

<<别让房子谋杀你的健康>>

图书基本信息

书名：<<别让房子谋杀你的健康>>

13位ISBN编号：9787807632788

10位ISBN编号：780763278X

出版时间：2009-6

出版时间：广西科技

作者：江守山

页数：208

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>

<<别让房子谋杀你的健康>>

前言

一本教你健康安家的实用手册拜读了江医生的原稿之后，感到非常敬佩。

我深信江医生是一位极有爱心与社会责任感的医生。

这是为数不多的一本从使用者角度撰写的书，把许多与住房有关的事情，用简明的语言阐述得清清楚楚，解释了住房与居住者之间化学性与物理性的关联。

人世间的每一件事情都有其原因，但人类并没有办法去解释每一件事情。

以病人而言，如果找对了病因，而且能除去病因，疾病症状往往可以减轻，或是痊愈。

然而有些疾病与居住的环境有关，如果不针对这些致病的原因加以改善，只顾打针吃药，则可能并无帮助。

我建议已经有房子的读者，能依循江医生在书中的指点，认真检查住家的缺失并设法加以改善；正要购买房子的朋友，更可以本书为参考，寻求较安全的房子。

我是土木工程师，同时也是房地产从业者，对江医生与营建有关的专业知识佩服不已，愿意郑重地推荐此书给读者。

我相信这本书也会使我们房地产从业同仁的知识更充实与丰富。

尹衍梁（润泰营建集团总工程师）【推荐序2】幸福从严选健康住宅开始房屋是大多数人一生中最大的一笔交易，也是穷其一生努力梦想，因此，协助客户选择一间好的住宅，是从事房产中介者必须尽到的社会责任。

正如本书作者江医生所说，买到有重大健康隐患的房子可说是一辈子的伤痛，更可能对生命财产造成重大的伤害。

很高兴看到江医生加入提倡房屋健康检查的行列，非常感佩作者身为肾脏科知名医生，能跨领域用浅显易懂又兼具医生专业的语言，以生花妙笔让消费者轻松了解到住宅对健康的影响，并很有系统地分析房子大大小小的健康隐患，预期本书必可帮助更多人知道如何选择好的住宅，远离疾病的威胁，值得向社会大众大力推荐。

在此诚恳推荐这本好书，并期盼大家开始重视严选健康的居住环境，守护您的家与心爱的家人！

周俊吉（信义房屋董事长）【推荐序3】房子有把关，健康更加分在过去，大部分的人都认为生病和一个人的身体好坏大有关系，而身体的好坏，往往取决于饮食、运动等个人的生活习惯，鲜有人会把病怪罪到环境上面。

然而，科技的进步，带动了大环境的改变，而这些改变在不知不觉中，也影响了一个人的身体功能。

这是不容忽视的一个现象，很高兴江医生不但注意到了，而且更愿意挺身而出，向大家大声呼吁。

身为肾脏专科医生，自然而然地会特别留意生活周边的“毒”，江医生继为鱼把关之后，再次将关注重点放在大多数人都忽略的居家环境的“毒”上面。

因为有他的抽丝剥茧，才猛然惊觉，原来家也有这么多会影响身体功能的杀手，而这些杀手在不知不觉中，啃噬了我们健康的本钱。

很荣幸能够在本书出版前抢先欣赏到江医生幽默的笔调。

他从实证医学的角度，揪出被大多数人都忽略，而且是从未听闻的“居家毒素”，可以帮助许多找不到病因的人，回头检查居家环境是否隐藏一些危害身体的毒素；对于一些想要装修房子、买房子、租房子的读者，可以从中领会选择更健康、更安全的安家诀窍。

