

营造和谐家居 乐享健康生活

倾情
推荐

居宅 美化与养生

赵 叶 编著



金盾出版社

居宅美化与养生

赵叶 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书以改善、创造良好的家居环境为主旨,从卫生、养生保健、美学等角度就如何构建和谐、舒适、宜居的生活空间作了科学阐述。具体内容包括:室内布置艺术、居室装饰与美化、家居绿化、家居卫生与保健等。

本书内容通俗易懂,科学实用,是您了解并掌握家居美化方法与技巧的必备手册,是您营造绿色家园、尊享高品质生活的指南。本书适合广大家庭阅读使用,亦可供家居装饰专业人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

居宅美化与养生/赵叶编著.--北京:金盾出版社,2010.6
ISBN 978-7-5082-6294-9

I. ①居… II. ①赵… III. ①住宅—室内布置②住宅卫生—基本知识 IV. ①J525.1②R126.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 037462 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 字数:135 千字

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



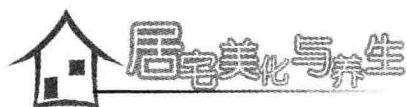
F 前言 Foreword

“家”是多么温馨的一个字眼，家能给我们带来安全、温暖与快乐，人们常把家比作生活的驿站、幸福的港湾，家会陪伴我们度过一生。

改革开放 30 年来，随着我国经济的快速发展和人民生活水平的不断提高，人们的居住条件得到了很大改善。在日常生活中，许多家庭把居室营造得非常时尚，给人一种强烈的时代感；一些家庭的家居美化充分融入养生保健元素，将生活质量提升到更高的层次。

但我们不应忽视，现代化的生活条件虽然给我们带来许多方便，但家庭环境的污染、家居美化不当正无时无刻不在影响着人的身心健康，如装饰材料中的有毒物质、现代电器设备的不当使用等。因此，营造温馨、舒适、宜居的生活环境非常值得我们重视。

俗话说“室如其人”。居室的布局、装



饰、美化反映着主人的文化品味、思想境界、艺术修养、美学情趣等。那么，怎样才能注重环保的情况下，充分体现这种个性美、风格美呢？比如，怎样根据居室的特点，选择、设计、调配、运用不同色彩；如何在有限的空间里进行立体布置与合理分隔，以增强空间的层次感与宽敞感；如何将客厅装饰、布置得优雅、简洁大方；如何采取有效措施，减少与防止厨房的污染对人体带来的危害；如何养护花卉，使室内春意盎然；如何保持室内空气清新；如何美化阳台等。家居美化是一门艺术，也是一门学问，它绝不是高档材料的简单堆砌和任意摆放，它是一种物质与精神并重的理性创造活动，它是对室内空间、形体、色彩及虚实关系、功能组合关系的整体设计，没有一些最基本的美化知识，是难以达到美化初衷的。

本书以改善、创造良好的室内环境为主旨，从理论与实践相结合的角度，以通俗的语言，就美化居室的基本原则、美化的风格与个性、美化要素，如空间、色彩、家具、艺术品、灯光、织物等的设计作了指导，使读者通过对本书的学习，了解并掌握一些家居美化的方法与技能，从而营造出绿色、宜居、健康的生活环境，活出高质量、高品味的人生。

目录 Contents



第一章 室内布置艺术 \ 1

- 一、居室美化的基本原则 \ 2
- 二、居室分隔艺术与技巧 \ 3
- 三、充分利用居室空间 \ 5
- 四、家具布置的平衡与美观 \ 6
- 五、家用电器的科学摆放 \ 8
- 六、居室布置的个性美 \ 10
- 七、客厅的布置艺术 \ 12
- 八、如何布置理想的方厅 \ 13
- 九、科学布置厨房 \ 15
- 十、卫生间的布置 \ 16
- 十一、卧室的多种设计与选择 \ 17
- 十二、创造居室良好的睡眠环境 \ 18
- 十三、新房的装饰与布置 \ 20
- 十四、老人居室布置有讲究 \ 21
- 十五、儿童居室的风格特色 \ 23
- 十六、运用色彩美化居室 \ 24
- 十七、灯具装置与健康 \ 27



