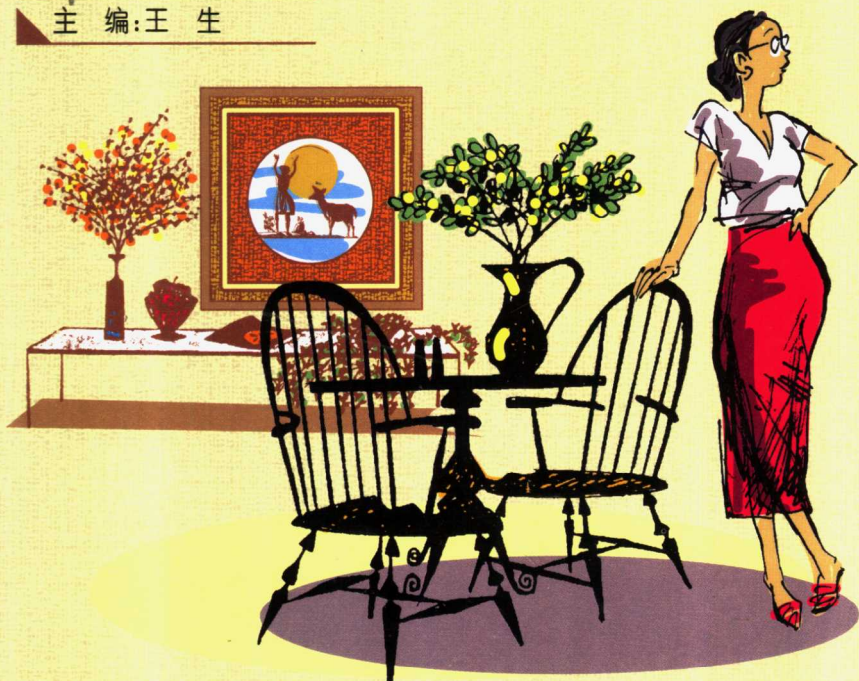


总主编:张七一 马海燕

主 编:王 生



家是我们休息和生活的地方,但您是否知道应如何才能为自己选取和营造一个快乐、健康、无污染的居所,应如何购房、选址、装修、选材,布置居室才能构建一个温馨、健康的家居环境,答案就在此书中。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

家居·健康

Housing · Health

人民卫生出版社

F时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

家居·健康

HOUSING · HEALTH

主 编 王 生

编 者 (按姓氏笔画排列)

王 生 石红梅 刘童童

李 伟 武珊珊 唱 斗

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家居·健康 / 王生主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07347-0

I. 家... II. 王... III. 居家环境—影响—健康—
基本知识 IV. X503.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151687 号

时尚生活与健康系列

家居·健康

总 主 编: 张七一 马海燕

主 编: 王 生

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 / 32 · 印张: 5.5

字 数: 103 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07347-0/R 7348

定 价: 14.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

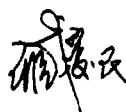
然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

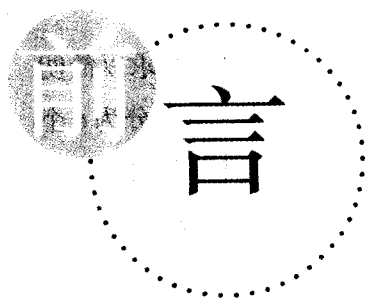
针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛
2005年10月



俗话说“居家过日子”，可见居住与生活关系十分密切。没有居室，不成为家；没有家庭，难为社会。

居室是我们生活和休息的地方。可以说人类很早就注意到居室环境对健康甚至生命的影响，重视并研究居室的选址、建筑以及室内布置等。“风水”成为迷信是走入了歧途，但从科学的角度来看，这些因素直接关系到建筑的安全性（比如是否处在地震带或泥石流易发区）以及室内的采光、通风等，影响着家居的生活质量和居住者的身心健康。

随着经济的发展和生活水平的提高，人们越来越重视室内的装修和布置，这本来是很正常的事情。但是，实践告诉我们，由于建筑材料、装修材料（包括涂料）以及装饰材料等含有多种化学物质，其中有些化学物质很容易释放到空气当中并对人体健康造成危害，严重者还可以引起相应的疾病。

本书是关于居室与人体健康的科普读物。力求以简明通俗的语言，介绍家居与健康的科学知识。全书分为6个部分，分别讲述了居室环境的特点以及人们在选购居室时的注意事项；如何进行居室的健康装修；居室环境中的各种污染物对人体健康的影响、如何有效预防和控制居室不同种类的污染物以及一些与居室污染有关的常见病。以期帮助广大读者选择、营造一个既温馨舒适又符合卫生要求的居室环境，在享受生活的同时，拥有健康。