江医生在书中提出了“房子也要体检”的观念，这是相当新潮的想法，同时也相当实用。

现代人已经习惯用健康检查的方式来看看自己的身体是否生病了，那么对我们健康与安全影响如此之大的房子，当然也要定期健康检查！

我相信有了江医生提供的中肯建议，一定可以让每个人拥有更健康的居家生活环境，拥有更美好健康的人生！

林裕峰（台湾肾脏医学会理事长）【推荐序4】住得安心，活得更健康记得我在担任精神科治疗师时，常会要求精神病人做画人、画树、画房子的测验。

训练有素的治疗师，可以从患者画的图中窥探到他许多内心的秘密，以设计治疗性活动，辅导病人恢复心理健康。

<<别让房子谋杀你的健康>>

由此可见，在心理层面，人与房子的关系有多么密切！

其实，现代人的一生，有长达90%的时间是待在房子里，在户外的时间其实相当少，可见房子的好坏，会深深影响一个人的生理健康。

看完江医生所写的《别让房子谋杀你的健康》一书，心中无比震撼。

虽然过去的20年来，我好像在无形中逐步落实江医生书中的点点滴滴，但书中所描述的，又比我所知道的更多，真是获益匪浅，更佩服江医生的用心与苦心。

回台三年半，我一直在寻找理想的居住环境。

为了找寻无污染的环境，我上网用Google Earth的卫星图，俯瞰台北的森林覆盖现况，已经把家从原来濒临工业区的西北方搬到东南方的山区，现在虽然比不上以前在国外的家，但我已经觉得很幸福，因为一回到家就可以闻到山的味道。

窗外山上原始的植被，仿佛是一个巨大的空气净化器，日夜不停地在净化台北盆地饱受污染的空气，每天开窗睡觉，我发现睡眠质量变得更好了，醒来也更有精神。

房子的内部，我也挺注意的。

搬到新家，前任房主的房屋装修还残留一些甲醛，意外发现室内植物果真具有吸附甲醛的效果，让我放心不少；至于潮湿与真菌的问题，其实只要细心地预防，都可以让住家变得很干净。

经过自然医学的洗礼，我重拾健康，因此希望能就所学，帮助周围的人远离病痛、恢复健康，这是我在各地巡回演讲、接受大众媒体采访的主要动力来源。

在台北的咨询过程中，我发现台北人的过敏比美国人更加普遍而且难治，后来证实不少人的病因原来出自家里的壁癌，以及住家附近的空气污染。

一般人只认为过敏是由过敏原所引起，却不知道真菌与毒素会严重干扰免疫系统，使过敏恶化或者无法痊愈。

台湾地区潮湿多雨，屋顶渗水或水管漏水的情形相当普遍，导致墙壁成了真菌的温床，家中空气充满真菌孢子，如此一来，免疫系统怎么可能好得起来呢？

建议这些深受过敏折磨的人，除了补漏、除壁癌之外，还有最后一招，那就是搬家。

台湾地区的洗肾率全世界第一，我本来以为起因于糖尿病与高血压病的严重失控，但看了书中的统计数字，才知道台湾人肾脏不好，原来也与环境毒素、室内的挥发性有机化合物污染密切相关。

尤其最近20年来，全世界肾小球肾炎的罹患率，已从2.8%提升到20.2%，我猜台湾地区的情况可能更严重。

这本书是我看过的最详尽的房屋检查书籍，除非你是游牧民族，否则只要住在房子里，就该详读。

尤其，江医生毫不藏私地公开房屋检查的秘诀，巨细靡遗教导如何判断、检查、改善住宅的安全，面面俱到帮助大家打造一个全方位的健康房屋。

诚挚推荐给每一位住房、买房、租房者，仔细研读后自我评估居家环境，更希望政府相关部门负责人都能够参阅本书，尽力督导并维护大众的生命财产安全。

建议您不但要自己看，而且还要拿给亲朋好友、左邻右舍看，因为，居住环境是大家共享的，别人家污染了环境，或是无意中破坏了房子结构，您难免也会遭受池鱼之殃。

更何况，现代人是群居生活，很难独善其身，我们除了把自家顾好，也要兼顾小区，甚至整个社会，这样才能“共好”。

最后，祝大家住得安心，活得更健康！

陈俊旭（美国自然法医学博士、《吃错了，当然会生病！

》作者）【推荐序5】共同打造无毒家园台湾地区近几年的尿毒症新生率高居世界第一，堪称“尿毒之岛”，以江医生的肾脏科专业而言，他是非常不乐见的，况且大众罹癌比例节节升高，甚至在临床上还发现很多找不到元凶的疾病，更令他忧心忡忡。

