

<<乐活族的幸福提案>>

图书基本信息

书名：<<乐活族的幸福提案>>

13位ISBN编号：9787508610931

10位ISBN编号：7508610938

出版时间：2008-03

出版时间：中信出版社

作者：唐岑

页数：155

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>

<<乐活族的幸福提案>>

内容概要

Lohas乐活，已经成为一个时尚的话题。作者以一个亲身体验者的身份，与读者分享了自己健康生活多年的心得。为读者提供了包括打造绿色住宅、绿色饮食、居家护理及绿色出行的各种生活方案。是现代都市人打造健康、绿色生活的必备指南。生活在都市中的现代人，呼吸着充满毒素的空气，住在化学物质充斥的建筑物里，用不比病菌安全多少的洗涤剂“清洁”环境……不知不觉，我们的周围都是毒素！

如何在这种充满了风险的环境中，获得生活的乐趣呢，让我们来看看本书中所提倡的各种绿色生活的实践方式，一起把住家打造得更健康。

<<乐活族的幸福提案>>

作者简介

唐岑，一个喜欢多角度探索生活、酿造幸福的设计师兼作家，担任过多年建筑设计师、杂志执行编辑工作，喜欢游艺于生活美学相关领域。

目前为大学景观建筑系兼任讲师，热衷于四处游历，研究人文与自然环境，品味美食、摄影、写作和画画。

近年来越来越沉迷于厨房、花园、养生相关研究。

著有：《美容养生花料理》《养生元气花草茶》《浪漫咖啡DIY》《美丽新配方——水果瘦身餐》等

。

<<乐活族的幸福提案>>

书籍目录

<<乐活族的幸福提案>>

章节摘录

插图：Part 1 打造清新的绿色住宅住宅一直是每个人最幸福的城堡、最安全的所在。

曾几何时，这个美丽的迷思已成为一种可怕的误会。

根据美国环保署的研究，居家、办公室室内竟然比户外还要危险，充斥的各种污染物质的数量和浓度，比起户外高出约2~5倍以上；医学研究也指出，室内各种化学合成的建材、上了喷雾剂的家具、化学芳香剂以及对人类健康也有威胁的杀虫剂等等物质，造成人体各种疾病和病变的产生。

偏偏生活中我们停留时间最长的地方都是室内空间，许多疾病在日积月累下逐渐形成，对于年幼的孩子更形成即刻性的威胁和长远的慢性迫害，生活的痛苦指数逐渐攀升，社会医疗资源和生活成本也因此大量地消耗。

从最基本的生活空间“住宅”开始检查，是当前全世界的地球村民，共同挽救身体健康和生活质量的当务之急。

一 当红的“养生景观住宅”近年来时兴回归田园、追求自然的生活。

与山林一起生活、聆听潺潺流水、眺望远山水景、拥有丰富SPA设施的“养生住宅”、“景观住宅”应运而生，郊区的房市变得热火，交通方便的养生景观住宅更是热销。

这种能够天天生活在自然环境中、享受丰富生态的住宅，是非常有价值的购房选择，如果住宅本身条件良好，周边区域能方便地满足生活需要，上学上班的距离也适中，就是居住地点的最好选择。

在早期传统的建筑中，利用建筑物本身的构造特色，也能创造出与大自然和谐共处的生活方式，“覆土式建筑”、“干栏式建筑”可作为代表。

建筑物顶面覆盖土壤，可隔绝阳光照射产生的热量，再利用双层墙壁、双层屋顶的构造，以及特别设计的通风廊道、通风管路和防水层，即可使覆土建筑变得通风、凉爽又没有结露问题。

“干栏式建筑”在早期中同和东南亚地区很盛行，利用架高的竹子、木架台，使建筑物离开地面一段距离，产生高脚建筑形式，地板下的留空空间使得通风良好，减少受土地和人工地面湿度、温度变化的影响，防潮湿又凉爽。

现代都市由于寸土寸金，地价和房价都是节节攀升，除了公共建筑和私人别墅较能发挥建筑结构形式上的理想和创意之外，一般大厦住宅有许多现实上的限制。

但是住户仍然可以经由立体墙面的绿化、多栽种植物来达到有效隔绝外气热度的作用。

家家户户阳台、窗台和室内都可适度栽培较低矮的植物，减少落尘和净化空气的效果非常好。

二 生活空间中看不见的巨大毒素现代的室内环境由于通风不良、装修建材、石棉、碎木屑合成板、化合物品、化学清洁剂、杀虫剂、电器充斥等因素，造成许多毒素挥发物质弥漫在空气中，成为人体健康的隐形杀手。