第二章 居室装饰与美化 \ 31

- 一、装饰墙面的艺术 \ 32
- 二、居室的挂画艺术 \ 34
- 三、壁挂的选择与制作 \ 36
- 四、挂镜艺术与妙用 \ 38
- 五、地毯——室内装饰的“皇后” \ 39
- 六、装饰纺织品的选择 \ 43
- 七、窗帘的选择 \ 44
- 八、室内布幔的选用 \ 45
- 九、用屏风美化居室 \ 46
- 十、床罩、床单的选择 \ 47
- 十一、靠垫、坐垫、床垫 \ 49
- 十二、居室装饰小品的摆放 \ 50
- 十三、书房的美化艺术 \ 52
- 十四、书房的墙面与地面装饰 \ 54
- 十五、书房的灯光照明 \ 55
- 十六、书房的摆设与点缀 \ 56



第三章 家居绿化 \ 59

- 一、居室日常绿化 \ 60
- 二、不同居室的植物摆设 \ 62
- 三、盆景的陈设与制作 \ 63
- 四、插花与赠花艺术 \ 66
- 五、怎样绿化庭院 \ 67



- 六、安得草色入帘青 \ 69
- 七、阳台的绿化 \ 70
- 八、开辟“屋顶花园” \ 71
- 九、住宅“风水”与绿化 \ 73
- 十、园艺与养生 \ 75
- 十一、花卉是天然的“保健医生” \ 76
- 十二、室内育花有窍门 \ 78
- 十三、居室花卉与药用 \ 79
- 十四、净化空气的仙人掌 \ 82
- 十五、吊兰——天然的“空调器” \ 85
- 十六、抗污染的十五种植物 \ 86
- 十七、室内养花注意事项 \ 88



第四章 家居卫生与保健 \ 91

- 一、居室与养生 \ 92
- 二、创造长寿环境 \ 95
- 三、净化居室空间 \ 96
- 四、居宅装修与节能环保 \ 97
- 五、创造室内良好“小气候” \ 98
- 六、居室如何防潮 \ 99
- 七、居室通风与换气 \ 100
- 八、如何减少室内噪声 \ 101
- 九、厨房污染与防治 \ 102
- 十、食具的种类与消毒 \ 103

- 十一、食具的选择与健康 \ 104
- 十二、锅盆碗碟的清洁 \ 105
- 十三、厕所的科学与卫生 \ 106
- 十四、经常换洗、晾晒被褥 \ 107
- 十五、乔迁新居勿忘消毒 \ 108
- 十六、居室消毒方法 \ 110
- 十七、几种家庭消毒剂 \ 111
- 十八、降低室温十法 \ 113
- 十九、家具选择与防污染 \ 115
- 二十、选好一张床 \ 116
- 二十一、用枕的科学 \ 117
- 二十二、如何选购沙发 \ 119
- 二十三、居宅生活中的最佳高度 \ 121
- 二十四、科学选择坐具高度 \ 122
- 二十五、警惕家电的危害 \ 124
- 二十六、微波炉的使用与禁忌 \ 132
- 二十七、注意“空调综合征” \ 133
- 二十八、使用太阳能热水器的优点 \ 135
- 二十九、安全用电十二法 \ 136
- 三十、日常化妆品的使用 \ 137
- 三十一、怎样选用肥皂 \ 139
- 三十二、正确选择与使用香水 \ 141
- 三十三、养鸟的乐与祸 \ 142
- 三十四、金鱼的选择与饲养 \ 144
- 三十五、养猫的利与弊 \ 146



三十六、警惕鼠害 \ 147

三十七、苍蝇的防治 \ 148

三十八、怎样选择与使用蚊香 \ 149

三十九、蟑螂的防治 \ 151

[1 第一章 Chapter One]

..... 室内布置艺术





一、居室美化的基本原则

居室是人们休养生息的重要场所，良好的居室环境能使家庭生活更加丰富多彩，为人的创造活动提供动力源泉。因此，掌握一些居室美化的知识很有必要。具体来讲，美化家居需要把握以下基本原则。

