

<<住在健康>>

图书基本信息

书名：<<住在健康>>

13位ISBN编号：9787530432969

10位ISBN编号：7530432966

出版时间：2006-2

出版时间：北京科学技术出版社

作者：李珂

页数：73

字数：128000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<住在健康>>

### 内容概要

近年来科学家对污染问题做了深入的研究，认为室内环境的污染是威胁人身体健康的最大敌人之一。人们在室内空间中度过90%的光阴，尤其是儿童、老人和病人，这一情况更为突出。

20世纪90年代以来建筑与可持续发展课题中健康是最核心性的研究内容之一。

世界卫生组织提出“健康住宅——健康城市”的研究实践已成为国际社会的基本知识。

本书是个性家居设计系列丛书中的健康篇我们要着重探讨的是居住的健康，经过仔细的推敲和调研，我把居住的健康分为两大方面。

一、生理健康部分 关注什么样的居住环境对人的身体有利，在室内美化装饰的过程中哪些材料会对人的健康构成威胁，如何解决这些有危害性的物质，达到对人体对环境无害。

室内生活的首要问题反映在改善室内空气品质，水是第二个决定因素，水质的好坏决定人们的生存质量。

此外还包括住宅的户型设置、光照时间、住宅结构、室内的供电、排水，及交通是否便利等问题。

二、心理健康部分，有以下几方面：首先住宅布局是否合理 其次室内色彩问题、家具陈设的摆设、环境规划问题、健康环境的保障等等。

生理和心理是一个整体，考虑生理健康的时候一定要关注心理，作到全面考虑，这样才能创造出一个真正健康的居住空间。

<<住在健康>>

作者简介

李柯，男。  
1977年出生，河南省开封市人，毕业于郑州轻工业学院艺术设计系。  
现在河南工业大学人事艺术设计教学工作。

## <<住在健康>>

### 书籍目录

营造绿色健康的家居环境 室内空气质量是健康的首要条件 室内良好的自然光照是健康的必须 洁净的饮用水与水的净化 住宅结构的安排 室内照明的合理安排 自然光和人造光的互相配合 绿色植物和健康 健康的材料与装饰 室内照明和心理 室内色彩和心理健康 室内植物装饰物和心理调节 家具摆设和心理绿色健康在各空间部分中的体现 温和流畅的玄关与客厅 舒适静逸的卧室 健康清新的书房 通透安全的厨房 舒心整洁的餐厅 安全洁净的卫浴 绿意昂然的阁楼与阳台

## &lt;&lt;住在健康&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 室内空气质量是健康的首要条件 一年四季，气候温差大，尤其在北方，冬天北风呼啸，夏天烈日灼人。

特别是遇到冬天的寒雨，让人感到身体极不舒适，人们不愿出门，呆在温暖的室内。

但室内的空气也会受到人为的污染。

呆在受污染的环境里对人的身体健康极为不利。

所以保持室内空气清新是极为重要的。

室内空气污染的来源首先是人体本身。

人的肺部可以排出多种有毒物质。

另外，采暖、烹饪、吸烟等原因也是造成室内空气污染的罪魁祸首。

吸烟时所产生的化学物质很多，其中主要的有害物质就有三十余种。

随着建筑材料的现代化以及室内装饰的现代化，一些含有甲醛、氡和石棉的材料进入室内，也严重污染着室内的空气。

满足了最基本的健康居住环境，消费者可以要求更好的居住环境，较理想的居住环境要拥有以下指标：建筑物氡的浓度小于 $100 \text{ Ba} / \text{m}^3$ 室内辐射小于 $110 \text{ nGy} / \text{h}$  甲醛含量小于 $0.08 \text{ mg} / \text{m}^3$ ，苯的含量小于 $0.08 \text{ mg} / \text{m}^3$ ，氨小于 $0.08 \text{ mg} / \text{m}^3$ ，挥发性总有机物小于 $0.08 \text{ mg} / \text{m}^3$ 。

在冬季采暖和夏季空调期间，应有室内新鲜空气交换和补充设备。

特别是采用中央空调系统的住宅，要有防止军团菌暴发的措施。

住宅的居住空间应能自然通风，无通风死角。

厨房、卫生间应采用竖向或水平方向的集中排气系统，以及防倒灌、串气、串味的有效措施。

室内空气污染首先危害的是呼吸道，会引起支气管炎、肺气肿、过敏性肺炎、哮喘、肺癌等。

心血管疾病患者也是室内空气污染的受害者，在室内空气状况糟糕的状态下，有可能导致动脉硬化、心绞痛、心肌梗塞等病情发作。

解决这些问题的方法就是每日开窗通风，保持室内空气的清新，另外，尽量避免在室内吸烟，进行室内装修时，注意选择科学、环保的装修材料。

.....?

<<住在健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>