

Healthy 健康家居 House

华怡图书策划中心 编著

我们对生存和自身健康日益关注
绿色消费成为一种新的时尚
健康从健康住宅开始
本书将告诉您什么是健康家居
健康装修、健康布置
营造温馨健康的家庭氛围
帮您打造您的健康之家



北京科学技术出版社



Healthy 健康家居 House

华怡图书策划中心 编著

1998/07
 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康家居 / 华怡图书策划中心编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2004.6

ISBN 7-5304-2942-6

I. 健… II. 华… III. 住宅—基本知识

IV. TU241

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 040001 号

健康家居

编 著: 华怡图书策划中心

责任编辑: 李 媛

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 樊润琴

版式设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjpress.com

网 址: www.bjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/20

印 张: 6

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-4000

ISBN 7-5304-2942-6/TU · 532

定 价: 39.00 元

 京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

本书图片由华怡图书策划中心提供

序 言

何谓健康家居？自人类文明发展以来，建筑学就不断融合着新的理念，并且反映着对空间、时间和真实生存状态的理解。同时，人们对生活质量的意识也逐渐觉醒，诸如健康建筑环境、生态住宅、健康办公区等关系着人们身心健康的话题已逐渐提上日程，而人们对家居生活质量的日益关注正是这种意识的着重反映之一。

尤其是在 2003 年“非典”疫情对中国的侵袭之后，我国人民对住房提出了更高的要求，越来越多的人在选购住宅区、房型以及户型时，开始从多角度来考虑住宅的健康性、安全性，希望自己的住房能够对身体健康有更大的保障，能预防疾病。同时，人们在日常家居生活中也愈来愈关注自己的整体健康和生存状态——心理健康、身体健康和精神健康。

当您走进家门，您想进入怎样一番天地呢？谁不想拥有一个既舒适又美丽、既健康又惬意、既与环境相融合又具有个性特色的人间天堂。这样的梦想听起来似乎很难实现，它既需要花费昂贵的金钱，又需要投入大量的精力与时间。但是读完这本《健康家居》以后，您会发现，原来梦想与现实只是相差咫尺。只要您在家居生活中作一些小小的改变，您的生活就会豁然改观，您就将得到一个属于自己的健康乐园。

而健康家居，首先应该拥有一个良好的生活环境，这至少包括清新的空气、洁净的水源以及健康的能源。本书将从健康住宅开始，分别从玄关、客厅、阳台、厨房、餐厅、书房、卫生间、卧室以及儿童房等各方面介绍怎样获得一个健康的居住环境。同时，书中将结合家居生活中如何预防各种疾病，穿插介绍一些诸如健康饮食、健康用眼、健康健身以及家庭养花等常识。

此外，健康家居还应该是消除工作疲惫、摒弃世俗尘念的清新场所。应用色彩、灯光、气味、玻璃门与镜子、小饰物等手段，可以为您的生活营造出醉人的浪漫、温馨的氛围。

本书最后通过介绍几例健康家居实例，为读者展现了一些健康家居的典范，体现了在有限的空间里展现协调搭配的智慧。

本书的创作得到了彭礼孝、田胜泉和向仍富的大力支持与协助，作者谨在此表示深深地感谢。

由于编者水平有限，书中难免有纰漏之处，望众读者指正。

目录



健康住宅

健康住宅从进门开始——玄关与过道	3
充满阳光的健康客厅	7
绿意盎然的健康阳台	21
方便快乐的环保厨房	26
洁净温馨的健康餐厅	35
宽敞明亮的健康工作间	45
通风干爽的卫生间	51
静谧浪漫的健康卧室	58
童趣与幻想的儿童房间	67

