

<<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>