液过敏者。

一般来说可怕的倒不是扁虱，而是扁虱的粪便。扁虱的粪便为微小颗粒，吸入到肺里就排不出来。最理想的清扫方法是把吸尘器放在凉台上，接上长胶管，只把胶管拿到室内吸尘，这样通过排气就排到室外了。无论怎样都不能让小孩吸入扁虱那微小粪便颗粒。从地板往上30厘米高的地方是灰尘、扁虱粪便易于沉积的场所。有幼儿的家庭要让孩子睡在高于地板30厘米的地方。

在宽绰的房子里，可以还像过去一样在晾晒草席的时候，准备一块黑布，把草席拿到阳光能照到的地方，从一端迅速罩上准备好的黑布。这样，黑布不断地吸收太阳的热量，使得下面温度升高可消灭扁虱。扁虱钻入草席里用吸尘器不能完全吸干净，地毯也同草席一样，在纤维里面聚集着很多扁虱。所以，只能用暴晒的办法。

如果从卫生方面来考虑，用瓷砖式地毯最理想，脏了取下来洗一下很快就晾干。瓷砖式地毯50厘米见方，厚度也只有7毫米，好用，价钱也不贵。



白蚁和羽蚁

提起木结构建筑物的天敌那就是白蚁。在日本栖息着的白蚁主要是大黑白蚁、家生白蚁、大和白蚁。从冲绳到奄

美大岛地区大都有分布。这和波布酒的产地大体一致。在本州岛南部的鹿儿岛受蚁害较严重，由于大量白蚁的侵蚀使得寺庙倒塌。所以，在当地给大黑白蚁起的别名就叫“寺倒”。白蚁的活动大都分布在气候温暖地区。根据种类的不同而分工，白蚁不分昼夜轮番劳作，令人惊奇。

白蚁和羽蚁外表长相相似，当人们看见羽蚁时会忍不住地说：“快看，白蚁出来啦！”外行人很容易被骗。因此，我教给大家两个判断方法。一般说，白蚁是由大约28000万年前会爬树的蟑螂进化而来的。由于它的祖先是蟑螂，所以，腰部没有中间变细的部分，其特征呈圆形。四只翅膀如果同样大小的是白蚁，上部翅膀比下部翅膀大的是羽蚁。

也许是气候变暖的缘故，白蚁的生存北线由静冈县中部地区逐渐逼近到了神奈川县。而且，最近，继续北上扩大至茨城县的霞浦。不管怎样，反正在茨城县北部的住宅里还未发现有白蚁栖息。所以，也不要神经质。

白蚁为什么能够分解像木材那样的纤维呢？我的回答