



健康住宅

生活指南

侯嘉亮◎编著



中国建筑工程工业出版社

健康住宅生活指南

侯嘉亮 编著

中国建筑工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康住宅生活指南 / 侯嘉亮编著. — 北京: 中国建筑工业出版社, 2013.8

ISBN 978-7-112-15525-5

I. ① 健… II. ① 侯… III. ① 住宅—指南 IV. ① TU241-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第143413号

本文围绕健康住宅这个主题,从各方面给读者提出了有益的建议,从对健康住宅和小康住宅新标准的阐述,到对建筑楼盘的选择对策;从住宅装修注意事项,到居室环境污染治理;从对购房与投资的建议,到对家庭应急知识的介绍。本书就像是一本生活杂志,包罗万象,文字生动有趣,贴近生活,给读者提供了很好的健康住宅和健康生活的实用知识。

本书富有知识性、实用性和趣味性,通俗易懂,是一本难得的普及性读物,可供各界读者参考。

* * *

责任编辑:许顺法
责任设计:张虹
责任校对:王雪竹 党蕾

健康住宅生活指南

侯嘉亮 编著

*

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
北京京点设计公司制版
廊坊市海涛印刷有限公司印刷

*

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 7% 字数: 220千字
2013年9月第一版 2013年9月第一次印刷
定价: 25.00元

ISBN 978-7-112-15525-5
(24126)

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)

序

在出版了《智慧于斯》和《专家谈健康住宅》两本书以后，作者年逾古稀，仍笔耕不辍，又编著了这本《健康住宅生活指南》，诚可谓“老骥伏枥，志在千里”。

随着我国经济的发展，城镇人口快速增加，解决大量中低收入家庭的住房问题，迫在眉睫。党中央提出让人民“住有所居”；《国民经济和社会发展第十二个五年规划纲要》提出，未来五年，我国将建设 3600 万套保障性住房；温家宝总理 2012 年 3 月 5 日在《政府工作报告》中提出，“继续推出保障性安居工程建设，在确保质量的前提下，基本建成 500 万套，新开工 700 万套以上。采取有效措施，增加普通商品房供给”，还提到“加快农村危房改造”。这预示着我国将有大批人群需要购建住宅。

作者凭他丰富的工作经历和善于学习、积累资料的良好习惯，完成了这部著作。从书名显示，住宅首先要保证身体健康，以人为本嘛，同时还要考虑科学发展，不断采用先进的科技产品和材料。循着购建住房的过程——筹划、购建、装修到使用，一步一步地论述：从原则到具体，富有知识性、实用性、群众性的特点。书中内容涉及面广，古今中外，包罗万象，确实丰富多彩。从理论到实践，列举了大量实例和经验体会；特别提到很多教训，还有很多小窍门，读者可以少走弯路，避免损失，这是大家迫切需要的。尤其文笔生动，通俗易懂，口语化、趣味化，读来似在聊天，又像听故事，别有风味。

由于作者两岁丧父，孤儿寡母，幼年生活社会最底层；又值国难战乱，深感广大劳动人民的苦难，产生了发自肺腑的爱心；新中国成立，给他带来了进校读书的机会，养成他酷爱学习的特性；又经历了党的培养教育和革命军队的训练，建立了终

身为共产主义奋斗的世界观，才有他能退而不休，继续为人民服务的今天。他自己谦虚地说：“找点事干，自得其乐”，“老有所为”嘛，他这种精神，值得我们学习。

期盼有更多专家学者，把自己的经验体会写出来，汇百川而入海，发展科学技术，繁荣祖国文化，造福广大人民。

陆仁安

2012年7月18日

(序作者为原中国人民解放军第二炮兵工程设计研究院总设计师、北京房地产业协会房地产研究院原副会长、国家一级注册结构工程师、二炮高级工程师、师职离休干部)

目 录



序	陆仁安 3
第一章 健康住宅和小康住宅新标准.....	1
一、健康住宅和小康住宅新标准	2
二、世界潮流, 节能型住宅是首选	8
第二章 建筑楼盘的选择.....	17
一、建筑楼盘的选择与人体健康	18
二、从抗击“非典”看建筑楼盘的选择	20
三、“非典”肆虐陶大花园后的启迪	24
第三章 风水与建筑是个绕不开的话题.....	27
一、住宅与风水	28
二、家居床位与风水	30
三、气场与健康住宅	32
第四章 购房与投资.....	35
一、购房与投资	36
二、购房时应注意的关键及要点	41
三、什么情况下可以依法退房、租房?	46
四、美国工薪阶层的居住状况	50

