

居家风水与健康

一点通

风水理论 + 精选样板 + 健康小贴士 + 吉方位 = 打造招财纳福、人居两旺的居家空间

周传林 / 编著

宅者，人之本。人以宅为家，居若安，即家代昌吉；若不安，即门族衰微。

——《黄帝内经》

华夏出版社

前言



居家生活中，你是否注意到了风水问题，是否把居家健康摆在了第一位呢？

家是我们日常生活中最重要的活动场所，人的一生中有三分之二的时光是在“家”中度过的，一个温馨、雅致、健康的家，会给人以信心和力量。每当夕阳西下，工作疲劳的时候，“家”成了人们归宿的地方，家永远是人们静心的港湾。温饱解决之后，居住环境便成为人们提高生活质量的重要标准。随着生活水平的提高，人们对居家生活越来越重视，健康的居家环境成为现代时尚生活方式的一种追求。

居家风水是一门择地而居的学问，好风好水是居家设计至高无上的追求。这是一种人性真实的诉求，富裕起来的人们开始更多地关注生态、关注人与居住环境的良性互动，为一家人的健康“储蓄”。

提起居家风水，可能不少人会把它与“封建迷信”联系起来，其实不然。居家风水，其实就是指住宅内外环境的布局与安排。这与现代西方建筑学所强调的居家环境的重要性是一致的。居家风水在顺从自然的前提下，人为地改造居住环境和条件，创造出与自然气场相通，与人类生存气场相宜的环境，从而使人感觉舒心惬意，体健心宽。

健康居家不仅意味着环保，而且在日常居家生活环境中，也有许多需要注意的地方和环节，如客厅、卧室、厨房、卫生间的布置等，甚至还包括了家庭内部的家具、空调、装修装饰等，这些地方

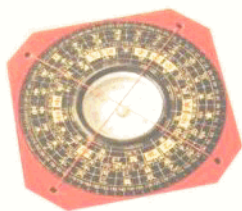




的风水好坏，对家人的健康状况有着不可忽视的影响。如何选择居住环境，如何选择合适住宅，以及如何构建、布局一套新的房子，成了一道困扰着无数追求健康幸福生活的现代人的难题。

为了帮助追求健康居家的朋友们轻松地掌握符合现代居家生活的健康之道，全书以居家风水与健康为切入点，对所有居家风水中与人们健康密切相关的内容均详细介绍。在写作中注重科普与科学研究相结合，以科学事实为依据，使人们了解居家风水与健康的关系，并在日常生活中合理利用，减少人们在追求高质量生活和健康中的盲目性。

本书是一本供大众阅读的居家健康读物，它将成为你在居家过程中的良师益友，帮助你营造一个快乐、舒适、健康的理想居家环境。



目录



第一章 住出健康：居家风水新时尚 /001

- 居家诗意地，风水保健康 /002
- 科学安排居家朝向 /004
- 居家健康的十大风水 /006
- 时尚健康细节应重视 /009
- 温度和湿度，健康“保护神” /010
- 空调属金，居家放对位 /012
- 室内空气质量自处理 /013
- 认清室内“毒气”杀手 /016
- 排除室内空气污染有窍门 /018
- 预防“新居综合征” /019
- 健康颜色巧搭配 /020
- 现代装潢，四大要诀保健康 /022
- 家庭地板忌用立体图形 /024
- 导致背疼的隐形杀手 /025
- 家中花卉绿植成氧吧 /026
- 巧变摆设让炎夏变清凉 /027
- 居室装饰的“音乐”美 /029
- 居家摆放镜子的风水 /030





- 家有老人要防“高楼综合征” /031
- 孕妇居家布置多考虑 /032

第二章 住宅选址：健康环境为首选 /035



- 坐北朝南的住宅最佳 /036
- 九大与健康相关的室外风水 /037
- 选择社区“最优楼座” /039
- 住宅要有风和流水 /041
- 居家户型应方正、协调 /042
- 住宅首先要考虑安全 /043
- 择邻而居五不宜 /044
- 择路而居，路形很重要 /047
- 选择地基时的禁忌 /048
- 住宅的采光与通风 /050
- 屋大人少不利健康 /052
- 屋顶形状莫违风水之道 /054
- 被动地适应环境是健康的大敌 /055