营造温馨的家庭氛围

温情和谐的色彩搭配	76
浪漫温馨的灯光渲染	79
舒适宜人的温度	83
醉人芬芳的气味	85
精致小巧的家居装饰品	86
让自然与绿色拥抱居室	96

健康家居实例

高雅大气、清闲舒适	102
多彩活泼、热情亮丽	109

生活小贴士

健康玄关注意事项	3	家居生活用电安全原则	46
有益呼吸的植物	6	健康卫生间的注意事项	51
世界卫生组织健康住宅标准	8	卫生间巧妙的储物	54
建立一个健康的客厅	9	健康卧室构成要素	58
保持家庭整洁小窍门	11	老年人的健康家居生活	61
室内污染物的主要来源有	13	柜件储物技巧	63
如何获得洁净的空气	14	选购壁纸时应注意的几个细节	64
家里的高档布艺沙发脏了后,该如何清洗呢?	20	儿童房间安全提示	68
家养花营养土的配制方法	23	防止 VOC 的伤害, 主要从源头抓起	70
环保厨房注意事项	26	常见流行病的多发期	72
关于厨房的风水之说	28	健康购房启示	75
哪些情况需要我们清洁双手?	30	和谐的色彩搭配	76
健康餐厅标准	35	多姿多彩的玻璃世界	81
家庭消毒正确方法	36	对健康有益的植物	85
调整好你的饮食结构	42	植物的布置	96
食品与营养	43	巧识鲜花生病	98
健康书房应有的条件	45	鲜切花保鲜的方法	99

健康住宅

家，是一个人休憩、饮食以及与家人、朋友共处、娱乐的主要场所，而随着现代社会的发展，家也更趋于成为人们学习和工作的地方。住宅则是家的主要依托地，随着人们生活水平的提高，住宅已经成为恢复身心、养精蓄锐的宁静之所的象征。

住宅的环境不仅对我们的行为有深远的影响，也塑造了我们的个性、思维和情感。健康住宅就是要适应这种要求，不仅要为我们的生活提供舒适的休息、学习环境，而且要帮助我们获得精神的饱满、身体的健康以及心理的健全。



健康住宅从进门开始——玄关与过道

玄关是我们踏入家门时向我们问候的地方，也是我们离家时向我们告别的场所。我们知道，最初的通道往往在我们进入房间后的心情中扮演重要的角色，能给人一种先入为主的印象。因此，在设计玄关时，我们需要花费时间使之既符合美学的要求，又符合家庭的喜好和需求。有序、宁静的玄关可以让你的心情从踏入家门的那一刻开始，就获得放松。

那么，如何拥有健康的玄关和过道呢？

清爽整洁的入口

清爽整洁的入口当然是最首要的。入口处的家具应是越少越好。在入口处堆放垃圾和杂物是使人心情烦躁的主要因素，家居生活中一定要切忌这一点。

首先将玄关彻底清扫、腾空，入口处就会显得更宽敞，再用一些小工艺品或者是绿色植物点缀，喷洒一些天然、无毒的芬芳剂，玄关就更具温馨的氛围了。

我们需要记住的是，玄关的设计不仅仅是为了满足美学设计的要求，更重要的是要为家庭成员的日常生活提供方便，有利于我们保持整个房间的清洁。因此，诸如鞋柜、衣帽挂钩、软底拖鞋、换鞋凳等生活必需品在玄关处的摆放是值得考虑的。

健康玄关注意事项

- ◇ 切忌在入口处堆放垃圾
- ◇ 清扫门口和过道处的杂物，解放入口处空间
- ◇ 良好的照明条件
- ◇ 提供椅子或长凳以及换鞋、放鞋的场所
- ◇ 选择使房间外部和内部和谐的颜色
- ◇ 在拐角处摆放绿色植物以创造柔和的整体效果
- ◇ 若摆放有水族箱类装饰，要经常更换喷泉和箱中用水
- ◇ 用镜子来刻画有宁静感的场景，以调整郁闷的心情
- ◇ 摆放精致的艺术品或收藏品，提高家庭品位
- ◇ 喷洒新鲜、天然、无有害作用的芬芳剂