随着一篇篇“病态建筑”的报告出炉，江医生深深觉得居家环境与癌症、肾脏病、气喘、过敏等有很大的关联，意识到要追求终极的健康，除了食物以外，“住”的健康也不容忽视。

在国外，推广“无毒家园”早已行之有年，他们有房屋检验人员为民众的居家环境把关并开立检验证明，由此可见，维护居家环境健康本应该是一种常态性的生活习惯与基本需求。

现代建筑装饰材料，大多含有甲醛、甲苯等挥发性有机化合物，而这些有毒气体长达3~12年才会达到

<<别让房子谋杀你的健康>>

安全挥发量，如果长时间与之“共存”，将会造成许多器官功能的损伤。

如何避开有毒的挥发性有机物质，江医生呼吁装修时至少使用符合各国法令规范的绿色环保建材。

非常敬佩江医生能洞悉人们“生病元凶，源于有毒房屋”，特此表达敬意，更祝其大作能广为传阅，人人汲取“健康房屋”的新观念，共同打造无毒家园，将环境之毒减到最低，让你我的身心灵可以得到真正的放松与修复。

杨捷凯健康，从住好宅开始！

市面上充斥着太多购房理财、装修设计的书，独独少了一本以消费者立场而写的健康安家实用指南。

难能可贵的是，作者江守山医生从自身医学角度提出了住宅健康环境见解，同时将建筑师、结构工程师、律师等专业知识融会贯通，形成了身心健康与财产安全两者兼顾的入住好宅新观念。

以台湾每人一生中平均只有1.7次买房子的机会来说，一旦住错或买错房子，可是会让人贫病缠身的，因此买房、租房、装修前可得多听多看，别让无知毁了你的终生幸福。

（王进祥）我自1983年回到台湾，一直从事建筑设计。

参与过数不清的新建筑规划，也完成超过200栋建筑结构的设计，自觉对房屋有相当的了解，但看过本书初稿，才忽然发觉自己所知还有许多盲点。

江守山医生因其深厚的医学背景，以全方位的观点，深入浅出的文字、预防重于治疗的概念，教导读者，如何购买一栋安全的房屋，打造健康的居家环境。

书中特别强调，环境包括了有形的装修建材、油漆、饮用水，以及无形的空气、电磁波，都在不知不觉中影响着我们的健康。

大家都知道结构安全的重要性，却也容易遗忘。

台湾“921”地震发生迄今已逾8年，灾区的惨况大多数人可能都已经忘记。

但是，还有许多受损房屋陷于无法居住，又因住户利益互相冲突，意见不一而无法改建的窘境。

借此机会提醒读者，购房除了地段、造型、建材外，千万要注意最基本的房屋结构安全。

江世雄（台湾省结构工程师公会常务理事）不管你如何忙碌，一生总有三分之一的时间在家度过。

古人讲究房子的风水，现代人则应重视房子的健康，因为只有健康的住宅，才能拥有良好的生活环境质量。

这本书以科学与专业的角度，为你打造健康适居的住家环境，相当值得推荐。

大多数的人可能用一生的积蓄才能买一栋房子，所以购房或装修前能参考本书，对你买好房、住好宅将有极大帮助。

刘铭龙（环境质量文教基金会董事长）健康是一种态度，更是您选择的生活方式。

自上学就业后，我换过六七个居住地点，曾住过不到5平方米且没有窗户的小房，也住过美轮美奂的新装修大楼。

过去找房子，我只在乎租不租得起，地点方不方便，还有自己喜不喜欢，而不知道住得好不好、对不对，跟健康大有关系，一直到在《健康两点灵》节目跟江医生接触后，才知道学问这么大！