第五章 住宅装修	57
一、怎样当好装修的设计师、经济师和监理	58
二、装修时哪些地方不能动?	67
三、住宅装饰装修注意事项	71
四、春季装修注意事项	77
五、夏季(雨季)装修注意事项	81
六、秋季装修注意事项	85
七、冬季装修注意事项	89
八、居室装修从大地震中应汲取的教训	95
九、住宅装修验收要点	99
十、卫生间(浴室)装修技巧	100
十一、厨房装修技巧	103
十二、创造生态绿色阳台	105
十三、怎样选择塑钢门窗?	109
十四、新婚与儿童、老人房间的温馨设计	112
十五、怎样选择装修涂料?	118
十六、瓷砖的种类及其选择,究竟哪种铺设工艺好?	123
十七、怎样选择、鉴别玻璃?	130
十八、木地板里学问多	134
十九、乳胶漆真伪的鉴别及配色	138
 第六章 居室环境污染防治	 143
一、居室环境污染与人体健康	144
二、居室噪声污染与防治办法	153
三、病态建筑与住宅环境污染	157

四、说说微波炉与不粘锅	162
五、家庭养花常识以及传统吉祥花木	167
第七章 家庭应急智慧	181
一、火海逃生术	182
二、如何防止雷击?	188
三、防震减灾应急方案	190
第八章 专家为宜居之家支招	195
一、家电安全标准与家电节能	196
二、家庭节水技巧	202
三、生活小常识	202
四、生活小窍门	208
跋	王绍贤 236

第一章

健康住宅和小康住宅新标准

一、健康住宅和小康住宅新标准

开发商为利益驱使,忽悠出了“智能住宅”、“数字住宅”、“低碳住宅”、“宜居住宅”、“生态住宅”以及“绿色生态住宅”等等——可谓“王婆卖瓜,自卖自夸”,说得天花乱坠!反正是“吹牛皮不上税”。其实,空开住房和城乡建设部的正式用语是“健康住宅”,中国房地产协会的正式用语是“绿色住宅”,而国家发改委的官方用语是“小康住宅”。对消费者而言,当然是唯官方用语是从。

(一)“健康住宅”的15项标准

世界卫生组织(WHO)对“健康住宅”的定义是:“在满足住宅建设基本要素的基础上,提升健康要素,保障居住者生理、心理、道德和社会适应等多层次的健康需求,促进可持续发展,进一步提高和完善住宅质量与生活质量,营造出舒适、健康的居住环境。”

概括来说,健康住宅应符合以下标准:

(1) 会引起过敏症的化学物质的浓度很低:氨不超过100贝克/立方米,游离甲醛不超过0.08毫克/立方米,苯不超过0.09毫克/立方米,氨不超过0.2毫克/立方米,总挥发性有机物(TVOC)不超过0.5毫克/立方米。

(2) 为满足第一点的要求,尽可能不使用易挥发化学物质的胶合板、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) 居室要具有保证自然通风条件,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、厕所、走廊、浴室等要全年保持在17~27摄氏度的温度。

(6) 室温冬天不低于 12 摄氏度, 夏天不高于 32 摄氏度。人类对“冷耐受”的下限为 11 摄氏度, 对“热耐受”的上限为 32 摄氏度。室内的相对湿度全年保持在 40% ~ 70%。

