

Use Shenghuo

上海市环境保护宣传教育中心·编

绿色生活手册

Shouce



上海人民出版社

送您一片绿色
带给您一生健康

谨以此书纪念“6·5世界环境日”三十周年

上海市环境保护宣传教育中心·编

绿色生活手册

上海人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

绿色生活手册/上海市环境保护宣传教育中心编.

—上海: 上海人民出版社, 2002

ISBN 7-208-04188-1

I. 绿... II. 上... III. 环境保护—普及读物

IV. X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030896 号

责任编辑 顾兴业 曹培雷

封面装帧 甘晓培

绿色生活手册

上海市环境保护宣传教育中心 编

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.cwen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 15 插页 4 字数 342,000

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-11,000

ISBN 7-208-04188-1/D·728

定价 25.00 元

顾 问 洪 浩 徐建民

主 编 王圣德

编 委	黄 震	邓文剑	赵关良	陈如俊
编写人员	王圣德	黄 震	邓文剑	赵关良
	陈如俊	申晓蔚	方 芳	赵 平
	王毅进	孙 华	姜晓峰	顾树新
	朱重德	林铭纲	蔡建勇	陈金华
	蔡国本	杨继生	何春茜	

序

三十年前,即1972年6月5日,斯德哥尔摩人类环境会议,提出了“只有一个地球”的口号,吹响了人类向环境污染宣战的号角,实现了人类环境史的第一次飞跃。“世界环境日”从此诞生。十年前,里约热内卢环境与发展会议,提出了可持续发展战略,反映了人类对传统增长模式的摒弃,开创了环境史上的又一个里程碑。进入二十一世纪,可持续发展已成为人类社会发展不可逆转的绿色潮流,引导人类进入了一个崭新的绿色文明时代。

绿色代表生命,代表健康,代表活力,代表希望。倡导绿色生活,保护生态环境已成为当代绿色文明的主旋律,是善待地球的实际行动。

上海已明确了建设国际化大都市的宏伟目标。一流的城市需要一流的环境,更需要高素质的市民。在市委、市政府领导下,经过20世纪90年代两个“三年大变化”的艰巨努力,上海城市环境面貌已发生了翻天覆地的变化,环境保护工作迈上了新的台阶。“环境保护三年行动计划”的实施,开创了上海新世纪环境保护工作的新局面,环境建设和保护力度空前加强,环保投入创

历史新高,环境质量明显改善,环保管理水平不断提高,环保理念深入人心,“保护环境就是保护生产力、改善环境就是发展生产力”的思想逐步成为全市人民的共识。创建绿色社区、绿色学校,倡导绿色消费,推进绿色志愿者活动,已在全市范围展开,人人保护环境的良好社会氛围已经显现。

为了进一步推动上海绿色生活行动,适应广大市民的多方面要求,一些热心于环保事业的工作者,利用业余时间,深入生活,关注热点,广收资料,博览群书,用“实实在在”的笔墨编写这本《绿色生活手册》。本书理念新,知识面广,操作性强,可查、可学、可用,为您的绿色生活提供有益的借鉴,成为绿色行动的良好良师益友。

愿本书的出版为我们的家园送上一片绿色,让地球充满生机。

上海市环境保护局局长

洪浩

2002年5月

目 录

序	洪 浩
---------	-----

理 念 篇

绿色生活	3
什么是绿色生活	3
绿色生活的本义	3
倡导绿色生活的缘由	4
做绿色生活的实践者	10
绿色文明	15
什么叫绿色文明	15
绿色文明的特点	17
调整三种关系实施绿色文明	18
治理环境污染要靠人的觉醒	19
解决生态危机转变人的观念	20
绿色理念	22
新型发展观	22
新型自然观	27
新型资源观	31
新型财富观	33
新型消费观	35
新型地球观	37

自 护 篇

绿色食品	47
什么叫绿色食品?	47
绿色食品的标准	48
绿色食品和有机食品的区别	49
绿色食品的标志	49
绿色食品的识别	50
饮食安全	51
好看的食品安全吗?	51
如何选择放心肉?	51
如何识别和处理被农药污染的蔬菜?	52
“纯天然”食品安全吗?	52
虫咬过的菜安全吗?	53
激素菜的识别	53
蔬菜能长久放置吗?	54
用什么方法鉴别烹调原料质量?	54
化学物质对水果的污染	55
霉烂的水果不能吃	56
野菜不能随意采食	56
寄生虫对肉、禽食品的污染	57
囊虫对肉、禽食品的污染	57
病毒对肉、禽食品的污染	58
如何鉴别冷宰肉	59
化学物质对禽蛋的污染	59
皮蛋中的细菌污染	59
皮蛋中的铅污染	60
如何去除各种鱼的毒素	61

如何去除贝类毒素	63
肉是否越新鲜越好	63
如何去除海参中的毒素?	64
死禽冷宰与活禽屠宰肉的鉴别	65
爆米花不能多吃	65
为什么要少吃或不吃烧烤肉类?	66
停用多时的铜制火锅不宜立即使用	66
铝制餐具和器皿的污染	67
软水和硬水哪种更好	67
纯净水能常喝吗?	68
自来水中有氯气味怎么办?	69
放置久的开水能喝吗?	69
净水器的利弊	69
儿童不宜多喝饮料	70
怎样鉴别水质好坏	71
清晨第一桶水为什么不能饮用	72
饮用开水为什么要沸腾 3 分钟	72
为什么说新鲜的白开水是最宜的日常饮用水	73
什么是转基因食品	74
转基因食品安全吗?	75
膳食保健	77
什么叫营养素	77
维持人体健康需要的基本营养素	77
食物中的营养素一览表	81
提倡合理营养	82
营养如何搭配?	83
中国人膳食指南八项指导原则	83
中国式平衡膳食结构宝塔	85