研究检测发现，这些危害健康的成分高达数百种以上，只要使用含有化学合成物质的家庭，都暴露在这样危险中，可说是防不胜防。

而人体代谢后挥发出来的物质其实也含有污染性的成分，如果室内空气通风不佳，我们自己身体的排放物质也会对健康造成影响。

这些加起来庞杂可怕的大量毒素，最常见的如甲醛、甲苯、苯、氯仿、丙酮、甲醇、乙醇、苯乙烯、醋酸乙酯、铅、多氯联苯、甲基汞（水银）等，如果未经减量使用、空气流通等方式来改善，会随着毒素浓度与停留时间的长短情况，造成眼睛发炎、头晕、头痛、恶心、呕吐、鼻黏膜发炎、嗅觉受损、湿疹、皮肤炎、喉咙痛、咳嗽、气喘、哮喘以及多种过敏症，长期不改善还可能致癌的风险。

三 装修建材隐藏的毒性住宅装修经常使用各种建材来打造出美丽的居家风情，但是多数材料也潜藏着有毒的“挥发性有机化合物”，如纤维玻璃、木建材、夹板、黏着剂、油漆、亮光漆、塑料建材、地毯、纺织品、染料和装饰品、清洁用品、除污剂、芳香剂等，在追求美观之余必须付出健康受损的代价。

我们在木工活油漆完成后，总是会闻到很刺鼻的气味，这就表示化学物质已经无形地侵入呼吸系统和体内了，待在这样的室内太久，会伤害呼吸道黏膜和肺部健康，还可能造成头晕、呕吐、眼睛酸涩疼痛等症状。

所以，在建筑物装修完成后，要打开窗户使空气流通，维持一周的通风净化过程，使蓄积的化学性物

<<乐活族的幸福提案>>

质挥发掉大半，等到没有刺激的气味之后，再进住使用。

再者，这些化学挥发剂即使闻起来已无特殊怪味，其实对居家空气质量和健康的影响可能持续多年，因此入住使用后，每天仍要保持良好通风。

而最根本防止装修伤害的方法，还是多选用“环保建材”，减少对居住者身体的伤害，而且也能减少对大环境的污染，双重利多，是未来室内装修要遵循的重要原则。

四 多采用绿色建材“绿色建材”，指的就是取材和使用后，对环境和人体产生危害、污染等副作用较少，低于一定标准的建筑材料。

1 户外透水建材建筑物外部的环境，尽量多保留裸露的自然土壤、绿地，使土地具有天然的透水功能，就能大大改善都市中每逢大雨就淹水的问题。

如果需要铺面作为步道和广场活动空间，则这些人工地盘也应该尽量采用“透水建材”，如连锁砖，铺细石、木屑、多孔系建材等，使雨水能正常渗透入地底，土壤涵水正常，使土壤内的微生物活跃，连带也能滋养植物的生长，避免都市持续高温化、沙漠化的效应。

使用透水材料取代柏油路、水泥板和不透水的各种建材，都市环境才能与大自然和谐地共同呼吸。

2 建筑物与室内装修绿色建材建筑物构造、内部装修，应该多采用自然的材质——具有良好的透气性，触感自然舒适，可调节气温，而且可以与大地循环再生，对人体也几乎不会有化学合成建材的副作用和伤害。

推荐的绿色建材如木材、石块、石版、砖瓦、竹子、藤、棉、麻、丝、羊毛、皮革等。

家具外观的处理和保养，也应尽量舍弃化学喷剂和亮光剂，改以生漆、亚麻仁油、桐油、蜂蜡、矿物质等天然素材来做养护，这样的自然取材做法，可以大量减少室内化学毒素对人体的侵害。

五 健康建材的推动“健康建材”其实也就是所谓的“绿色建材”，采用安全无虞的建材来做建筑物的兴建和装修，使人体健康和环境都不受到危害。

以先进国家的发展为例，美国和大洋洲，对于建材有较具体严格的管理制度，美国要求所有会导致室内污染的产品，都必须贴上警告标示；大洋洲则要求产品须有安全检验标示，并详细标明产品所含的各种化学物质成分。