(7) 卧室、起居室的室内净高不得低于 2.8 米, 局部净高不应低于 2.4 米, 且其面积不应大于室内面积的 1/3。

(8) 可吸入颗粒物不超过 0.15 毫克 / 立方米, 一氧化碳不超过 4.00 毫克 / 立方米。

(9) 居民区白天噪声不能超过 55 分贝, 夜间不能超过 45 分贝。室内噪声白天应小于 45 分贝, 夜间应小于或等于 35 分贝。

(10) 坐北朝南的房子当为首选, 一天的日照确保在 3 小时以上。前后楼的间距, 至少应为前楼高度的 1.2 ~ 2 倍。

(11) 设足够亮度的照明设备; 自然光的窗、地面积之比, 应大于 1 : 7。

(12) 住宅具有足够的抗自然灾害的能力, 包括抗震设防、防火灾、防台风和雷击等技术措施。

(13) 具有足够的人均建筑面积, 并确保私密性。

(14) 住宅要便于护理老龄者和残疾人。

(15) 因建筑材料中含有对人体有害的挥发性有机物质, 所有住宅竣工后要隔一段时间才能入住, 在此期间要进行换气。

(二) “小康住宅”的 10 条新标准

2011 年 3 月 5 日, 第十一届全国人大四次会议在京召开。国务院提出“十二五”GDP 要达到 50 万亿元, 要建设保障性住房 1000 万套, 这是多么振奋人心的消息啊! 到“十二五”期末, 基本解决城镇低收入家庭的住房困难, 改善部分中等偏下收入家庭的住房条件, 要认真贯彻落实中央的房地产调控政策, 采取措施坚决抑制房价过高过快上涨。毋庸置疑, 这 1000 万套保障性住房, 全部要达到小康住宅标准:

(1) 套型面积稍大, 配置合理, 有较大的起居、饮食、卫生、贮存空间。

(2) 平面布局合理, 体现食寝分离、居寝分离原则, 并为住房留有装修改造余地。

(3) 房间采光充足, 通风良好, 隔声效果和照明水平在现有国内基础标准上提高 1 或 2 个等级。

(4) 根据炊事行为要求合理配置成套厨房设备, 改善排烟排油通风条件, 冰箱入厨。

(5) 合理分隔卫生空间, 减少便溺、洗浴、洗衣、洗脸和化妆的相互干扰。

(6) 管道集中, 水、电、燃气三表出户, 增加安保措施, 配置电话、闭路电视、空调专用线路。

(7) 设置门斗, 方便更衣换鞋, 展宽阳台, 提供室外休息场所, 合理设计过渡区间。

(8) 住宅区环境舒适, 便于治安防范和噪声综合治理, 道路交通组织合理, 社区服务设施配套。

(9) 垃圾集装化, 自行车就近入库, 预留汽车停车位。

(10) 有宜人的绿地和景观, 人均绿地面积达到 0.8 ~ 1 平方米。

把健康住宅 15 条标准与小康住宅 10 条新标准相比较, 不难看出: 前者要求具体, 后者要求笼统, 只是原则性提法。显然, 前者适用于普通商品住宅, 后者适用于小康住宅。

(三) 原建设部颁布《绿色生态住宅小区建设要点及技术导则》的九大要点

1. 能源系统

避免多条动力管道入户。对住宅的围护结构和供热、空调系统要进行节能设计, 建筑节能至少要达到 50% 以上。

2. 水环境系统

设立中水系统、雨水收集利用系统等, 景观用水要专门设计并将其纳入中水系统一并考虑。

3. 气环境系统

室外空气质量要达到二级标准。居室内自然通风, 卫生间具备通风换气设施, 厨房设有烟气集中排放系统。

4. 声环境系统

采用隔声降噪措施, 使室内声环境系统满足规范要求: 日

间噪声小于 35 分贝，夜间噪声小于 30 分贝。

5. 光环境系统

室内尽量采用自然光，提倡绿色照明。

6. 热环境系统

冬季室内适宜温度为 20 ~ 24 摄氏度，夏季 22 ~ 27 摄氏度。

采暖、空调应当采用清洁能源。

7. 绿化系统

应具备三个功能：一是生态环境功能，二是休闲活动功能，三是景观文化功能。

8. 废弃物管理与处置系统

生活垃圾的收集要全部袋装，密闭容器存放，收集率应达到 100%。垃圾实行分类收集，分类率达到 50%。

9. 绿色建筑材料系统

提倡使用 3R（可重复使用、可循环使用、可再生使用）材料，选用无毒、无害、有益于人体健康的材料 and 产品。

凡是不符合以上 9 项要求的住宅，均不是什么绿色生态住宅。绿色生态住宅要比普通住宅价钱贵，购房时要去实地查看，才不会被广告和开发商忽悠。

（四）《物权法》是业主维权的法律依据

《物权法》与我们的生活息息相关。《物权法》是规范财产和民事关系的基本法律，调整因物的归属和利用而产生的民事纠纷，包括明确国家、集体、私人和其他权利人的物权归属以及对物权的保护。《物权法》是业主维权的法律依据。