第三章 闲庭雅院：幽雅舒适的院落 /057

- 庭院不宜种植大树 /058
- 庭院铺石过多不好 /059
- 庭院有水池藏水 /060
- 围墙要美观更要实用 /062
- 庭院景观要平衡一致 /064



第四章 门窗情韵：健康从气口开始 /067

- 大门风水六不宜 /068
- 入门见梯很不安 /069

- 做足“门面”见匠心 /070
- 窗如同人的眼睛 /071
- 窗户朝东更理想 /073
- 窗户形状代表五行 /074
- 布置你的窗户更美观 /075
- 开窗换气时间应讲究 /076
- 窗帘选用攻略 /077
- 东南西北窗帘各不同 /079



第五章 家庭名片：温和流畅的玄关 /081

- 玄关布置知多少 /082
- 玄关风水八要点 /083
- 美化玄关的几个要点 /086
- 镜面玄关柜巧造韵味空间 /087
- 居室玄关搭配技巧 /088

第六章 多功能厅：充满阳光的客厅 /089

- 舒适的客厅充满家味 /090
- 客厅梁柱巧妙化解 /092
- 客厅风水是调出来的 /094
- 轻松营造客厅健康好风水 /095
- 配合方向选择客厅的颜色 /096
- 客厅的天花板应简单明快 /098
- 背阴客厅有“亮”招 /099
- 客厅植物巧摆放 /100
- 客厅饰物摆放有讲究 /101
- 实用型小客厅布置法 /103





第七章 温馨港湾：舒适静逸的卧室 /105

- 卧室装修有利安心睡眠 /106
- 卧室装修的风水要领 /107
- 八大禁忌远离卧室 /109
- 卧室的窗户别太大 /111
- 选择睡床的六禁忌 /112
- 睡床的摆放有何禁忌 /114
- 合理卧室床方位利养生 /117
- 好姿势，好睡眠 /118
- 婚房装饰享甜蜜 /119
- 老人卧室设在东南方较好 /121
- 卧室摆花要讲究 /122
- 卧室布置的小窍门 /123
- 让你轻松健康的四招 /124



第八章 童趣天堂：安全舒适的童房 /125

- 儿童房的五大功能 /126
- 儿童房布置有讲究 /127
- 儿童房布局四窍门 /128
- 儿童房十不宜 /130
- 儿童不能睡弹簧床 /131
- 儿童房装饰安全第一 /132
- 儿童房色彩的运用 /133
- 儿童房有趣的灯光搭配 /134
- 儿童房装修防污染五法 /135



第九章 心灵驿站：文化飘香的书房 /137

- 书房布置有妙招 /138
- 书房布局五讲究 /140
- 书桌摆放学问多 /142
- 书柜摆放的注意要点 /143
- 个性化书房是这样打造的 /144
- 教你布置一个“好”书房 /146



第十章 烹饪美味：方便洁净的厨房 /147

- 厨房设计六要领 /148
- 厨房布置讲究风水 /150
- 炉灶摆放有何不宜 /152
- 厨房里的三大“杀手” /153
- 厨具这样放最有利健康 /154
- 厨房家具布置技巧 /156
- 有利于减肥的厨具摆设 /157



第十一章 团聚时光：舒心整洁的餐厅 /159

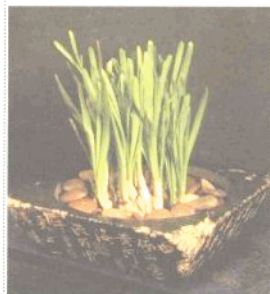
- 餐厅布置十要点 /160
- 餐厅的布局设计 /162
- 木质、圆形餐桌利健康 /163
- 餐桌风水六禁忌 /164
- 餐厅酒柜的摆放 /166



第十二章 卫浴风情：通风干燥的卫浴间 /167

- 卫浴间的位置和布局 /168
- 主卫浴间配置的风水 /171





- 卫浴间干爽通风最重要 /172
- 卫浴间污染易致病 /173
- 卫浴间美化的学问 /174
- 卫浴间布置小窍门 /176
- 卫浴间成员巧“美容” /177

