

<<設計100%無過敏居家>>

图书基本信息

书名：<<設計100%無過敏居家>>

13位ISBN编号：9789862481639

10位ISBN编号：9862481633

出版时间：山岳出版社

作者：馬瑟．格（Marcel Guedj）著

页数：128

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>

<<設計100%無過敏居家>>

前言

作者序 過敏學專家 / 皮耶·歐德博士 導致過敏的首要風險因子，無疑的藏身於以各種形式存在的汙染裡。

這或許能解釋過敏病例令人難以置信的增長速率，且經常伴隨著多重過敏原，以至於2010年，全球已經有超過百分之三十的人口(再過幾年就會有一半的人口)為過敏所苦，讓過敏破壞了他們的日常生活。

更糟的是，我們永遠不知道幾歲時，過敏會突然發作！

罪魁禍首有：花粉、塵、昆蟲毒液(即大黃蜂或蜜蜂的叮咬)、濕氣、寵物毛，當然還有特定食物、添加劑、化妝品裡的多樣物質，也包含室內清潔維護或裝修的產品等多樣可能引起過敏發作之風險因子。

雖然過敏非致命疾病，但接受治療以擁有正常生活，以免拖延造成生活不便才是該有的基本態度。目前已存在許多有效治療藥物，例如將過敏原製作成抗過敏藥物，持續治療使過敏者對該過敏原不再敏感。

身為過敏學家，我可以告訴你們，這方法已在許多病例裡獲得良好成效。

但遠離引發過敏或加重過敏的因子也很重要，而這些因子往往潛藏在我們日常生活起居裡。

為達此目的，本作品無疑地是您最好的幫手：本書將為您指出過敏的主要因子並向您提出各種情況下的適用解決方案。

他將可以幫助您改善您的日常生活環境，讓您在無過敏、無汙染的居家環境裡。

引言 照護居家環境以預防過敏 在法國，將近三分之一的人口都是過敏的受害者，涵蓋所有年齡層，過敏人口的比率近四十年來與日俱增(時至今日，有約百分之十的孩童有氣喘的問題，且其中百分之八十的孩童氣喘起源都是過敏)。

過敏的一千八百萬人口中，則有三分之一，將近六百萬的人，沒有意識到自己有過敏病症，或是忽略過敏的影響而沒有進行治療。

如果每個人對於過敏原反應程度各有所異是事實，那麼過敏將為社會和人際關係網絡帶來嚴重的災害。

根據「過敏與氣喘臨床研究協會」(IARCAA)專家表示：2020年，每二人就有一人可能有過敏病症--然而距今五十年前，全法國只有百分之四的過敏人口。

造成過敏的主要罪魁禍首為花粉、塵(百分之九十的居家環境都有)；某些食物中也含有過敏原(花生、蛋、牛奶)，另外還有寵物毛(狗、貓、倉鼠)、昆蟲(蜜蜂)等等。

另外，許多研究都已證實空氣汙染對於突發過敏的影響。

本書不打算探討所有過敏，畢竟過敏風險因子眾多且複雜。

本書主要目的是檢視居家的過敏風險因子，那些將人們休憩的地點轉變成病原空間，造成呼吸困難、發癢、失眠、疲勞等症狀的風險因子。

因為，一般認為室外汙染比室內汙染嚴重的觀念，是不正確的。

在裝修、清潔產品、建材、裝飾品、甚至是化妝品引起的室內空氣汙染的影響下，理應是避風港，是溫馨小窩的居家環境，也可能變成聚集多樣化(塵、黴菌、懸浮微粒、蟑螂、寵物毛)且多重來源之過敏原的陷阱。

因此，法國過敏協會會長，同時也是史特斯堡大學附設醫學中心肺科主任的費德希克·得·培(Frederic de Bay)表示：三十歲以下對塵過敏的人是過敏性氣喘的高危險群；「黴菌」則是歐洲百分之十九過敏性鼻炎的主要起因；汙染源的結合無可避免地將提高發炎或過敏的風險，因此，過敏體質的人如果身處於塵與黴菌同時存在的空間，將大大增加呼吸道過敏發作的風險。