一般人经常是等到疾病找上门才会警觉，但江医生从肾脏科医生、鱼医生，再到房子的健康检查医生，就是想防患于未然，阻断可能的致病源，让健康生活从每一分钟开始。

郑凯云（TVBS主播、《健康两点灵》节目主持人）

<<别让房子谋杀你的健康>>

内容概要

住和吃一样重要！

提供10项健康好宅的安家指南 传授房屋警讯的6大改善方针，教你住得安全又放心 不计其数的医学研究及临床经验证明：房屋作为人的第三层皮肤，对身体健康有着超乎想象的影响力！

因为，不健康的居住环境将会造成居住者精神不济、鼻塞、眼睛疼痛、喉咙干、头疼等症状不断，会使居住者的身体变得容易过敏，会使居住者肝肾等器官发生病变甚至致癌！

尤其，你我一生中有90%的时间都在屋内，而许多人毕生积蓄只为了买一套房子，怎能对房屋的健康检查轻率大意呢？

全书澄清许多似是而非的住宅环境迷思，提供正确且实用的装饰翻修守则、自我评定健康房屋的咨询与新知，教你轻松赶走家中污染源，拥有一个安全、健康又乐活的居家环境！

<<别让房子谋杀你的健康>>

作者简介

江守山，中国台湾新光医院肾脏科主治医师、肾学会医疗院所评鉴委员、肾学会第9届理事、辅仁大学医学系兼任临床助理教授、News 98《名医on call点档》特约主持人、江医生的鱼铺子营运长、Dr. Living江医生房屋健检中心执行长。

他从医学角度出发提出住宅健康环境见解，同

<<别让房子谋杀你的健康>>

书籍目录

【推荐序】 一本教你健康安家的实用手册 尹衍梁 幸福从严选健康住宅开始 周俊吉 房子有把关, 健康更加分 林裕峰 住得安心, 活得更健康 陈俊旭 共同打造无毒家园 杨捷凯 健康, 从住好宅开始!

王进祥、江世雄、刘铭龙、郑凯云【开场白】 从肾脏科医生到房子医生 江守山 第一篇 你的房子够健康吗?

房子和人一样要健康检查 家中隐藏着你不知道的毒 家, 也会让人生病 当心!
买房梦想变成梦魇 房屋有健康检查, 健康财产有保障 第二篇 病屋警报器: 帮你的房子做健康检查
台湾罹癌人数高增长 室内毒空气, 危害肾功能 恶劣大环境, 让气喘者激增 过量化学物, 造成过敏反应 打造健康无毒的家 病屋警报 1 你家的空气够新鲜吗?

你知道室内空气又脏又毒吗?

空气杀手 1 挥发性有机化合物 新房子的味道是一种警告 没味道不表示没问题 江医生特效药1: 选用绿色建材 江医生特效药2: 提高室内通风效率 江医生特效药3: 丢掉有害家具 江医生特效药4: 种植净化空气的植物 江医生特效药5: 使用触媒净化空气 空气杀手 2 石棉 石棉躲在常见的隔间板中 发病慢容易被忽略 江医生特效药1: 避免使用含有石棉的产品 江医生特效药2: 拆除石棉产品请找专业人员 空气杀手 3 氡气 吸入氡气易得肺癌 江医生特效药: 石材勿过度使用且务必通风 空气杀手 4 超细悬浮微粒 超细悬浮微粒对脑部伤害大 呼吸道、心脏、肺脏也是受害器官 江医生特效药: 减少室外悬浮微粒入侵 空气杀手 5 真菌孢子 江医生特效药1: 使用漂白水、控制温度及湿度可杜绝真菌滋生 江医生特效药2: 尽快处理漏水处 空气杀手 6 二氧化碳 江医生特效药: 增加新鲜空气的流通 空气杀手 7 一氧化碳 江医生特效药: 绝对不要把热水器装在室内或不通风处 结语: 呼吸新鲜空气, 给你好气色 病屋警报 2 你家的水质够干净吗?

