

<<家居环境与人体健康>>

图书基本信息

书名：<<家居环境与人体健康>>

13位ISBN编号：9787508258324

10位ISBN编号：7508258320

出版时间：2009-10

出版时间：金盾出版社

作者：孙孝凡

页数：182

字数：149000

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>

## <<家居环境与人体健康>>

### 前言

随着世界工业化和城市化的加速发展，人们的物质生活越来越丰富，生活条件越来越好，反映出现代社会文明的不断进步与发展。

但是，人们的居住环境不容乐观，日益严重的环境污染已经成为人类健康的最大威胁。

世界卫生组织指出，当今影响人类健康有四大因素：一是环境；二是城市化；三是老龄化；四是生活习惯。

而环境因素又是影响最为广泛、危害极为严重的因素。

人们每天都能听到、看到环境污染带来的不幸与灾难，工业“三废”的肆虐，酸雨和水土的污染，森林遭到破坏，日益严重的化学物质从天上地下、水中陆地无时无刻不在毒害人的机体。

地球上已经很少有净土、净水。

虽然人们住宅条件越来越好，越来越现代化，越来越宽敞美观，但人们的健康却问题百出。

有专家指出，人类70%恶性病的滋生都与环境污染和恶化有关。

想不到提供人类生存发展的地球环境如今却成了疾病的温床，健康的杀手，不能不使人担忧、发愁。

人类居住环境，不仅包括室外大环境，还包括室内小环境。

专家指出，现在室内污染比室外更为严重、更为突出，危害也更大更直接。

因此，改善家居环境不仅要减少大环境污染，更为重要的是要减少室内小环境的污染。

诸如现代装潢污染、电子雾污染、化学日用品污染、垃圾食物污染、病菌病毒污染、瘾君子吐雾污染、噪声污染、宠物污染等，每天每时都在污染家居室内环境，对一些家庭来说，已经到了不堪负荷的地步。

## <<家居环境与人体健康>>

### 内容概要

随着国民经济的快速发展和人民生活水平的不断提高，在家居环境不断改善的同时，如果使用不合格的建筑材料和装饰物，有可能造成室内污染。

家用空调、冰箱及化学物品，如洗涤剂、杀虫剂等普遍使用可引起一系列的健康问题。

为了您的健康和安安全全，为了孩子的健康成长，本书帮助您了解有关家居与健康的基本知识，告诉您如何应对哪些有害健康的“杀手”，更好地帮助您建造一个绿色家居，养成良好的生活习惯，创建健康的家居环境。

本书内容丰富，科学实用，通俗易懂，适合广大读者阅读参考。

## <<家居环境与人体健康>>

### 书籍目录

第一章 家居环境对健康的意义 一、优美的家居环境是健康长寿的首要因素 二、恶劣的家居环境可诱发多种疾病 三、环境对情绪和生理的调节作用 四、人类生殖繁衍与家居环境息息相关第二章 有利健康的自然环境 一、绿色花园城市 二、纯朴优美的田园 三、高山低氧区 四、空气和水土好的海滨和山区 五、宜人的气候 六、宜人的色彩 七、宅基高和层次好 八、达到健康住宅标准的小区 九、奇妙宜居的窑洞第三章 家居环境主要污染源及危害 一、水土污染对环境的危害 二、严重的空气污染 三、生命杀手——噪声 四、光污染 五、病毒病菌污染 六、紫外线辐射污染 七、农药污染 八、城市垃圾污染 九、城市热岛效应 十、汽车尾气污染第四章 现代居室内环境污染越来越突叫 一、室内装潢污染 二、家用电器诸多污染 三、厨房油烟污染 四、吸烟对居室的污染 五、家庭噪声污染 六、食物污染 七、家养宠物污染 八、日用品和衣物污染第五章 改善人居环境刻不容缓 一、保护和建造森林 二、控制工业和城市垃圾,减少水土污染 三、增加环保投资 四、增加污染税和从严执法 五、城市绿化 六、减少城市噪声诸多措施 七、建造生态墙、生态屋和生态圈 八、构建绿色食品机制第六章 室内环境改善方略和途径 一、开窗通风是改善室内环境首举 二、注重健康用水 三、家防电磁污染之路 四、禁止在居室内吸烟 五、要严防“污从口入” 六、室内要经常消毒 七、改掉制造污染的坏习惯 八、要严防日用品污染 九、不可忽视的生物污染 十、国外改善家居环境拾珍第七章 家居环境十不宜 一、室内外温差不宜过大 二、阳台不宜改为厨房 三、有毒花木不宜摆放入室内 四、居室内不宜大面积贴瓷砖 五、室内不宜常用空气净化器 六、洗衣粉与消毒液不宜混用 七、冰箱食物不宜久存 八、孩子不宜常玩游戏机 九、装修的新居不宜急住 十、家有儿童不宜点蚊香第八章 室内环保装饰与布置 一、装修误区简介 二、环保材料选择 三、家防噪声巧布置 四、居室清污小知识 五、置家具应注重环保 六、装饰布置勿影响采光

## <<家居环境与人体健康>>

### 章节摘录

插图：一、优美的家居环境是健康长寿的首要因素人的寿命长短是由多种因素决定的，但环境是诸因素中重要的一个因素。

许多行动自如的百岁老人都生活在山清水秀、空气清新的山区，没有工业污染，也没有城市的噪声。天然的山泉，雅静的环境滋养着众多的百岁老人。

世界上公认的五大长寿乡一个共同的特点，就是居住环境好。

科学家研究发现，长寿地区绝大部分均在海拔千米以上、环境清静、气候宜人的山区，气温的季节变化小，冷暖适中；云雨多，利于避暑；植被较好，空气清新；气压低，可增强人的呼吸功能；尤其山区多瀑布、喷泉、雷雨和闪电，所以空气中含有数量很多的负离子，而负离子有促进新陈代谢、强健神经系统、提高人体免疫力的功效，是一种“长寿素”。

另外，山区生态环境较好，没有什么工业污染，也少有噪声，只有鸟语花香和美丽的自然景观。

山区的人文气候也非常美妙，民情淳朴，勤于并善于劳作，人与人的关系也比较和谐。

加上山区水质清新，植物性食品丰富。

所有这一切，都非常有益于人们的身心健康。

长寿之乡均气候温和，环境幽静，空气清新。

长寿乡的老人多数居住在绿树成荫、草木葱郁、四季常青的农村，工业污染少，空气新鲜。

例如，巴基斯坦的罕萨，属于高山环境，常年绿树成荫，是个蓝天、白云、绿树相映的地方。

这个村90岁以上的老人有数百名，百岁以上的老人近百名。

村里有位受人爱戴的老人阿里哈德已118岁，可是看起来却像七八十岁的样子。

还有位107岁的高龄新郎娶了位28岁的姑娘做第七任妻子，还生了孩子。

格鲁吉亚的阿布哈吉亚有百岁以上的老人5000多名。

阿布哈吉亚到处是茶树和果园，春天千树吐翠，万花盛开；秋天万紫千红，硕果累累。

<<家居环境与人体健康>>

编辑推荐

《家居环境与人体健康》由金盾出版社出版。

<<家居环境与人体健康>>

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>