第十三章 亲近阳光：绿意盎然的阳台 /179

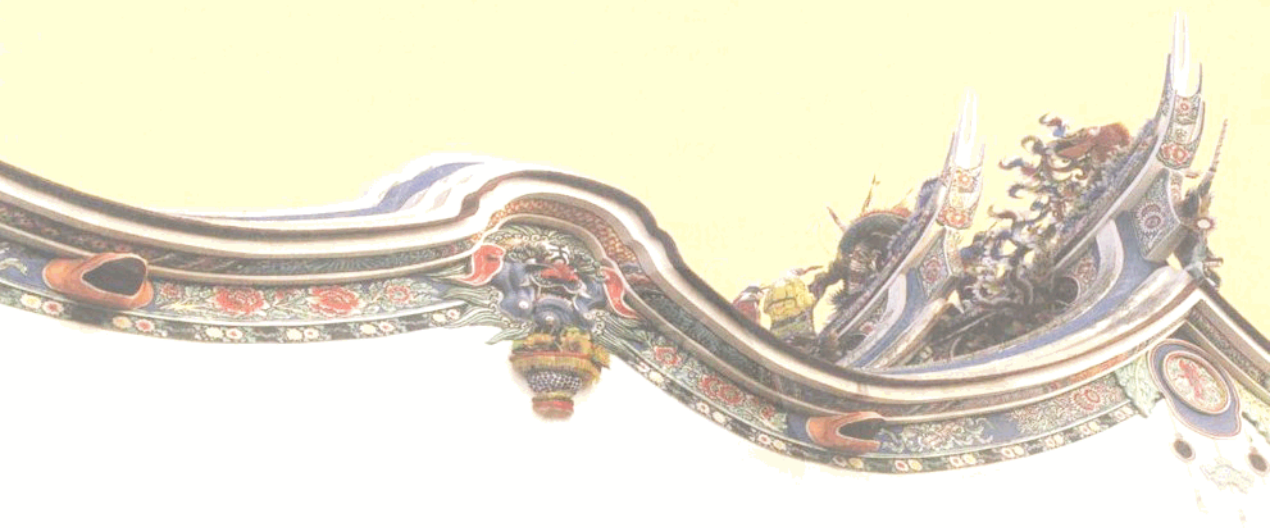


- 阳台风水不宜处 /180
- 阳台布置多讲究 /181
- 阳台改建要注重结构 /183
- 阳台朝向哪更好 /184
- 阳台还是不封的好 /185

第一章

住出健康：居家风水新时尚

住，是一门大学问，必须同时兼顾舒适与健康。然而，由于人们对“居家风水”的认识不够清楚，已给人类健康带来不少危害。绿色、健康、惬意应成为现代人“居家风水”的时尚话题。因此，如何让人们正确认识“居家风水”与健康的关系，并能有效地控制和避免“居家风水”对人的不利影响，把创建环保居家、健康生活的主动性掌握在自己手中，是每个家庭十分关心的问题。



居家诗意地，风水保健康



健康住宅，真正引起社会的普遍关注，应该追溯到 2003 年春天那场“非典”，突发的疫情不但提升了人们对生存环境的关注程度，而且也转变了人们对住宅的选择标准。讲究风水、健康环保得到了人们的一致认同，这是与人的身心健康紧密地联系在一起的，是提高生活品质的重要组成部分。健康住宅是个循序渐进的过程，并非高档住宅专有，与花钱多少无关，却与风水理念息息相关。

1 什么是健康住宅

有关专家将健康住宅定义为：在符合住宅基本要求的基础上，突出健康要素，以人类居住健康的可持续发展为理念，满足居住者生理、心理和社会多层次的需求，为居住者营造一处健康、安全、舒适和环保的高品质住宅和社区。也就是说，健康住宅应该是能使居住者在身体上、精神上、社会上完全处于良好状态的住宅，既实用方便，又美观舒适。

具体地说，健康住宅可以直接解释为：体现在住宅和住区的居住环境两方面，它不仅包括与居住相关联的硬件环境，诸如温度、湿度、通风换气、噪声、光和空气质量等，而且还应包括主观性心理因素环境，诸如平面空间布局、私密保护、视野景观、感官色彩、材料选择等，以及回归自然、关注健康、关注社会等内容。