饮用水中隐藏危机 水杀手 1 重金属 重金属伤脑又伤身 砷污染水土会致癌 江医生特效药: 选用合格可滤除重金属的净水器 水杀手 2 三卤甲烷 吸入三卤甲烷伤害大 洗澡过久致癌率高 江医生特效药1: 保持适当通风 江医生特效药2: 饮水及用水事先过滤 病屋警报 3 你家的磁场够好吗?

家中隐藏的能量杀手 能量杀手 1 低频辐射 低频辐射隐藏家电中 高低频电磁辐射, 能免就该免 江医生特效药: 杜绝低频辐射的可能来源 能量杀手 2 噪音 噪音过多有害健康 低频噪音让人抓狂 江医生特效药: 改善窗户隔音效果 能量杀手 3 光害 从小睡觉没光害, 近视概率低且睡得好 江医生特效药1: 睡觉时隔绝光线才能健康入眠 江医生特效药2: 理想光线提升生活质量 结语: 提升正面能量, 健康有保障 病屋警报 4 你家的结构够安全吗?

房屋结构虚, 让人身心俱疲 从外墙看房子结构 结构杀手 1 瓷砖剥落 结构杀手 2 水垢、白华、壁癌 结构杀手 3 梁柱及墙面裂痕 辨识诀窍1: 裂缝的位置、方向、宽度很重要 辨识诀窍2: 钢筋的弯角与续接学问大 辨识诀窍3: 混凝土的强度很重要 结构杀手 4 倾斜 结构杀手 5 海沙屋 江医生特效药: 修复裂缝或补强结构 结语: 裂缝不忽略, 结构有保障 病屋警报 5 你家的防火设备够齐全吗?

火灾惨剧, 身心俱伤 火杀手 1 电气 江医生特效药1: 找合格电工检查施工 江医生特效药2: 选用防焰、防烟、抗高温的电线材料 江医生特效药3: 提高厨房的配电量 江医生特效药4: 漏电遮断器省不得 火杀手 2 铁窗 江医生特效药1: 加装侦烟感知器 江医生特效药2: 家中常备灭火器 江医生特效药3: 装修选择防火建材 江医生特效药4: 装修前后请专业人员检查 结语: 火灾预防有准备, 生命财产有保障 病屋警报 6 你家的地板够防滑吗?

滑倒死亡率远高于大肠癌 摔跤杀手 1 抛光石英砖等不良厨浴地板设计 江医生特效药1: 选择通过美国ASTM标准的地板 江医生特效药2: 使用止滑液或是防滑条 摔跤杀手 2 楼梯设计不合理 摔跤杀手 3 地板高低差 结语: 地板选择多费心, 大人小孩少摔跤 房屋医生的健康叮咛 房屋健康指南 打造健康好宅的诀窍 挑选“强壮”二手房有步骤 房屋健康检测表 房屋裂缝检测DIY 第三篇 选屋放大镜: 帮你挑出买房陷阱 购房先调查, 降低财损风险 买房陷

<<别让房子谋杀你的健康>>

陷阱1 危险地基 江医生特效药：了解地基背景和环境 买房陷阱2 验收不实 江医生特效药1：留意窗户角隅裂缝 江医生特效药2：别被假的排风扇骗了 江医生特效药3：注意木门上的白蚁 江医生特效药4：确认消防设施是否健全 江医生特效药5：漏电遮断器少不得

<<别让房子谋杀你的健康>>

章节摘录

<<别让房子谋杀你的健康>>

编辑推荐

《别让房子谋杀你的健康》(1)台湾金石堂网络书店“心灵健康”畅销书,持续上榜半年多。
(2)买房是人生大事,如果住错了房子,就容易生病 (3)入住健康好宅的第一本安家自保手册
(4)内附房屋健康检测表,提供健康好宅的10项安家指南,传授房屋警讯的6大改善方针

<<别让房子谋杀你的健康>>

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>