生活化的玄关设计

理想的玄关应该为室内外环境的变换提供平和的过渡。要让门厅在整个居室中不失风格,就必须对门廊进行一番生活化的设计。

如果进门后直接面对客厅,室内外没有任何的环境过渡,会给居住者的生活带来不便,可以通过在玄关营造一种半透明的效果来强化入口处的边界。例如:选择玄关的灯光时,既要保证入口处的光线不耀眼,又要保证有充足的照明。可以选择在房门上开启扇形窗和气窗以引入令人愉快的自然阳光。选定玄关的颜色基调时,应充分考虑,既要与房间外部环境相协调,又要能体现室内装修的风格。

保持通畅干净的过道是健康家居生活的重要一环,因此在门厅处创造足够的储物空间是必要的,以便于存放外套、帽子、手套、雨伞等所有物品。

门前的鞋架或鞋柜里要存放常用的鞋子及拖鞋;在玄关处提供一把椅子、板凳或是在储物箱上放一个坐垫,使家人和朋友在进门时脱掉泥泞的鞋子,换上松软的拖鞋时有坐靠。有条件的话,还应有一个小柜子,以放车钥匙、拴狗套绳等小物件之用。

我们往往在房间入口处安装与门紧挨着的电灯开关,这样使我们在进门后能方便地打开灯光,而不必在黑暗中摸索。灯具的位置应考虑安置在进门处和进入室内的交界附近。在柜上或墙上设灯,会使门厅更有宽阔感。

但是在玄关处一定要切忌摆放的物品过多过杂。为避免感觉过分封闭,可将开放搁架与储物柜搭配起来布置。

画龙点睛的挂画

在过道和房间里选用挂画,往往可以起到为居室“点睛”的作用。在新家的墙壁上,摆放上莫奈的《印象》、梵高的《向日葵》或是雷诺阿的《花园人物》,作为我们心情的写照;或者以中国的山水画来展示一墙的风景,表现主人的不同爱好与气质。



家庭配画要掌握三条原则：一是要风格统一，即与整个居室环境相协调；二是要选择简单的画作，这样比较容易和居室搭配；三是在挂画时要注意空间留白，画幅根据墙面大小而定，太满则会产生压迫感，反失效果。

选择挂画时，一定要注意挂画与家庭的装修风格相协调。例如：中式风格装修的居室以选择国画和水彩、水粉画为佳，画作内容也应以传统为主，写意山水、水乡风味都是上佳的选择。而西式装修则对挂画种类限制较少。一些画面色彩鲜艳、构图奇特、融进了抽象和装饰手法的作品，可以摆放在装修风格时尚的居室过道、书房和餐厅里，这些画作的內容可以是都市风光与现代人物，使整个居室显出现代生活的节奏与气息。

此外，空间狭小的房间，如果要挂油画，最好选古典式的作品，如静物、花卉、人物等，还可以使用镜子的成像效果造成视觉上的宽敞和精神上的放松，刻画生活的宁静之美。而抽象画由于具有一种张力，空间较小则会显得有挤压感，因此多用于面积较大的客厅。

在挂画技巧方面，除了要注意画品的大小之外，还可以融合一些新的方式，例如在一面墙上高低组合挂一系列同一主题和风格的画品，再以不同色彩的灯光照射加以修饰和强化，创造室内视觉的焦点，从而使整个空间充满灵性。

将家庭成员的生活照放大后在墙上贴挂，既修饰了墙面、过道，又使家中充满温情和谐的氛围，这是现代居室生活的又一趋势。



有益呼吸的植物

- ◇ 裂坎棕（列棕）
- ◇ 洋常春藤
- ◇ 广东万年青
- ◇ 非洲菊（扶郎花、灯盏花）
- ◇ 绿边紫叶小檗
- ◇ 花叶千年木（花叶巴西木）
- ◇ 百合
- ◇ 菊花（节华、帝女花、秋菊）
- ◇ 吊兰和虎尾兰
- ◇ 芦荟
- ◇ 天门冬

营造充满生机的绿色通道

人类最无法割舍的，便是对大自然的亲近渴望。在玄关及过道处摆放一盆小小的盆栽或是一束盛开的鲜花，虽然沉默无语，但一花一叶都发挥其自然魅力，愉悦我们的心绪，为我们的居室带来生机和美丽。