《物权法》第四十四条规定：因抢险、救灾等紧急需要依照法律规定的权限和程序可以征用单位、个人的不动产或者动产。被征用的不动产或者动产使用后，应当返还被征用人。单位、个人的不动产或者动产被征用者征用后毁损、灭失的，应当给予补偿。

《物权法》第六十六条规定：私人的合理财产受法律保护，禁止任何单位或个人侵占、哄抢、破坏。

《物权法》第八十九条规定：“建造建筑物，不得违反国家

有关工程建设标准，妨碍相邻建筑物的通风、采光和日照。”

《物权法》第一百四十九条第一款规定：“住宅建设用地使用权期间届满的，自动续期。”

《物权法》第一百七十六条规定：“被担保的债权既有物的担保又有人的担保的，债务人不履行到期债务或者发生当事人约定的实现担保物权的情形，债权人应当按照约定实现债权；没有约定或者约定不明确，债务人自己提供物的担保的，债权人应当先就该物的担保实现债权；第三人提供物的担保的，债权人可以就物的担保实现债权，也可以要求保证人承担保证责任。提供担保的第三人承担担保责任后，有权向债务人追偿。”

《物权法》第二百四十二条规定：“占有人因使用占有的不动产或者动产，致使该不动产或者动产受到损害的，恶意占有人应当承担赔偿责任。”

（五）消费者青睐的房型

2003年SARS过后，人们对好的居住环境日益渴求，那么最吸引消费者眼球和火爆房地产市场的房型都有哪些？一位业内人士给出了答案：

1. 远离污染，上风上水

尽量选择水文地质条件较好的地区购房，例如：北京北面的“龙脉”一带或中轴线两侧的南部一带。要远离噪声、电磁辐射、大气污染等污染源和土壤氡气浓度超标的地方。

2. 使用方便，功能齐全

即起居、就寝、厨卫、就餐、储藏、晾晒、工作、学习等八大功能不能短缺。

3. 隔热保温，新型建材

隔热保温，就是要求节能。隔热保温不好，使能量散失，本身就是一种浪费，能保温就能隔热，如：外墙使用空心砖、加气混凝土、泡沫塑料板等新型隔热保温材料。

4. 减少干扰，独门独户

以多层和小高层楼房为主。每层一户最好，两户次之。采用底部、中部、上部三段式设计，拉开层次。底部以小花园代

替阳台。

5. 坐北朝南，采光通风

就是要买采光通风好的正房，顺天时，合地利，有利健康。

6. 减少噪声，有北阳台

厨房与北阳台连体，扩大使用空间，可以把洗衣机、冰箱等有噪声的电器放在北阳台上。

7. 套房向复式和公寓化发展

年轻人赶潮流、追时尚，追求高品质的生活方式，在暂时没有花园别墅的情况下，能拥有一套复式楼房或是花园式公寓套房，也是不错的选择。

8. 卫生间和浴室分离

为避免洗浴和如厕的相互干扰，卫浴分离势在必行。

9. 进入式衣柜和进入式贮藏室备受追捧

美国及西欧的住宅设计大多采用进入式衣柜和进入式贮藏室，近几年来也受到我国年轻人追捧。住宅设计也与时俱进，现在有的户型设计已经把衣柜、贮藏室做成一个全封闭进入式空间。

10. 二室或一室一厅的小户型备受青睐

如一室一厅的手枪柄式设计，将客厅兼作起居室——既保持了客厅的优雅大方，又使卧室的私密性隐而不露，享受到二室一厅的快乐。

11. 小区绿化程度和车位多少备受关注

小区绿化由草地花木向园林化方向发展。“天、地、人三合一”，接近自然，返璞归真，已成为人们高品质生活的追求。

(六) 世界居室卫生日的警示

10月10日是世界居室卫生日。卫生部门的调查显示：我国城市居民每天在室内的时间将近22个小时。足不出户是潜在的生命杀手，“阳光、空气和水是生命三要素”。只有接近自然，运动身心，沐浴阳光，呼吸新鲜空气，才能延年益寿。为此，专家建议大家行动起来：

