

<<健康居室使用手册>>

图书基本信息

书名：<<健康居室使用手册>>

13位ISBN编号：9787538443103

10位ISBN编号：753844310X

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：孙胜龙

页数：175

字数：200000

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>

## <<健康居室使用手册>>

### 前言

人的一生中，大部分时间都在居室中度过。孕妇、小孩或是老弱病残者在居室中停留的时间更长。但是在停留时间最长的居室里，人们会受到来自不同污染源的污染：各种不同的气体污染物和固体颗粒物——来自厨房里燃烧着的各种燃料；致癌的物质——来自于家庭装修使用的各种不同材料；光、声、磁等多方面的侵扰——来自于各种现代化的家电。为了赏心悦目，我们都会喂养宠物或是种植花草，殊不知这些动植物也存在损害我们身体健康的因素。

另外，个人的不良生活习惯也会给我们带来身体的不适：化妆是为了使自己美丽得体，但化妆品中的有害物质有时也会损害人体。

可见，在科技高度发展的今天，室内却成为了一个污染最为严重的环境，居住者如不提高警惕，居室环境的污染将使人们生活质量下降，引起各种身体疾病，使人们深受室内污染物的危害。

生活中，根据使用功能的不同，居室可以进一步分为卧室、厨房、卫生间与客厅等空间，不同功能的空间由于所使用的物品不同，会形成不同的污染物。正如一个健康的人需要预防疾病、得了病需要医治一样，一个健康居室也需要预防污染，有了污染也应及时治理。

本书系统地介绍了在居室的不同使用功能环境中，可能产生的一些污染毒素，以及防治和清除这些可以产生污染的毒素的办法。

阅读本书，对于每一位居住者都将大有裨益。

## <<健康居室使用手册>>

### 内容概要

都市人每天有超过50%的时间生活在封闭或半封闭的室内，因此，室内的生活质量尤显重要，但是人们往往忽略对室内环境的治理。

即使房间打扫得很干净，也仍然有一些我们从未听说过的污染源存在，并且一直危害着您的健康。

本书为您详细解读了从室内环境存在的关系到人体健康的诸多安全问题，深入剖析室内存在的三百多种污染源，同时教您如何消除这些污染源，进而营造一个无毒无害的健康居室。

正如一个人无病一身轻一样，室内环境的安全与健康，可确保您无毒一身清。

## <<健康居室使用手册>>

### 作者简介

孙胜龙，环境地球化学博士，环境科学教授。

国家自然科学基金、国家中小企业创新基金建设项目环境影响评审专家：环境影响评价、生态规划、固废处理、环境技术验收评审专家。

已出版《室内环境污染学》《室内污染物与人体健康知识问答》《环境污染与控制》《环境激素与人类未来》《环境污染与生物变异》《环境材料》等八部著作。

发表五十多篇论文。

在“室内环境污染与治理”“环境持久性有机污染物研究”等方面有独特见解。

有关项目及著作多次荣获国家级奖项。

## <<健康居室使用手册>>

### 书籍目录

- Part 1 我们身边的小空间室内环境
  - 改造小空间获得大健康
  - 潜伏在我们身边的健康杀手
- Part 2 不可不知的内幕：毒素种类与引发的疾病
  - 无声无息的化学反应——化学性污染毒素
    - 室内建筑材料、装修材料所产生的污染毒素
    - 厨房污染毒素
    - 个人行为污染源
  - 刺眼的射线光——放射性与静电污染毒素
    - 建筑装修材料中的放射性氡
    - 家用电器
  - 一个另类的世界——生物性污染毒素
    - 尘螨污染
    - 宠物的污染
    - 居室绿化污染
  - 让人不放心的家用电器——物理性污染毒素
    - 家用电器噪声污染源
    - 其他物理因素影响
  - 大环境下的小气候——室外污染毒素对室内空气质量的影响
    - 从室外进入室内
    - 服装产生的污染
    - 从厕所下水管道进入室内污染
  - 室内空气污染毒素引发人体疾病
    - 肺功能的改变
    - 室内空气污染所致过敏性疾病
    - 室内空气中污染的致癌作用
    - 室内空气污染物对神经系统的毒性作用
    - 室内空气污染物对心血管系统作用
    - 颗粒物对人体健康的影响
    - 室内空气污染与不良建筑综合征
  - 室内防治控制措施
    - 物理治理方法
    - 生物治理方法
    - 化学治理方法
  - 采用“绿色建筑”理念
- Part 3 厨房行为决定家人健康
  - 厨房里面危险重重——厨房燃料的污染物
    - 厨房污染物对居室产生污染的特点
    - 燃烧污染气体可导致的疾病
    - 燃料中颗粒物的污染
    - 油烟中的致癌物质
    - 厨房燃料污染的消除
  - 锅碗瓢盆大杂烩——炊具、餐具的污染
    - 一次性餐具污染
    - 火锅产生的污染