舒适性原则

居室布置要最大限度地满足人的生活需要，使人感觉在家中生活、工作、学习非常惬意、方便，从视觉、色彩、空间等方面给人美感，能令人心情舒畅、轻松自由。

美观化原则

居室的装饰要体现个性化的审美情趣，充分反映艺术特色。根据居室的大小、空间、使用功能，以及家庭成员的性格、修养等诸多因素来美化，做到个性美和共性美的辩证统一，突出个性审美需求，将共性的审美观通过个性美的追求体现出来，达到如意的美化效果。

经济性原则

家居美化要做到实用、美观、舒适，且有利于身心健康，并不是一味地追求高档、豪华、互相攀比。每个家庭的经济条件、文化修养、艺术审美及情趣爱好不同，要从实际情况出发，结合居室的建造布局特点，精心设计，精选合适的材料进行优



化,充分发挥其不同质感、颜色、性能特点,达到既经济又实用的美化效果。



二、居室分隔艺术与技巧

当居室较大时,可根据需要将房间分隔为二个至多个小单元,这样既可增加空间的层次感,又可营造相对静谧的私人空间。

分隔方式通常有隔断与分层两种方式。

隔断

有固定式与活动式两种。固定式可用轻质材料(石膏板、木芯板、蜂窝板等)、泥条(板条抹沙浆)、设有滑道的推拉门等;活动式可用屏风、挂幔、竹帘、帘幕、组合家具、大件家具、格架、书架、花架、盆栽架等。不论采用哪种分隔方式,都应注意尽可能节省空间,同时对分隔处进行装饰与美化,使之达到较好的分隔效果。

泥条隔断一般是永久性的,可以把隔断墙面的上部或全部做成柜、橱、架、搁板,以放置书刊及日常用品等。这种隔断方法可增大家具使用空间。隔断处除留出通风窗的部位外,两面均可如此处理,形式上可做些变化。隔断的墙面厚度可以不一致,轮廓和线条可多变。如上部做成双向储藏柜,中部开通风窗,中下部分格子放置零星物品和摆设,也是十分理想的。

轻质材料隔墙为封闭式分隔,如在大客厅里分隔出一间小书房(或工作室)或小卧室。分隔要严密,使会客、工作或



睡眠互不干扰。

用推拉门分隔，可闭可开，亦可半闭半开。关闭拉门后，可隔视线与声音；拉开或半拉开时，使房间之间连成一体，出入方便。

利用家具进行隔离，最好使用组合家具。组合时，要考虑到留出一定的空档作通风窗，既可达到功能上的分隔，又可充分利用空间，特别是上部空间。此外，也可将一定体积与高度的家具并排起来进行分隔。

利用屏风进行隔断最为简便，可随时挪动，自由收拢或移开，且具有较强的装饰性，实用价值也高。也可使用多扇屏风，在大房间内隔出小空间来，作为活动区。

利用挂幔、布幔进行隔断布置。挂幔易于更换、洗涤，具有清洁、经济、方便、实用的特点，幔后可放置床、书桌或架、椅子。布幔应选择质地柔软、幅面宽些的，使之形成线条丰富的波纹褶裥，更富美感。布幔色彩与图案花纹应与室内其他物件的格调相协调，以免弱化室内的装饰效果。布幔还可与泥条隔断相结合，作局部利用，主要用于通风窗的装饰，类似于窗帘，可拉开或闭合，以调节光线。

利用长沙发、矮柜与矮墙进行分隔。这种分隔适用于在较小的房室内划分活动区，这样划分既不影响室内光线，又使房间装饰显得丰富、有变化。

利用花架、盆栽进行分隔。适用于有大玻璃窗的房间。在窗的一边，用花架或盆栽架、盆景隔成一个休息区或会客空间，使之生机盎然。



分层

通常用于较高大房间的分隔,包括天花板的分层和地板的分层等。通过改变地面高度和天花板的设置,使室内空间富于变化,增强层次感。居室分隔成后可能影响空间的采光与通风。因此,需要运用色彩、人工照明等方法弥补,以营造良好、舒适的环境。