生活空間的演變讓這樣的情況得以擴大：因為人們很明顯地多數時間都待在室內，不只是居家環境，還包含成人上班的辦公室、大眾交通運輸工具或者是孩童的托兒所或學校。

隔絕設計，當室內空調系統運作不良、隔絕材料或是建材阻礙建築物空氣流通時，隔絕設計就會造成室內空氣呈現密閉的狀態。

<<設計100%無過敏居家>>

濕氣，百分之四十的住家都有潮濕的問題，起因為通風不足或房屋缺乏照護（下雨漏水、毛細現象、滲水、冷凝.....），濕氣將助長真菌和黴菌，形成塵 繁殖的溫床。

合成塗料和化學產品的使用（地板、牆面、家具），不但破壞建材本質且含有造成空氣污染的揮發性有機化合物（COV）及甲醛。

甲醛被國際癌症研究中心（CIRC）歸為致癌物質，即使低劑量也可能引起刺激、麻痺、紅腫，眼睛、皮膚及呼吸道發炎，進而演變成過敏。

對電器產品的依賴，使用規範標準及原則不夠謹慎的電器產品導致電磁波影響。

根據無線通訊安裝規範協會（PRIARTEM）表示，電磁波能導致疲勞、刺激、噁心、情緒低落、影響心血管功能、失眠、甚至是皮膚過敏等症狀。

室外空氣汙染，無論是市區或鄉間，是各種過敏發展的條件，在環境倍受威脅的情況下，呼吸道過敏尤其嚴重。

不意外地，當過敏原越來越普及時，過敏人口也相對地增加。

我們的生活模式及居家環境成了過敏出現及發展的首要責任。

本書的目的就是要指出如何預防過敏，及如何讓住所成為抗過敏的居家環境。

<<設計100%無過敏居家>>

內容概要

法國國家獎環保專家為你居家環境抓漏，遠離過敏原！

從日常生活、居家空間到室內裝修，一手搞定全方位健康生活居家設計！ 室內比室外污染更嚴重
~ 法國國家獎環保設計專家為你居家抓漏，遠離過敏原是避風港，但居家環境卻潛藏許多過敏風險因子（塵蟎、溼氣、電磁波、化學產品...），使家反成了多重過敏源的聚集地。
本書作者為法國國家獎的居家環保設計專家，一一為你抓出居家中的過敏的危險因子，並透過環保安全的建材，防漏抗過敏。

小心「寵物」帶來的危害~ 除自身對寵物過敏外，寵物用品也是居家污染源家庭寵物雖然帶給家庭慰藉，但其數量卻會帶來都市空間的危害(例如：處理貓的便盆砂會導致環境的問題以及消耗較多的能源)，而寵物維護用品(抗蚤等產品)也含有化學合成分子，污染居家室內空氣。

綠色植物並非全都是安全的~ 選對植物才能真正幫助居家環境品質打造健康、幸福居家「綠色植物」是不可或缺的。

然而並非每一種綠物植物都是安全的，有此反而是過敏的原兇，如菊花的風險程度就高達5級（0 - 5，0為零風險，5為極高）。

在使用新素材及人類生活方式的進化下，使得人們在居家空間面對強大的敵人 過敏。

本書主要以檢視原本是人們休息的居家環境卻變成病源空間，引發過敏的風險因子。

透過正確使用環保及安全的建材，打造一個屬於自己健康的居家環境。

對於居家環境抗過敏的設計、裝潢中，尤其臺灣又屬高溼熱、人口密度高的地區，其中又以「溼氣」及「電磁波」所造成的影響更加嚴重：溼氣vs過敏家中主要濕氣來源（冷凝、滲水、漏水、毛細現象等等）會助長黴菌滋生，導致呼吸道特殊病症、氣喘或是慢性鼻炎等過敏症狀，是居家裝潢設計的重點：可利用多孔混凝土作為外隔牆、隔板或地板；避免傳統的防水水泥粉刷，防水水泥容易導致建築物通風不佳，室內水氣或毛細現象帶來的水氣無法散去。

電磁波vs疾病與過敏流行病學研究報告證實暴露在電磁波下提高了病症及致癌的風險。

家電產品的擺置除了實用外，更需要有安全的距離：看電視需保持1.5公尺以上的距離，因此電視不適合安置在臥室及兒童房裡；電流會場生不同強度的磁場，由於房屋建材並不能對抗磁場形成，故電源（線、插座）的配置更顯重要，在無法改變屋內電線配置，有幾個配備可以幫助您針對電磁波做自我防護.....

<<設計100%無過敏居家>>

作者簡介

馬瑟．格 Marcel Guedj 為實用類書籍之專家，為多部出版作品之作者、技術負責人或為系列叢書編輯，專精於園藝、室內裝修、裝潢等領域。

特別致力於環境問題及居家健康，著有《省錢裝潢》(生活裝潢系列叢書)及傅勒路出版的《改善自家生活之安全裝修》，其作品《健康環境DIY》更獲核第2009法國國家獎項的肯定。

譯者簡介 黃意閔 輔仁大學法文系學士，中央大學法文所碩士就讀中(2011/7取得學位)。

曾兩度前往法國從事華語教學及漢法對比語言學研究，深入了解法國當地生活。

自2004年起陸續從事翻譯工作，翻譯內容包括：葡萄酒簡介、歌詞、精油治療醫學文獻、國際標準認證規範、文化研討會等等。

希望透過翻譯，致力於台法語言及文化交流。

現為自由譯者，樂於接觸各領域翻譯題材。

<<設計100%無過敏居家>>

書籍目錄

過敏學家，皮耶．歐德博士之序言引言1. 居家環境中主要的突發過敏定義 / 呼吸道過敏 / 眼睛過敏 / 皮膚過敏 / 膜翅類昆蟲叮咬過敏2. 居家環境中的過敏原塵 / 蟑螂 / 寵物 / 花粉 / 黴菌 / 化學汙染源 / 懸浮微粒 / 煙霧3. 對抗室內汙染日常生活環境 / 建造 / 隔絕 / 裝潢 / 裝修產品 / 暖氣 / 空氣流通4. 家中的濕氣濕氣與健康 / 趕走濕氣 / 對抗來源5. 電磁波領域基本概念 / 對人體的影響 / 自我防護6. 家中每個空間針對過敏的解決辦法臥室 / 孩童房 / 起居室 / 廚房 / 浴室 / 辦公室附錄

<<設計100%無過敏居家>>

編輯推薦

- 1.法國暢銷環保居家生活專家馬瑟．格的新作，提倡環保、自然、健康及舒適的居家裝潢、維修哲學。
- 2.使用新素材及人類生活方式的進化下，使得人們在居家空間面對強大的敵人——過敏。
- 3.列舉出居家環境中可能導致過敏的潛在過敏原，塵、溼氣、常用傢俱物品的材質、電器設備及清潔用劑等，並提供了實用的解決方案，讓讀者可以整理出健康且乾淨的生活空間。
- 4.透過一間一間地檢視室內空間，提供適用於每個空間，維護安全居家環境且能預防過敏的方法。

<<設計100%無過敏居家>>

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>