北欧国家也正积极推动健康建材的标准认证，德国、芬兰、丹麦等国家则鼓励建材厂商研发制造低污染的建材。

想要拥有一个健康的住宅环境，消费者的自觉和相关知识非常重要。

由消费的知识、抵制和要求的力量，来督促住宅相关商业的转向，才能使我们的生活空间逐渐达到健康住宅的标准，恢复健康舒适的好环境。

六 聪明掌握家电，远离有害电磁波现代家庭里充满了高科技的家电设备，大如电视机、冰箱、电脑、音响、空调、电扇、电暖器、电磁炉，小至电话、电灯、吹风机、电动剃须刀、手机等，这些需要用电的电器设备越多，家中电磁场的环绕问题也越严重。

根据研究显示，电磁场产生的电荷移动，会影响脑部组织原本的安定，严重的话，甚至会引发遗传上的病变，导致人体本身的基因突变和下一代畸形。

另一方面，也会影响药物的药效，使我们服用药品后却无法发挥预期的效果，导致治疗失败。

最好的改善方式，就是减少生活中对电器设备的依赖程度，尽量减少家中的电器用品。

不使用的時候，尽可能将插头拔掉，否则电磁场会一直存在，既影响健康又耗电。

日常生活中具体的做法有以下几项：1 座位远离电源居家的沙发、桌椅座位最好远离变压器、电源，避开长时间停留在电磁场较强烈的位置。

2 床铺周围电器清空床铺摆放的位置最好能远离电源、插头，周围也不要摆设太多电器。

夜间睡眠期间，尽量将卧房内电器拔掉插头，避免电磁波和辐射侵害身体和脑部。

如特殊天气必要的除湿机、电风扇、冷气设备，可安装在房间里距离床铺较远的位置。

3 随手拔掉插头随时将不使用的电器电源关掉、插头拔掉，减少持续暴露在电磁场充斥环境中的时间。

4 与辐射源保持距离电视机是都市人重要的休闲工具，也具有微量的辐射，后方和右侧量最高，所以看电视时与电视机要保持适当的距离，远离电磁波的危害，同时也要保护视力。

5 不要亲密接触电器电磁炉运转时电磁波很高，应避免长时间坐在电磁炉前吃火锅，以免身体受损

<<乐活族的幸福提案>>

。烹调料理可以煤气炉或电饭锅替代电磁炉。

6 使用液晶屏幕电脑与电视笔记本电脑和液晶屏幕电视不使用阴极射线管，没有低频放射的问题，笔记本电脑产生的电磁场也比台式机来得小，而且耗电量也较小，还能节省电费。

7 缩短使用时间吹风机运转时电磁波很高，尤其握在手上靠近头部近距离使用时更要特别注意，最好设定在最弱的风量，而且尽量缩短使用时间。

洗好头发先用毛巾擦干一点，用吹风机的时间就可以缩短了，也不容易伤害发质。

8 减少居家电器总量减少生活中对电子电器产品的依赖。

家里电子电器少，电磁波与辐射对人体和环境的危害就能有效降低。

每次使用电视、电脑、手机、微波炉、电磁炉等用品的时间也应尽量缩短。

七 绿色建筑九大评估与实践指标目前专业研究对绿色建筑提出了九大评估指标，通过这九项评估，可以了解自己居住的生活环境是否接近自然健康的原则；朝这些方面努力，也能通过装修调整、布置、栽植的方式对建筑来加以改进，从而营造出更健康、更自然的环境。

家家户户、办公大楼和工厂都朝向此目标迈进，则每个都市、国家进而地球整个生态，就能逐渐恢复平衡与往昔的多样性。

八 居家天然清洁法现代家庭经常为了保持卫生与清洁而购买各式各样的衣物洗洁精、洗碗精、芳香剂、水管清洁剂、家具亮光剂、玻璃亮光剂等，用久了就成为习惯性消费。

但请仔细查看包装上的成分说明，那一连串化学成分的英文名字，其实多是有毒成分。

自石油中提炼出的焦油、强酸、强碱、界面活性剂等刺激性和腐蚀性强的成分，虽然能消灭一些细菌，但是日积月累对人体也可能造成致病甚至致命的危险，轻则引起眼睛、鼻子、喉咙、呼吸道不舒服，使用不慎还会有灼伤、腐蚀皮肤的危险，毒素长期累积在身体内更可能导致癌症。