2 健康住宅的四大方面

- ① 住宅产品本身，即人居环境的健康性。包括热环境质量、空气环境质量和光环境质量等硬件方面的要求。
- ② 环境的亲和性，即自然环境的亲和性。最大化地利用现状条件，充分给予住房能够享受到的阳光、空气和水，充分保持与自然的亲和性。
- ③ 环境保护，即居住环境的保护性。我们享受大自然给予的东西的同



▲ 健康住宅，既实用方便，又美观舒适，使居住者在身体上、精神上、社会上完全处于良好状态。



▲ 健康住宅能享受到阳光、空气、风和水，与自然很亲近。



健康住宅是个环保工程，有大量绿地、植被，有新鲜空气，安静祥和，适宜人居。

时，不可避免又有一些排弃物，只有对它们进行重复利用，才能保护我们的居住环境，才会使我们生活得更健康。

- 4 健康行为，即健康环境的保障，要强调软、硬件建设相结合。除了生病以后必须保障正常的医疗、保健外，还应培养好的行为准则，养成好的生活习惯，培养良好的社区文化。这一良性循环必须有赖于一套完善的健康管理体制。

3 健康住宅的 14 项标准

- 1 引起过敏症的化学物质的浓度很低。
- 2 为满足第一点的要求，尽可能不使用易挥发、易分解的化学胶合板、墙体装修材料等。
- 3 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。
- 4 在厨房灶具或吸烟处，要设局部排气设备。
- 5 起居室、卧室、厨房、卫生间、走廊等温度全年要保持在 $17^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$ 之间。
- 6 室内的湿度全年保持在 $40\% \sim 70\%$ 之间。
- 7 二氧化碳浓度要低于 1000PPM。
- 8 悬浮粉尘浓度要低于 0.15 毫克 / 立方米。

建筑材料一定要环保。



健康小贴士

居家住宅三大主题

- 应能减少建筑对地球资源与环境的负荷和影响。
- 应能创造健康、舒适、和谐的居住环境。
- 应能与自然环境相融合，符合风水原理。





▲健康住宅能和自然融为一体。

- 9 噪声要小于 50 分贝。
- 10 一天的日照时间确保在 3 小时以上。
- 11 设有足够亮度的照明设备。
- 12 住宅具有足够的抗自然灾害的能力。
- 13 具有足够的人均建筑面积，并确保私密性。
- 14 住宅要便于护理老年人、儿童和残疾人。

科学安排居家朝向



在老百姓的日常生活里，特别是在家居装饰中，风水有着广泛的影响。有一些禁忌和约定俗成的规矩，让人感到玄虚莫测。风水的本质是追求人与环境的和谐。对此，专家针对风水中一些似是而非的禁忌，从健康和科学的角度进行了分析指导。

1 住宅宜方正

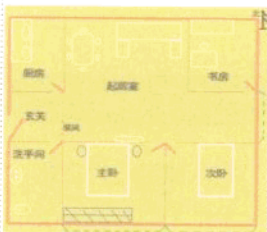
居室最好是正方形或长方形的。对于一般的购房者，挑选好的户型要遵循一个原则，即户型外廓应以方正为宜。如果是现房，最好能去实地考察，现场查看。倘若购买了尖角、菱形、三角、手枪、刀把形状的户型，则不要把“尖角位置”作为经常活动的区域，避免因此而磕碰了身体，这种位置更适合做储藏室。

另外，在横梁的下面，一般不要放置床、办公桌、梳妆台等，以避免不小心碰了头，更是避免压抑感。

2 入户门处宜放兴趣物件

在入户门处，宜做一个小玄关，在此可摆放与自己的事业、志向、

▼房子要方正、通透。



▼风水的本质是追求人与环境的和谐共处。



爱好、兴趣相关的物件，这样可以时时激励自己并激发自己的事业心。

需要注意的是，厕所的门不宜正对入户门、卧室门、楼梯口，这在客观上会造成室内空气污染。

3 主卧最好不朝西

主人卧室，是居家的主要活动区域，也是主人朝夕生活的地方。在北方地区，由于气候和光照的因素，主人卧室最好是朝东、朝南，这样有利于阳光照射和东风入户，带动室内空气的流通。在四个方位中，最好不要朝向西面。