## <<健康居室使用手册>>

竹、木餐具污染

玻璃餐具污染

陶瓷餐具污染

不锈钢餐具污染

铝制餐具污染

砧板也要常晒

洗洁(精)剂污染

厨房电器的污染与危害

微波炉的污染与危害

电冰箱里的食品不一定安全

电冰箱的问题

食品安全问题——食品的包装与保鲜带来的污染

包装食品材料的污染

食品的保鲜带来的污染

Part 4 藏污纳垢的卫生间

“每家都有马桶，每人都要去用”——卫生间中的隐患

卫生间中装修材料的污染

厕所产生的恶臭污染

毛巾与牙刷的污染

热水器肚子里面有文章

你洗的干净吗——洗衣机与洗衣带来的污染

洗衣机带来的污染

洗衣粉会带来的污染

衣服干洗后也要晾一下

“做头发”有“讲究”——化学染发剂和冷烫精对人体健康的影响

烫染时应注意的问题

洗发液存在的误区

外表美了，身体毁了——化妆品可引起的危害

化妆品的作用

化妆品可引起哪些污染

化妆品原料中有哪些有害成分

化妆品在生产过程中的污染

其他方面引起的污染

卫生间应注意的其他问题

Part 5 睡觉的地方更要注意

卧室也存在安全问题

地板利弊

床的污染

被褥与衣服中的螨虫污染

玩具的污染与事故

不只是“穿”那么简单——服装产生的污染

纺织材料对皮肤的刺激作用

化学加工剂对皮肤刺激作用

卧室电器ABC——电器设备污染

电热毯的污染

空调的污染

灯光的污染

## <<健康居室使用手册>>

电话的污染

臭氧消毒器对室内空气影响

电风扇与音响的污染

居室中绿化带来的污染

阿猫阿狗的大问题——宠物带来的污染

宠物给人带来的快乐与启示

宠物会给人带来的污染

### Part 6 客厅中的隐患

光要好看可不行——室内装潢带来的污染毒素

装潢会带来的一些问题

室内甲醛对人体的影响

装修中的涂料产生污染

墙漆中的重金属污染

石棉的污染

客厅中的用电大户——厅内家电产生的污染

电视产生的污染

电脑有哪些污染

家庭净水器的污染

客厅家具与鱼缸的污染

沙发的污染

鱼缸的污染

玄关处的环境问题

玄关设计中的环境问题

鞋臭还是脚臭

拖鞋有污染吗

穿高跟鞋好吗

居室装修的基本原则

设计方案应以“安”是用

装饰材料应以“绿”为先

装修效果应符合美学特征

### Part 7 习惯与排毒

吸烟等于是在吸毒

品茶学问大

饮茶的益处

饮茶不当会引起危害

美酒适量饮

饮酒的益处

酒中有害成分

喝咖啡有讲究

咖啡的益处

咖啡的害处

小药箱，大健康

家庭用杀虫药污染

个人用药与健康

No吸毒

野生动物居然也影响到您的健康

野味不可轻易吃

<<健康居室使用手册>>

不穿动物皮毛衣服

首饰佩戴要慎重

贵金属的电离作用引起的疾病

放射性元素引起的过敏

手机辐射不可不防

一次性用品中的秘密

一次性用品支付了多次费用

一次性木筷带来的危害

一次性塑料产品的危害



## <<健康居室使用手册>>

### 章节摘录

在进行室内装饰与装修的过程中，会使用到大量含醛树脂（黏合剂）、地板家具的油漆等材料，这些物质一旦遇热反潮，就会释放出甲醛。

甲醛会刺激眼睛，引起流泪，严重的会引起结膜炎，同时它对呼吸道也有影响，会造成咽喉不适、疼痛，导致呼吸系统慢性疾病的发生。

长期接触低浓度的甲醛可使人体的免疫力下降。

严重的高浓度甲醛还会导致鼻咽癌、口腔癌以及皮肤、消化道等部位癌症的发生。

在装潢材料中，甲醛的释放主要有以下三种情况：木材本身散发出的甲醛 木材是人造板的基材，无论是用单板制造胶合板、用刨花板制造刨花板，还是用纤维制造中密度纤维板，都需要对木材进行剖解、分离和干燥。

在这些过程中，木材本身产生的甲醛会向外逸出。

特别是在热、水解和酸的作用下，木材本身的降解会导致甲醛生成和外逸。

胶黏剂中的游离状甲醛 胶黏剂是人造板材制作中不可缺少的材料。

在胶黏剂与木材的反应中，会逐渐释放出甲醛。

而树脂中也存在一些未发生反应的游离态甲醛，逐渐散发出来。

树脂黏合剂是装修中必不可少的，而树脂是黏合剂的有效成分。

在使用黏合剂的过程中，要注意到：水分越多，酸性越强，温度越高，树脂能释放出来的甲醛就越多。

## <<健康居室使用手册>>

### 编辑推荐

《健康居室使用手册》专家帮您找出皮肤过敏、呼吸系统疾病、癌症等室内环境污染所致疾病的罪魁祸首 500招教您消除污染源，远离室内环境污染的毒害 深度解读室内存在的放射性静电污染、尘螨污染、居家绿化污染等三百多种污染源。

<<健康居室使用手册>>

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>