对于大环境来说，这些化学物质散发在空气中，或随着废水排入地下水道，对于水质、土质、昆虫和动物都形成严重污染，以食物链的循环关系来看，最后受害的还是人类。

仔细分析，与肌肤身体有亲密接触的肥皂、牙膏，可能含有为求净白效果而添加的二氧化钛（titanium dioxide）成分；建筑涂料、清洁剂、农药、化妆品里可能含有壬基苯酚（nonylphenol）；除臭剂和延长食品保质期的防腐剂（parabens）、甲醛（formaldehyde）；各种清洁剂、化妆品里可能添加的各种合成香料（fragrances）；食物、化妆品、服装、建材等可能添加的合成染料（dye）等，都会造成人体的伤害和疾病。

洗衣粉、洗衣液里常为了加强去污效果而添加磷酸盐、荧光剂，对皮肤容易造成过敏，也会造成水源的优化；洗衣精、厕所清洁剂常添加的含氯漂白剂（chlorine）也具有毒性；玻璃清洁剂、烫发药剂含有阿摩尼亚（ammonia，即氨水），容易引起皮肤过敏，而且对水源也具有污染性；去味芳香产品中添加的酮、醛、二甲苯（xylene）等挥发性化学物质对人体具有毒性；地板、家具使用的亮光剂若含有毒性很高的硝基苯（nitrobenzene），长期使用会使身体累积毒性；杀虫剂、驱蚊剂若含有待乙妥（deet）成分会造成人体不适……这些成分都是一般日常生活中经常被消费的商品，其实都应尽量避免。

以前人们多利用单纯的天然物质来解决生活中的清洁卫生的问题，也能达到理想的效果，而且没有这些可怕的副作用，这是最可贵的重点。

有机生活、环保清洁法，就是要向过去的智慧学习，改选购天然成分较高、对人体和环境危害较低的替代产品，才不会花钱又伤身。

以下这些天然、好用又便宜的清洁法宝可供参考：1 热水能杀菌烧热的水是基本的杀菌剂，可以将大量的细菌杀死，但是要注意材质必须能耐热，以免被高温损坏。

如每星期用60 ~ 70 左右的热热水浸泡被套、枕头套消毒，再以无添加太多化学成分的皂基、洗洁皂清洗干净即可杀菌洗净。

2 阳光晒透透阳光是免费又有效的杀菌除霉剂，棉被、衣服、鞋子、皮衣、皮包都可以利用晴天的时候拿出来通风透气，并且晒太阳还能杀菌。

牙刷和毛巾也最好每天使用完洗净后，就挂放在通风的地方，白天天气好的时候拿到窗边晒晒太阳。

3 小苏打、太白粉、地瓜粉小苏打粉主要成分为碳酸氢钠，遇水溶解产生“皂化作用”，可以分解

<<乐活族的幸福提案>>

去除油渍脏污，尤其用温水效果更好，洗过后再用清水冲洗即可达到去污效果，用来洗碗盘很方便。地瓜粉、太白粉也有此作用。

小苏打搭配丝瓜布可用来刷洗灶台，加温水稀释倒入排水管可以清洁油污，避免阻塞，且能消除臭味。

用小容器盛装小苏打粉放在鞋柜、衣橱或橱柜内可以除臭、除湿。

4 食用醋食用醋除了可以入菜调味，也能除菌除霉，尤其浴室、厨房的墙壁、地板等容易潮湿孳生霉菌斑和油垢的地方，就可以利用高浓度的醋来刷洗擦拭。

如果衣物上出现霉菌小斑点，可以利用少许稀释过的白醋浸泡搓洗来除污渍。

醋也适合用来清洁玻璃，将醋按1：1加水稀释混合，用不会掉棉絮的布料擦拭即可清洁。

5 苏打粉 + 醋苏打粉与白醋结合起来，可除臭又能净化水管，把两者各取适量倒入水管中，再用热水冲洗几分钟，既可通水管又除臭。

单用苏打粉也可以用来洗洁蔬菜水果。

6 环保肥皂单纯的肥皂是用皂基和油脂制成的天然化合物，经过百年使用证实可以由生物分解，不会对环境造成污染。

天然植物性的肥皂含有植物油、可可亚油、草本精华、小苏打、过氧化氢、柠檬酸、醋等成分，已经可以当成居家的万用清洁好帮手，不添加化学香料更佳（也可用天然香料代替）。

<<乐活族的幸福提案>>

编辑推荐

《乐活族的幸福提案》由中信出版社出版。
Lohas乐活，已经成为一个时尚的话题，作者以一个亲身体验者的身份，与读者分享了自己健康生活多年的心得，为读者提供了包括打造绿色住宅、绿色饮食、居家护理及绿色出行的各种生活方案，是现代人打造健康、绿色生活的必备指南！

<<乐活族的幸福提案>>

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>