三、充分利用居室空间

如居室面积较大,可充分利用空间进行立体布置,使居室获得最佳的使用效果。如在室内空间加置搁板、书柜上部设悬空吊钩、高脚床铺下放置装物箱等,使使用面积从平面延展到多层次空间,相对地增加了居室的使用面积。

尽量简化家具与杂物

家具大而多是造成居室空间变小的原因之一。一些家庭盲目追求各种摆设,大沙发、落地灯、落地风扇、组合音响……将房间塞得满满的,花了许多钱,装饰效果却不佳。因此,一定要根据居室格局合理布置,切忌贪大、贪多。此外,一些不需用的闲置杂物应尽量处理掉,使居室显得更宽敞。

充分利用居室边角

居室的门后、门扇框及两扇窗框之间的墙面等处都可以利用起来。如将多层的薄架靠墙安放,或用铁件与墙固定,可放置小物件等。这样既利用了边角,又使居室显得井然有序,给人以整洁的感觉。

使用多重用途与折叠式的家具

在小面积的居室内，多使用活动、折叠或组合式家具，可相应地扩大利用面积，如折合式的椅子，不用可收起；立体的储藏箱，可当作桌子用等。

注意室内色彩的选择

色彩会使人产生不同的视觉效果。浅淡、明快的色彩可使空间显得空疏些。小居室宜用浅色，如将墙壁、柜子漆成白色、浅黄色，其他家具在用色上要统一于主色调，使空间显得大些。

除利用浅色扩大视觉空间外，还可在墙壁上装一面大镜子，营造宽敞的视觉效果。

摆设上要讲究统一、有序、协调

如工作、学习、梳妆等日常使用的东西要有序地放置，便于随手取用；储放衣物的衣柜、杂物柜、壁橱等较高大的家具，应尽量靠墙边、墙角放置，不宜放在窗边、门边，以免遮挡光线。

床的高度要适度，以避免天花板给人带来压抑感；照明宜用日光灯，使空间显得亮堂；狭小的居室内不宜放置大的花卉、盆景等装饰物，即使放置一两件，其高度也宜低些。



四、家具布置的平衡与美观

家具是室内重要的陈设物和使用物，其布置得是否合理，直接影响到房间的美观与使用的方便。由于房间面积、空间大小及家具种类各异，布置时，应从整体出发来考虑与设计。就



家具的功能与房间的使用要求而言，除考虑通风与采光以及如何增大室内活动空间外，必须考虑家具布置的平衡与美观。就我国目前住房条件及生活习惯，主卧室内主要有床、大橱、写字台、沙发、椅子等，也有的布置有书柜、茶几等，兼作书房与会客室。

为了使家具布置达到平衡、美观的效果，应把握美学中讲的对称与均衡的原则，不可将高大家具（如大橱、书橱等）归到一侧，而将低矮家具（如沙发、写字台、储藏柜等）放在另一侧，这样会给人造成失去平衡的感觉。正确的布置方法是高低家具适当搭配放置，使人产生视觉上的平衡效果。常用家具的布置方法：

床

占地面积较大，在卧室中占主导地位，它的布置关系到房间的整体效果。一般情况下，床铺不宜安排在门的对面，小面积房间，床不宜放置在房间的中央，应让床的一侧靠墙，保证人的活动空间；中、大型房间，则可放在中央，给人一种视觉上的舒适感。床上不放或少放杂物，使室内显得整齐、简洁、明快。被子叠好放入柜橱内，使用时再取出。

橱

大橱不应放在进门口，也不宜使大橱侧面对门放置，以免产生闷塞的感觉。大橱应远离光源（窗口日光或照明灯具），以减少大橱产生的阴影面。大橱的正面应对着活动区，这样大橱的衣镜可增加室内“景深”，给人以开阔感。一般宜将大橱的一侧靠墙，即放在墙角处，或在大橱旁放置中等高度的家具，使