同时，不管是哪个房间，室外近处最好不要有电线杆、烟囱、各式各样的塔、怪石或尖锐造型的建筑等，以免遮挡了视野，或给人造成不必要的心理压力。

根据中国传统伦理道德观念和“尊长爱幼”的规律，建议父母住西南房，子女住东南房或北面房；如果是三代人同堂，爷爷辈住西南房、东南房，父辈住东南、东北、正北房，子辈住东北、正北房。

卧室要注意私密性，避免从客厅或其他房间看见室内。而且卧室内不要摆放电脑、电视等电器，以规避电磁辐射对身体造成的伤害。

4 书房前不宜有遮挡

书房是读书学习、修身养性的地方，因此对环境的要求也比较高。根据经验，我们建议可将书房安排在北房位置或东北房位置，因为和朝阳南房比，北房的温度相对低一点，更容易让人静下心来。

再者，在书房的窗户外最好是视野开阔的花园，有绿树红花等美景，避免有高大的建筑或其他形式的遮挡物干扰视线，保证写字台侧面来光，以保护眼睛不受损伤。

5 装修主材多用原木

除室内空间、方位、布局之外，室内装修对营造室内健康环境也有很大的影响，居住者应该在装修时谨慎考虑。

在家装中，板材的使用相对占有重要的比重，因而在板材的选用上更应慎之又慎，特别是家有过敏体质的人更要格外注意。板材宜多用原木，少用或不用复合板材，慎用地毯等饰品，避免诱发气管炎、哮喘病、肺心病等。



健康小贴士

家具颜色有学问

- 以衣柜和书柜为主的家具一定要保持与室内总体颜色的协调，至少也要是同一个色阶，如果一定要用对比色，就要降低色彩纯度，弱化视觉中的对比感。因为这些家具往往是室内的主体物品，过于强烈的对比会引起人的烦躁感。
- 红色可以加速人的血液循环，增强能量和精力；黄色可引发兴奋，缓和抑郁；蓝色和绿色可以调节人体平衡机能，镇定心神，缓和紧张；紫色则是效用良好的安神色。
- 暗淡深沉的颜色可以让人觉得空间变小，产生压抑感，而明快的颜色则能扩展空间，让人心胸开阔，这样即便是很高很巨大的家具，也不会造成紧迫感。相对来说，如果房间太空，适当地使用暗色则会抵消空荡荡的感觉。
- 无论怎么运用，只要总体感觉保持一致，人就会较少产生抗拒感和焦躁感，反之则容易感到不安。



铺装地面时，建议不要用人造的或是天然的石材，因为这类东西属于阴性，会吸收人脚底的热量和阳气，时间一长容易使人感到脚部阴寒，引发下肢疾病，所以卧室最好铺木地板。

6 睡床摆放有讲究

作为居室重要的功能物件，睡床的摆放也应是有规律可遵循的。比如，睡床不要放在横梁下方，避免产生压抑感。

还有，根据科学研究，床头的摆放最好与南北极磁力线吻合，这有利于人的睡眠和身体健康；反之，则可能影响睡眠质量。一般而言，在我国，男人的头宜在北方、西方，女人的头宜在南方、东方，这样刚好起到阴阳互补的作用。

另外，在卧室的床头床尾，不要放置或悬挂大镜子，防止夜间起来惊吓了大人、小孩。



▲ 床铺摆放要正，最好朝东西向或南北向。

居家健康的十大风水



从环境心理学或中国风水的角度而论，不同的房子对人们的健康会造成不同的影响。健康风水的搭配和组合，将告诉你如何透过对风水的不同认识，让自己的身心健康随时都保持最佳状态！



► 选择住宅小区最好是在大片树林或绿地的地方，而且有水流经过。

1 摆饰多，多到生病

很多人常常喜欢在房间里摆几个玩具，贴很多花花绿绿的墙纸，买数个堆起来之后并不可爱的娃娃，或者是有一大堆杂七杂八的装饰品。其实，久而久之这些东西就会对身体产生不良的影响。摆饰太多，除了让你眼睛变疲劳外，也比较容易患上感冒，这是因为气场阻塞，人的抵抗力变差。

