

# 《健康宅 全家大满足版》

## 图书基本信息

书名：《健康宅 全家大满足版》

13位ISBN编号：9789866408620

出版时间：2012-10

作者：李佳芳,魏宝千,夏莹芳,刘继珩,詹雅兰

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健康宅全家大滿足版》

## 內容概要

第一本台灣健康宅解剖書，好家不只美，更要無毒、活氧又舒適  
住得好並不難，認識5大關鍵，破解住的疑難雜症  
不花錢學觀念，有餘錢添設備，不再忍耐家的不舒適  
從老人到小孩，學會滿足家人各種需求的好設計  
全台12類健康空間提案大分享，從節能到養生，規劃+設備+工法細節全公開  
日本進步案例報導，大阪NEXT21實驗型集合住宅，綠公寓最佳範本  
12款人氣設備與建材，坐擁好風、好水、好安靜、好安全不是夢  
廁所臭味、西曬悶熱等40個不可不知的居家健診難題，早知道、早處理、早健康

### 台灣健康住宅解剖書

好觀念= 不花錢也能有改變

好設備= 小升級換得大舒適

好工法= 一開始就有好體質

===你還在忍耐家的不舒適嗎？===

開窗！車聲粉塵太擾人；關窗！含氧不足好疲累。

一到夏天，悶熱的室內總令人大汗與煩燥。

一到冬天，冰冷的地板總讓人血壓飆高。

明明天天打掃，孩子還是不停打噴涕加過敏。

爬不上樓梯的老年爸媽，脾氣起伏讓人怕。

不想走進的廁所，無法面對的管道異味。

洗澡洗出一身「氯氣」，腎臟不知受不受得了？

早知道、早處理、早健康，房子體質也要望聞問切！

關於健康住宅，我們可以做到

無添加建材．空間好舒適．家族大滿足．與環境友好．安全又防災

【最進步】日本??大阪Next21—實驗住宅的真實生活

全書以打造無毒、舒適、活氧住宅為主訴求，一開始便透過日本「大阪Next21」實驗型集合住宅，展現在人口密集的都會中，人與環境共生的美好居家模式，以及如何依照不同家庭所關注的主題（如高齡、單身與親子、特殊嗜好）進行規劃。

【最細節】全台12種健康空間實例大剖析

在第二單元裡，將場景拉回我們所生活的台灣，透過12個健康住宅實案，從節能、中醫概念、節氣生態到養生長壽，體驗12種健康生活提案。從中認識如何在設計建造初期，就思考到無添加建材、生活舒適度、家族成員滿足度、安全與便利度、自然環境融入度等五大居住需求，並從最常見的單層公寓，到村落式的新集合住宅，甚至於最極致的生態住屋，一一獨家收錄。

【最舒適】12款高人氣設備，改善過敏不適有門道

第三單元裡，則針對已經入住，礙於經費與空間限制，無法隨心所欲大幅更動的居家，若也想要提升家的健康體質，免除生活裡的過敏與不適。從全熱式交換機、地暖地板到軟浴缸，書中提供12款新穎實用設備與建材的深入說明與分析，讓居住者可以便透過現代科技以及新素材的協助，即便是身處嘈雜的城市之中，也能享有優質的空氣、水、溫溼度以及寧靜感……

【最要命】不可不知的居家大疑難，早解決早健康

有時候，空間裡常有一些困擾產生，往往不知要從何尋找原因？因此，本書將透過第四單元，羅列出40個一般住家裡的常見問題，如廁所臭味、西曬造成的悶熱、在家總感到頭暈等....透過經驗豐富的裝修達人與專家，為讀者找出原因與破解之道。

# 《健康宅 全家大滿足版》

## 作者簡介

### 原點編輯部

我們相信，每一本書都具備感動讀者的原創力，希望，每一本書都是一個美好的生活提案。從發想、製作到完成，探掘著不同議題裡最深刻，最被需要解讀、呈現的層面；我們享受著這個過程，並專注每一個細節的產出，從作者、題材、文字、圖片、設計到裝幀材質的選擇，力求做到精確的結構但獨特的美感，由此賦與每本書全新的生命力。