王 生

2005 年 10 月

目 录

时 尚 生 活 与 健 康 系 列

家 居 · 健 康

第一部分 001~010

家居生活从选房址开始

1. 与居住者健康息息相关的地段 ●002
2. 如何选择上风向的居住区 ●003
3. 新房周围水环境是否安全 ●005
4. 绿意环抱的小区有益健康 ●007
5. 选房要避开地势低洼地区 ●008
6. 公共服务设施要齐全 ●009

第二部分 011~026

居室选择有讲究

1. 什么是健康住宅 ●012
2. 居室采暖如何更经济舒适 ●013
3. 多大的居室容积最合适 ●015
4. 多高的居室最舒适 ●016
5. 居室哪种朝向更可取 ●017
6. 多大的居室面积最适宜 ●018
7. 居室采光很重要 ●021

第三部分
027~054

8. 选房为什么要考虑日照 ●022

9. 影响通风的因素有哪些 ●024

居室装修与健康

1. 环保装修的原则是什么 ●028

2. 什么是环保型建筑材料 ●030

3. 如何选择环保的油漆涂料 ●032

4. 不要被石材的美丽外表所迷惑 ●034

5. 选购大芯板有学问 ●036

6. 如何用色彩装点居室 ●039

7. “举足轻重”的起居室 ●041

8. 儿童居室如何装修更安全 ●043

9. 方便残疾人的居家环境 ●045

10. 老年人居室装修应便利和舒适 ●047

11. 如何检测装修质量 ●051

12. 如何检测居室内的放射性物质 ●053

第四部分
055~090

警惕居室潜在的污染

1. 居室中的甲醛从哪里来 ●056

2. 居室中的“芳香杀手” ●058

3. 居室中的光污染 ●059

4. 居室中臭氧的危害不容忽视 ●061
5. “恼人”的居室噪声 ●062
6. 挥发性有机化合物危害大 ●065
7. 刺鼻的气体——氨 ●067
8. 别把“危险”家具带回家 ●069
9. 家用电器的电磁辐射 ●071
10. 如何减少居室中的电磁辐射 ●074
11. 教你安全使用计算机 ●075
12. 建筑陶瓷隐藏放射性危害 ●077
13. 居室中的“危险”植物 ●078
14. 室内污染的11大认识误区 ●080
15. 空气污染会引起哪些身体不适 ●089

第五部分

091~124

家居环境与健康

1. 室内空气质量令人堪忧 ●092
2. 预防感冒从室内环境入手 ●094
3. 冬季, 谨防一氧化碳中毒 ●096
4. 家居植物的花粉也致病 ●098
5. 与您“相伴”的尘螨 ●100
6. “惹祸”的可吸入颗粒物 ●101
7. 当心二氧化碳引起的缺氧 ●103
8. 二手烟所导致的空气污染 ●105

- 9. 居室中常见的致病菌有哪些 ● 106
- 10. 使用空调谨防军团病 ● 109
- 11. 居室中的真菌也致病 ● 110
- 12. 可爱又危险的宠物 ● 112
- 13. 居室中的病毒危害大 ● 115
- 14. 危害儿童健康的“居室杀手” ● 117
- 15. 居室铅污染威胁儿童健康 ● 120
- 16. 防治室内致病微生物有良方 ● 122

第六部分
125~157

创建温馨的居室环境

- 1. 地毯，您的温情伴侣 ● 126
- 2. 有利于居室环境的绿色植物 ● 127
- 3. 儿童居室巧绿化 ● 132
- 4. 夏季，如何使用空调更健康 ● 133
- 5. 冬季，让人舒适的室温 ● 135
- 6. 居家生活 7 大好习惯 ● 137
- 7. 空气维生素——负离子 ● 140
- 8. 让居室内灯光更温馨 ● 141
- 9. 品种繁多的室内空气净化器 ● 145
- 10. 居室消毒防病菌 ● 146

11. 家居除蚊虫小窍门 ● 148

12. 巧除居室内异味 ● 151

13. 厨房清洁小窍门 ● 152

14. 如何远离油烟危害 ● 154

15. 清洁地毯很简单 ● 155

中国·北京
2010年·10月

家居生活从选房址开始

健康
●
命

第一部分

家居生活 从选房址开始





与居住者健康 息息相关的地段

人们一旦确定了住址，可能会在那里生活一辈子，可见要想拥有一个环境优美的居住环境，选址是非常重要的，选择地段又是选址的重中之重。

那么，应如何选择一个好的地段呢？

首先要了解这个地段的“历史”。选房之前要尽可能地了解一下以前这个地段及其周围环境的情况，比如此地段以前是否有化工厂、造纸厂，周围是否有工厂等等。这些信息看是无关紧要，实际上对人们的健康会产生长期的、慢性的影响。