2 走动路线畅通，肝脏自然就好

情绪焦躁或是生活不正常的人肝脏会比一般人容易老化。那么，怎样才能使肝理顺呢？其实很简单，只要保持家里走动路线的畅通，减少杂物挡道，避免磕碰，情绪一好，神清气爽，肝脏自然就好了。

3 家里不当金字塔

家里应该尽量避免尖锐物，因为这些东西会产生类似金字塔的“尖端效应”，伤害你的神经系统和内分泌系统，而且气场的活动也会受到阻挠。尖角、棱角形状的物体会放射出不稳定的能量来，让你的家成为一个身体机能不会自然运转的“活金字塔”。

4 电磁场就在你身边

人体就如同一个电磁场的导体，如果家里有太多电器的话，那么你的体力通常会较容易流失。要时常保持最佳身体状况的话，应该把电器尽量往可转移电磁场的墙壁附近移，不要让电器在出入之处和生活起居常经过的地方出现，这样可以避免你的体力过快散失。

5 床头不要有音响

大多数人一天平均睡6~8个小时，如果你的床头放着音响的话，那么代表它也在你身旁陪你睡了6~8个小时。床头音响真的是一个非常不好的摆设，因为愈不自然的东西应该离得愈远愈好，已经有科学家证实电器会干扰脑细胞的生长，所以尽量在你床的周围减少一切电器。

6 不要黑暗

风水中有讲到所谓的阴宅，即阴气较重的宅第，这种风水形成的原



健康小贴士

别睡在磁场切割中

- 在挑选住宅楼的时候，最好携带一个指南针，量一下住宅楼的套宅方向，尽量挑选正南向或正东西向的，因为在这样的住宅里，你的卧床能接近正南北或正东西的方向，对睡眠有利。
- 我们知道，地球上密布南北走向的磁力线，道家认为人体是一个小宇宙，也存在一个磁场，头和脚就是南北两极，人在睡觉的时候，最好能采取南北向，头朝北，和地球磁力线同向。如果住在方向不正的套宅，磁力线必然是斜着切割你的身体，虽然不见得有什么大碍，但从风水上讲总不及前者好。





▲窗户要常开进光、通风。



因其实很简单，就是能量不足，而能量不足往往是由于房子在白天缺乏太阳照射、夜晚缺乏灯光照射。如果家里有某个地方常常是缺乏灯光或阳光的照射，就会造成身体某部分常出小毛病，比如风湿、怕冷，要改善这种状况最好的做法就是：多开窗，多让阳光照射，在固定的时间让灯火通明一会儿。

7 家有流水

水有“生命之母”之称，水是影响风水好坏的重要因子。房子就像人一样，少不了水，因为水可以轻而易举地将气场调顺，让你在居住时健健康康，所以可以放个水族箱在家里，养几只可爱的鱼，既赏心悦目又可以让你事事顺心，但是水族箱不要放太高，水要有流动性。

8 电器不可太多

需要用到电的东西都对人体不太好，一是不天然，二是电磁辐射的威力很恐怖。有一个美国的案例就实际展现出了电磁辐射恐怖的杀伤力：一个小男孩12岁时突然得了健忘症，而且成绩一落千丈，调查后发现，原来是隔壁的高压电厂在作梗。虽然家里的电器威力较弱，但果菜机、吸尘器和吹风机则算较强的，长期下去也会对人体造成危害。

9 别住得太高

不要住得太高，因为你可能会吸收不到地球的磁能反而会吸收过多的太阳能，容易心情躁动。另外，住得太高的话，“经常性微幅摆动”会让你神经系统失调，导致失眠。如果你现在住的就是高楼，那么有一个好方法可以帮你：摆放盆景和加装窗帘。

10 电扇吹风

古代人谈风水，讲的就是水能平衡能量和风流动能调节气场。其中的风强调的就是自然风。现在每个人都待在家里，冬天多关窗，很难遇到自然风。但是，可以用小技巧来解决这个普遍的现代难题，就是利用电风扇来加强空气的对流，引导自然风进来。神清气爽的环境自然会让你精神一振，减少呼吸器官上的毛病。