过道是通往各房间的通道，是人们出入活动的必经之地，也是来访宾客寒暄的重要场所，因而完全有必要进行花卉装饰，使之成为充满生机的绿色空间。

在走廊的花饰上，是应该有所讲究的。首先，由于过道口来往人多，因此垃圾及尘埃要经常打扫，保持清洁卫生。其次，在植物的选择时，要注意不宜把插花、盆景和观叶植物并陈，以免显得零乱臃肿。一般而言，在走廊上布置那些小巧玲珑的植物为佳，如袖珍椰子、蕨类植物、蔓绿绒、凤梨等。因为小巧的植物不仅占地面积小，方便了打扫卫生，还可避免来往人等碰伤损坏花卉饰物，并能保持通风顺畅。第三，走廊花饰的花盆宜采用明亮的色彩，如选用白色或白底蓝花的花盆，使人在阴暗处有明朗清晰的感觉。

如果过道过于窄小，则应该尽量利用突出壁面的柱面来吊挂蔓性而下垂的植物，如常春藤等，沿着显眼的屋梁缠绕垂下，使其呈现出诗情画意般的情趣。对于较宽的过道，可分段放置一些羊齿类植物及鸭跖草等。而那些走廊局部空间突然放大的地段，可配备一些较大型的花卉，如龟背竹、散尾葵、龙血树、棕竹、橡皮树等，以改变其单调的环境。要注意，植物的叶部应向高处发展，使其不阻碍人们的视线与出入。

有门窗的过道，可在靠近壁面窗前摆放或悬挂文竹、吊兰、茑萝、紫背万年青等绿色植物，也可使走廊生色不少。





充满阳光的健康客厅

客厅是家人、朋友聚会，游戏，观看电视节目或是欣赏音乐的场所，因此它具有很高的流动性和灵活性。这就决定了客厅的设计与专为个别家庭成员设计的卧室和书房不同，它不仅要调整满足不同家庭成员的个性化要求，还要满足大多数家庭成员的共同喜好。

同时，客厅也是我们接待各种来访者的地方，他们既可能是偶尔来访的邻居或是单位的同事，也可能是亲密的朋友。因此，设计客厅的颜色、光线、织物以及地板时谋求得最佳效果，应是让来人感到温馨和舒适，获得一种温和而友好的心态。



世界卫生组织健康住宅标准

- ◇ 会引起过敏症的化学物质的浓度很低
- ◇ 尽可能不使用易分解的化学物质胶合板、墙体装修材料等
- ◇ 设有换气性能良好的换气设备，能将室内污染物质排至室外，特别是对高气密性、高隔热性来说，必须采用具有风管的中央换气系统，进行定时换气
- ◇ 在厨房灶具或吸烟处要设局部排气设备，客厅、卧室、厨房、卫生间、走廊、浴室等要全年保持在 $17\sim 27^{\circ}\text{C}$ 之间
- ◇ 室内的湿度全年保持在 $40\%\sim 70\%$ 之间
- ◇ 二氧化碳含量要低于 1000ppm
- ◇ 悬浮粉尘浓度要低于 $0.15\text{mg}/\text{m}^2$
- ◇ 噪声要小于 $50\text{dB}(\text{A})$
- ◇ 一天的日照确保在 3h 以上
- ◇ 设足够亮度的照明设备
- ◇ 住宅具有足够的抗自然灾害的能力
- ◇ 具有足够的人均建筑面积，并确保私密性
- ◇ 住宅要便于护理老龄者和残疾人
- ◇ 因建筑材料中含有有害挥发性有机物质，所以住宅竣工后要隔一段时间才能入住，在此期间要进行换气

建立一个健康的客厅

- ◇ 客厅整体的整洁与明亮
- ◇ 保持空气的流通和清洁，提高客厅内空气的质量
- ◇ 让客厅充满阳光
- ◇ 避免在起居室里摆放那些让人觉得不安的用具
- ◇ 电器安全、方便地放置
- ◇ 电磁辐射的有效防护
- ◇ 客厅内小饰品的定期清洗