(1) 即使在寒冷的冬季，也要坚持每天开窗通风，同时及

时清除居室内的卫生死角，要重点清理厨房、卫生间、布艺等处的卫生。

(2) 厨房温度高、湿度大，要重点防范霉菌滋生，保持厨房通风、干燥，缩短食物、蔬菜贮存时间。

(3) 卫生间的各种把手、按钮要及时清洗、定期消毒，以防细菌和病毒造成污染。

(4) 布艺沙发、床上用品，最好每周除尘一次，否则可能会滋生霉菌、螨虫。

(5) 灯具上的尘土，不仅会威胁呼吸道的健康，光线也会因灰尘而减弱，继而直接危害视力，所以要及时清理。记住“户枢不蠹，流水不腐”的道理，去除污染，讲究卫生。

结语：背山面水，绿树成荫，鸟语花香是不可多得的宜居之地。

二、世界潮流，节能型住宅是首选

截止到 2011 年 3 月，石油每桶涨至 100 美元，美国动用了石油储备。受日本仙台 9.0 级大地震和利比亚内战等诸多因素的影响，世界能源危机雪上加霜。如何应对能源短缺？早在 2003 年美国发动伊拉克战争以前，就摆在了世界人民面前，节能住宅成为人们的首选。

2011 年 3 月 13 日，人大和政协十一届四次会议相继闭幕。期间，住房和城乡建设部重申在“十二五”继续强制性执行《民用建筑节能管理规定》，工作的重点是：

(1) 全面执行《民用建筑节能管理规定》。北方严寒与寒冷地区城市新建采暖居住建筑全面执行节能 50% 的设计标准。

(2) 积极开展城市供热体制与建筑采暖按热量计量改革。

(3) 加快夏热冬冷和夏热冬暖地区居住建筑节能工作步伐。

(4) 大力推进太阳能，河水、湖水、海水与地下能源及其他可再生能源在建筑中利用的工作。

(5) 大力加强新型建筑墙体材料的推广应用。

(6) 研究并努力推进既有建筑节能改造和公共建筑节能工作。

住房和城乡建设部要求：到 2020 年所有建筑节能标准得到全面实施，在全国范围内实施 65% 建筑节能标准；大中城市基本完成既有高耗能建筑和热环境差建筑的节能改造，小城市完成既有高耗能建筑和热环境差建筑改造面积的 50%；农村建筑广泛开展节能改造；建成太阳能和其他再生能源建筑 1.8 亿平方米。

在如此大背景、大环境的推动下，作为消费者且不谈什么利国、利民、利世界，就自身利益而言：购置一套节能型住宅，仅在冬季供暖和夏季空调这两项费用上，就可以节省开支 25%，这可是一个不小的数字。

(一) 为什么房子节能就省钱呢？

道理十分简单：所谓节能型住宅，主要就是提高建筑物围护结构的保温、保暖系数，导热系数要降到 0.6 以下。给建筑物穿衣戴帽，达到热量不散失、冷气不外泄、冬暖夏凉的目的，以节省能源，减少开支，低碳环保，可持续发展。研究表明：在冬天采暖和夏天制冷的过程中，有 30% 的能量是通过窗户、墙体散失到户外，而没有被利用。

(二) 怎样选择节能型住宅呢？

1. 选择坐北朝南的住宅，平面布局方正，没有黑房间

朝阳通风是住宅首选，阳光、空气和水是生命三要素，不容忽视。一套住宅应当是有阳又有阴，但是不能有黑房间。如果厨房、卫生间有一间是黑房间，过道也是黑的，年复一年的电费不容小觑——再说，这与节能住宅相左。低层住宅楼盘比高层密集的楼盘好。

2. 选择大开间、小进深的单元住宅

开间小、大进深是许多开发商为了节约土地面积、增加利润采取的重要手段。但这样的住宅难免会造成一些房间的采光不足或是有无光可采的“黑房间”。客厅开间应在 4 米以上，卧室开间不能小于 3 米。这样便于家具摆放，住着舒适温馨，也