

马桶多高坐着才舒服？牙刷多长手握才合适？台阶的高度到底应该是多少？

这些健康尺寸你知道吗？

马桶为什么设计得这么宽、这么高？洗脸池的高度为什么正好符合你洗手的高度？牙刷的手柄为什么要设计得这么长？台阶的高度为什么有高有矮？……在日常生活中，很多物品的尺寸我们从来没有太过在意，觉得它们本来就应该这样设计。但是，这些尺寸却和你的健康息息相关，如果你了解了这些尺寸，或许对你的健康会更有好处。

1. 卫生间

牙刷 从手柄到刷毛长度都有讲究

每天早上，起床的第一件事就是刷牙洗脸。你是否曾经觉得牙刷刷得不舒服？这时除了提醒你可能要换牙刷，还有可能是这把牙刷不符合你的口腔尺寸。

近日，记者从南京标准化研究院得知，在我们的生活中，大至一栋房子，小到一把牙刷，都有相关标准，而一把牙刷的标准甚至写出了二十多页，除去关于材料是否含有有害物质，剩下的就是关于牙刷尺寸的标准。那么，一把牙刷究竟有多少尺寸标准呢？

记者查阅发现，一把牙刷从手柄到刷毛，都制定了相关标准，并根据不同人群制定不同的标准。比如牙刷的毛面长度：成人牙刷要≤42毫米，少儿型的要≤29毫米，幼儿型的要≤18毫米。而牙刷的毛面宽度也有规定：成人牙刷要≤14毫米，少儿牙刷要≤11毫米，幼儿牙刷要≤8毫米。

而一把牙刷的长度应该在多长比较适合人手握呢？标准中规定：牙刷的全长，成人型的要≥150毫米，少儿型的要≥120毫米，幼儿型的要≥110毫米。

而除了对牙刷尺寸有标准外，对于刷毛的拉力和柄部的抗弯力也有规定，否则如果有人手劲太大把牙刷给刷断了怎么办？或者牙刷太软，一刷就弯了，那也是质量不行。

那么，一般成人牙刷的柄部抗弯力有多少呢？80N以上，相当于要能承受约8公斤(80除以9.8)以上的物品重量，而少儿和幼儿的牙刷柄部抗弯力也要在60N以上。另外牙刷毛的毛束拉力要≥8N。如果你家里的牙刷刷毛没刷几次就弯折了，说明质量不太好，要不就是你刷得太使劲了。

这些数据是怎么得出来的呢？中国标准化研究院研究人类工效学的赵朝义研究员告诉记者，他们目前还没有对口腔内的尺寸进行测量和研究，但牙刷的设计肯定也是要符合人体工效学的。这些数据应该也是牙刷行业自己调查或引用国外的。

南京标准化研究院的相关负责人告诉记者，这些标准都是各行各业根据长期经验以及多年研究得出来的，每个标准的开头都有标准的制定单位。这些标准中，GB开头的是国家标准，是强制执行的。而GB后面带有/T符号的，就是推荐标准，不强制执行。

坐式马桶 老人蹲坐高度要比普通人的高

在卫生间，最重要的设施大概就是马桶。马桶是解决“人生三急”的地方，也是很多人用来“思考人生”的地方，所以这里一定得设计得舒适到位。

而标准中也是对此考虑十分周到，不仅对高度、宽度等做了统计，针对不同人群也设计了不同的数据。比如在坐式的马桶上就分了三个人群，普通成年人的高度是370毫米，宽度为355毫米，而长度又分普通型和加长型，普通型的是420毫米，加长型的是470毫米，加长设计可能是考虑有的高个子大腿较长的缘故。而幼儿型的马桶高度就只有245毫米，长度是380毫米，宽度为280毫米。

另外，残疾人和老年人专用型马桶的高度却是420毫米。为什么残疾人和老年人的马桶高度反而比普通成年人高呢？全国建筑卫生陶瓷标准化技术委员会的工作人员告诉记者，这是考虑到残疾人或老年人可能弯腰不方便，而老年人腿脚骨骼也变硬，膝盖无法过度弯曲，所以高度要比正常成年人的高。另外这个数据也不是一直不变的，每隔5年他们就要对标准重新修订，看看哪些地方需要修改。

而1986年调查的人体基础数据也显示，成年女性坐着时，小腿加足高的平均高度在331毫米~417毫米之间，成年男性的则是372毫米~463毫米之间。



马桶的高度、牙刷毛的长度、椅子的座高、床的宽度……看看你的家里，各种“度”都合格吗？

2. 客厅、卧室

沙发 深度要在480~600毫米间

走出卫生间，来到客厅呢？桌子、椅子、沙发又有哪些健康尺寸？

首先我们来看看沙发。沙发的长、宽、高和深度相关标准中都有要求，比如单人沙发的座前宽(两个扶手内侧之间的水平距离)需要≥480毫米，双人沙发要≥960

毫米，双人以上沙发要≥1440毫米。

而一个沙发的座深必须要在480~600毫米，太深了脚就没法着地，太浅了人靠着就不舒服了。而座位离地面的距离要在340~440毫米，也就是人符合大多数人小腿的长度。

公共设施的健康尺寸有哪些

其实，除了在家里，走出户外，时时处处也都存在健康尺寸，台阶的高度、扶手的高度、厕所隔间的宽度等等，也是有相应标准的。

台阶

公共建筑室内外台阶踏步宽度不宜小于0.30m，踏步高度不宜大于0.15m，并不宜小于0.10m，踏步应防滑；室内台阶踏步数不应少于2级，当高差不足2级时，应按坡道设置。

防护栏杆

临空高度在24米以下时，栏杆高度不应低于1.05米，临空高度在24米及24米以上(包括中高层住宅)时，栏杆高度不应低于1.10米；住宅、托儿所、幼儿园、中小学及少年儿童专用活动场所的栏杆必须采用防止少儿攀登的构造，当采用垂直杆件做栏杆时，其杆件之间净距不应大于0.11米。

自动扶梯

扶手带顶面距自动扶梯踏板面的垂直高度不应小于0.9米，相邻平行交叉设置的两道扶梯之间的水平距离不宜小于0.5米，否则应采取措施防止障碍物引起人员伤害。自动扶梯的倾斜角不应超过30°，当提升高度不超过6米，额定速度不超过0.5米/秒时，倾斜角度允许增至35°。



台阶高度、扶手高度、护栏高度……看看你的周围，各种“度”都合格吗？

3. 服装、鞋子

秋衣 除了标准身高胸围，还有压力指示

衣服也有健康尺寸。有专门一个标准是针对内衣的，这里的内衣主要指秋衣秋裤。秋衣上会有“160~170/80~90”这样的代码，这个160~170叫做号，是代表身高，80~90叫做型，是代表胸围，这个代码就表示该号型衣服适合于身高160cm~170cm之间、胸围80cm~90cm之

间的人穿着。

但除了号型，在正规的秋衣号型上还会标注“轻压-中压”字样，“160~170/80~90轻压-中压”就表示，胸围80cm的人穿着时，上衣腹部服装压力为轻压；胸围为90cm的人穿着时，上衣腹部服装压力为中压。

鞋子 高跟鞋起码要承受142斤的重量

鞋子的大小尺寸记者没有找到相关标准，但对鞋子的强度倒是有标准，比如皮鞋，鞋跟高度大于3厘米时，鞋跟的强度起码要≥80N/cm。所以，那些鞋跟容易断的皮鞋肯定是没有考虑到胖子的需求。