豪放大气的落地窗，将封闭的墙体换成透明的玻璃，既延伸了室内空间，又引入了室外空间，使居室的和谐与室外的美景融为一体；既开阔了人的视野，更开阔了观者的心胸。

自然采光与通风

健康的客厅首先应具备良好的采光和通风性能。现代化住宅应在满足使用者对环境要求的前提下，尽可能利用自然光来调节室内环境，以最大限度减少能量的消耗。

怎样最大限度的利用自然光呢？豪放大气的落地窗自然可以引入更多的阳光，玻璃门的选用也具有同样的效果。同时，保持窗户玻璃的洁净也很重要。在窗帘的选用上，应避免使用厚重的材料。也不要窗口种植高大的盆栽或者灌木，以免遮挡光线。墙面和家具择色时，应采用柔和的颜色，例如白色或是奶油色，这样也有助于提高整个居室的光亮度。

作为自然光源的利用，顶部采光是一种基本形式。光线方向自上而下，亮度高，光色自然，效果宜人。侧面进光是自然光源利用的又一形式。采用大面积的玻璃幕墙，可以充足的利用自然光线，并带来动人的光影效果。

室内通风同样是健康家居的必要条件，而干爽清洁的自然通风则是室内通风的最佳首选。室内自然通风主要由以下三个途径获得：即穿堂风、窗扇导风和人工制造风压差，这些途径之中，窗户都是不可缺少的自然通风途径。



两扇门窗和固定窗组合成凸窗，装饰性的窗格连成一片，透漏出和谐之美。

保持家庭整洁小窍门

- ◇ 定期清除家中那些既无用又无美感的東西
- ◇ 室内垃圾及时清倒
- ◇ 方便整洁的归纳小物件
- ◇ 提供足够的储物空间
- ◇ 室内的定期整理
- ◇ 避免清扫死角的出现



既然窗户是采用自然光,实现室内、外沟通的主要通道。同时,它的采光又改变了墙面和地板的光影组合,是决定客厅整体色调和氛围的主因素。因此,正确利用窗户的朝向很重要。面南或面东的窗户引入温暖而令人愉快的阳光;北面窗户引入的光线更加柔和、更加冷静;从西部来的光线则是最强和最热烈的。精心设计的窗户,往往会成为房间的视觉焦点,更加突出房间的个性特色,把室内外令人愉悦的场面转化成美丽的画卷。

窗户的种类丰富多彩,包括大型观景窗和小型点缀窗,根据其功能可大体分为以下几类:双扇吊窗、侧开式窗、推拉窗、下开式窗、上开式窗以及固定窗。不同类型的窗户可以相互组合,或用来采光取景,或用来通风换气,让整个居室融入自然的空间。比如:由一扇或多扇中心窗和两扇成角度的边窗构成而突出室外的凸窗,扩大了室内空间感,使房间显得更为宽敞。而位于屋顶或是其他高处的高窗,包括高

侧窗、教堂式窗、天窗等,其应用则使更多的光线进入更深的室内,使阳光引入中心内部区域而不失私密性。

窗户由不同类型的玻璃构成。被普遍使用的是单片玻璃窗,它在温暖的气候下适用。然而,现代家庭更常用的是双层玻璃窗或者双层着色玻璃窗,它们是由两块玻璃叠合而成,中部中空部分贮有空气或惰性气体以减少热量损失。一些有“LOW E”字样的玻璃一面镀有看不见的金属膜。双层着色玻璃窗减少了热量的聚集。还有一种是钢化玻璃,主要用在天井门和大型观景窗上,以抵抗巨大的压力。

R值和U值可以用来评价窗户的能量效益。R值表明窗户单元的能量效率,其值越高表明隔热性能越好,高质量的窗户R值可达到4.0;U值表明热量通过窗户的大小,其值越小表明窗户的保热性能越好,U值为0.2或0.3的窗户其性能就已经很好了。越是气候寒冷的地区,选用窗户的U值就越显得重要。