## 書籍目錄

前言：住得好並不難，健康住宅5大關鍵！

Chapter1.日本??大阪「Next21」—實驗住宅的真實生活

Chapter2.健康住宅12

Part1.與環境友好

Case1. 樹屋、菜園、水圳，新村落式節氣生活 / 太平窩村，健康好工法

Case2. 開窗就涼，跟著風動的草原式房子 / 三代同堂五家庭，新田間美好生活

Case3. 風土住宅，打破西曬舊思維 / 宜蘭養生庭園屋

Part2.家族大滿足

Case4.90歲爺爺86歲奶奶的便利生活家 / 住好家，越住越長壽

Case5.輪椅老爸的無礙住宅 / 養大孩子，迎接熟齡的20年老家

Part3.空間好舒適

Case6. 迎南風避北風，家的自體滿足 / 簷廊如翅，隔熱保暖木構住宅

Case7. 夏日低3度，冬日暖呼呼的安居之所 / 日本快適宅，管理家人健康

Case8. 對抗西曬的光影住宅 / 空心磚計畫，家的皮膚再生術

Case9. 用中醫概念打造一個家 / 半山匯，東方思維的行氣好宅

Part4.無添加建材

Case10.天然木素材，一週間完成自然居家 / 度假去，女人的第二個窩

Case11. LOHAS夫妻的綠能空間 / 回收建材，水庫淤泥打造自在家

Case12. 100%無添加，既Man又娘的健康窩 / 板材大作戰，深呼吸之家

Chapter3.家的健康體質再升級—健康家設備vs.建材12款

空氣與水質

全熱式交換、窗型換氣機、中央集塵器、全戶除氯

噪音防止

靜音墊、密氣密鋁門窗

暖房效果

地暖地板、柴火式壁爐

健康與安全

老人座椅式電梯、軟浴缸vs.推門式浴缸、軟木地板、塗料（珪藻土+水庫淤泥+psp灰泥壁塗）

Chapter4.破解住的疑難雜症—40個不可不知的居家健診

Part1.無臭滿庭香的家

Q1.救命啊！我家廁所怎麼惡臭不斷？

Q2.廁所裝了排風扇，室內卻更加濕臭？

Q3.水管發臭的原因是什麼？如何改善？

Q4.我家排水管沒有存水彎怎麼辦？

Q5.檢視自家是否適合設計當層排放？

Q6.為什麼廚房油煙老是排不出去？

Q7.改良管道間，讓大樓健康換氣的方法？

Q8.為什麼大樓地下室總是臭氣瀰漫？

Part2.清靜自然涼的家

Q1.這個房子吵不吵？天、地、壁教你快速判斷！

Q2.我家的樓板很薄該怎麼辦？

Q3.木地板隔音怎麼做？

Q4.隔壁房間很吵，我該怎麼解決？

Q5.玻璃怎麼選，才會兼具隔音、隔熱、節能效果？

Q6.為什麼半夜經常聽見滾彈珠聲？

Q7.屋頂隔熱防曬有沒有經濟又有效的方法？

Q8.熾熱的西曬問題怎麼解決？

## Part3.活氧深呼吸的家

- Q1.你的房子有沒有一個好的「肺」？
- Q2.安裝固定窗雖然很漂亮，但要怎麼呼吸？
- Q3.正對吵鬧路口，開不了的窗怎麼換氣？
- Q4.全熱交換機怎麼裝？怎麼選？
- Q5.不裝全熱交換機，還有其他選擇嗎？

## Part4.指引光明前程的家

- Q1.如何規劃照明設計，才能達到節能效果？
- Q2.注意！你家可能不夠亮？
- Q3.市售燈泡百百種，哪一種才是節能、舒適、不熱曬？
- Q4.半夜不用再摸黑如廁，你有不刺眼的夜間照明嗎？

## Part5.除病免疫的家

- Q1.綠建材是健康住宅的萬靈丹嗎？
- Q2.居家除醛大作戰？
- Q3.避免粉塵的裝修手法？
- Q4.防止室外粉塵，開窗有一套？
- Q5.房子「濕」體質，健康容易出狀況？
- Q6.大樓居家用水的品質怎麼把關？
- Q7.老房子的水管如何汰舊換新？
- Q8.家中最常見的電磁波危機是什麼？
- Q9.鼠蚊蟑螂可不可以不要來？

## Part6.把心安放的家

- Q1.小心買到一氧化碳中毒屋？
- Q2.地下室二氧化碳問題？
- Q3.裝修不能只愛面子，裡子的防火設計怎麼做？
- Q4.自行安裝火警感知器的重要關鍵？
- Q5.亂打外牆可能傷害房子的防火皮膚？
- Q6.浴室容易發生感電事故？
- Q7.熱水器怎麼裝才安全？強制排氣熱水器如何分辨？

# 《健康宅 全家大满足版》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)