如果居住区的周围有化工厂，它会向工厂周围的环境中排放一些有毒有害物质。这些污染物可能是铅、汞、镉等重金属及其化合物，也可能是多氯联苯等脂溶性强、不容易降解的有机化合物。不管怎么说，它们会通过各种途径进入到人体内，贮存在人体的组织和器官中，随着接触时间的延长，人体内污染物的浓度会不断增加，最终引起疾病。

再比如20世纪70年代在美国、苏联、日本等国先后发生的核电站泄漏事故，就给周围的居民带来了灾难。这些放射性物质长时间漂浮在空气中，扩散到很远的地方，对周围人群及环境造成了长期的危害。有些污染物甚至通过胎盘屏障或者授乳的方式传递给胚胎或婴儿，对下一代

的健康产生危害。

另外,还要了解一下地基的土壤内是否含有放射性物质,有条件的话,可以监测一下其浓度是否超标。以氡为例,氡可以通过地表和墙体裂缝进入到居室内。氡是自然界里唯一的天然放射性气体,它就像幽灵一样,既没有味道,也没有颜色。人们即使生活在氡浓度很高的环境里也不会有丝毫察觉,但它对人的危害却是终身的。有调查显示,如果在氡浓度为200贝克/立方米的居室内呆一天,那就相当于每人每天吸烟十多根。

小·贴·士

为降低居室内放射性物质的浓度,在购房选址时应避开放射性物质含量高的地段,从源头上控制和预防放射性污染。



如何选择上风向的居住区

大气的空气清洁程度及其理化性状与人类的健康关系密切。通常,一个成年人每天要呼吸2万多次,吸入10~15立方米的空气。如果每天都能呼吸到清洁、新鲜的空气,可使人精神气爽;反之,如果每天都呼吸到污浊、含有有毒有害物质的空气,人们就会精神萎靡,甚至引发各种疾病。

如何才能让您每次呼吸到的空气都是清洁的呢？

答案很简单，就是在选房址时一定要考虑到居住区是否会受到大气的污染。具体的做法是，看居住区的上风方向是否有工业区等大型污染源会对本区的空气造成污染；如果有污染源，还要特别考虑到它所排放的是粉尘、还是有毒有害气体。

日常生活中经常见到因工业设计不合理、生产负荷过重或事故性废气，导致工厂附近的居民，尤其是下风向的居民发生急性中毒，世界各地有很多氯气、氨、硫化氢等中毒事件的报道。例如印度博帕尔毒气泄漏事件就是一个惨痛的教训。美国联合碳化物公司博帕尔农药厂建在印度博帕尔市北部人口稠密的地区。1984年12月2日该厂生产的41吨异氰酸甲酯发生泄漏，毒气自东北吹向西南，白色的烟雾顺着风向弥漫

在博帕尔市区狭长地带的上空，两个小时后才逐渐散去。这次事故中共有50多万人暴露在毒气中，症状较重的人数达3万人，2500人因急性中毒死亡。

一般来说，不同地理环境中的空气质量是不同的。选房前最好咨询一下环境保护部门，搞清楚您所在的地段哪个位置空气质量最好或较好。

这里所说的风向是指主导风向，即这一地区一年中出现频率最多的风方向，很容易从当地气象部门获得。居住

区应处在阳光充足、空气新鲜、通风顺畅的开阔地带，不应建在周边有较大屏障、通风较差的地方。



新房周围水环境是否安全

人们在选房时，考虑比较多的是房子的价格、结构、质量等等，常常忽视了居住区周围水环境的情况，其实，水与人的健康十分密切。水是一切生命过程中必需的基本物质，水是生命的摇篮，是构成机体的重要组成部分。人体的一切生理活动和生化反应都必须在水的参与下完成。

如果居住区周围的水环境受到污染，不仅影响到水的品质，造成水质恶化，而且会严重危害到人的健康。所以购房前，务必要考虑：

① 居住区周围是否存在使水环境受到污染的污染源。重点考虑居住区周围是否有工业区等大型污染源会对本小区的水环境造成污染；是否会排出未经处理的工业废水或生活污水等污染水质。如果有化工厂，那它生产的主要产品是什么？生产的原材料是什么？生产过程中的中间产品是什么？这些产品是否会对人体健康有威胁，包括短期、长期和潜在的危害。

水体受到工业废水污染后，水体中各种有毒有害化学物质如汞、砷、镉、氰化物及农药等会通过水或食物链传