烹调方法与营养素有什么关系？	86
烹调操作中保持食物营养的方法	87
煮饭要注意什么？	89
食用碘盐要注意哪些问题？	89
维生素缺乏症及其补救办法	90
营养素缺乏可以服用维生素吗？	91
人为什么要饮水	91
一个人每日要饮多少水	92
餐前喝汤科学吗	93
科学的饮食习惯	93
如何掌握饮食节律	94
膳食新理念	95
富贵病蔓延析因	97
西式快餐的利弊	98
科学用药	99
科学用药很重要	99
药品不宜长期存放	100
药品变质的几种情况	101
变质药品的简易识别	102
吃药应用温开水冲服	104
不宜用茶水服药	105
服用哪些药不能喝酒	107
调味品也可能降低药效	108
掌握好服药时间	108
不要同时服多种药	109
中药也不是没有副作用	111
注意药物的不良反应	112
不要超剂量服药	114

慎用抗生素·····	115
高血压者要选用合适的降压药·····	120
老年性高血压病的治疗原则·····	122
切勿依赖安眠药·····	123
不要滥用减肥药·····	123
正确的补铁·····	125
正确的补钙·····	126
服用 DHA 胶囊须知·····	128
绿色住宅·····	130
什么是绿色住宅?·····	130
健康住宅的基本条件·····	130
建筑物与自然的和谐性·····	132
生活起居的便捷性·····	135
人居环境的舒适性·····	136
建筑质量的安全性·····	138
室外的环境因素·····	139
城市的热岛效应·····	139
小区的绿化·····	140
住宅的亲水性·····	141
什么是环境污染·····	141
大气污染的危害及主要污染源·····	142
噪声污染的危害及主要污染源·····	145
光污染的危害及其主要污染源·····	147
电磁波污染的危害和主要污染源·····	148
室外环境污染的防治·····	148
室内污染防治更重要·····	149
绿色产品·····	160
什么是绿色产品·····	160

绿色产品的特征	160
绿色产品的标志	161
绿色标志的实施	161
绿色消费的含义	163
绿色产品的消费趋势	163
绿色汽车	164
绿色电脑	164
绿色纺织品	165
绿色冰箱	165
绿色洗涤品	166
绿色涂料	167
绿色包装	168
节能便桶	169
绿色照明	169

行 动 篇

保护水体	173
地球上淡水资源有多少?	173
我国的水资源状况如何?	173
水在自然界中是如何进行循环的?	174
地下水为什么不能过多开采?	175
上海水资源比较丰富,为什么还要节约用水?	176
上海的自来水取水口在什么地方?	177
自来水是怎样生产出来的?	178
我们该饮用哪种水?	178
为什么说节约用水迫在眉睫?	180
家庭节约用水有什么方法?	181
怎样选择节水型的洁具?	181

淋浴和盆浴哪一种节水?	182
怎样做到一水多用?	182
应改变哪些不良的用水习惯?	182
多使用清洁剂有什么危害?	183
洗涤厨房餐具应注意什么?	183
河水为什么会发黑、发臭?	184
请使用无磷洗涤用品?	185
什么是水体富营养化?	185
“世界水日”的由来	186
保护大气	187
什么是空气污染指数?	187
空气污染指数高对人体健康有何影响?	188
关注空气质量日报与预报	189
机动车排气污染有什么危害?	191
从环保角度应如何选购家庭汽车?	193
使用机动车应注意什么环保问题?	194
为什么要淘汰燃油助动车?	196
现仍在使用的燃油助动车的该怎么办呢?	197
从环保角度应如何选择交通工具?	198
为什么不要在露天焚烧垃圾、树叶、秸秆?	199
节省一度电能减少多少大气污染物排放?	200
干洗的溶剂中含有什么有害物质?	201
为什么要慎用发胶?	202
保护资源	203
地球上森林面积有多大?	203
森林破坏的危害有多大?	203
日常生活中您怎样节约用纸?	204
21 世纪我们还有石油吗?	205

新能源开发利用前景如何?	206
为什么节能被比喻为“第五能源”?	207
家庭节电的主要措施	208
变废为宝	210
为什么要警惕“垃圾围城”?	210
城市垃圾如何处置?	211
什么是垃圾分类收集?	212
如何使垃圾变废为宝?	213
消除“垃圾围城”如何从我做起	216
绿化家园	220
城市绿化的作用	220
室内养花草好处多	222
警惕花卉的“双面性”	224
哪些植物能吸收有害有毒气体?	226
哪些植物能防尘、减噪音、灭菌?	227
哪些敏感植物能监测大气污染?	227
用植物简易监测居住环境质量	229
绿色殡葬	231
转变观念,改革殡葬方式	231
让生命与绿色同在	232
保护野生动植物	235
你知道生物多样性吗?	235
我国怎样保护生物多样性?	236
为什么说生物是人类的朋友?	237
你知道野生动植物面临的危险吗?	239
吃野生动物能滋补身体吗?	240
食蛙食蛇是自毁粮仓	241
为什么不要购买野生动物制品呢?	242

怎样和野生动物做朋友?	242
我国有哪些重点保护野生动植物?	243
我国珍稀濒危保护动植物名录	245
保护湿地	247
什么是湿地?	247
我国的湿地状况?	247
湿地的功能?	249
上海湿地保护现状	251
九段沙为什么珍贵?	251
湿地保护中存在的问题	253
自律行为	254
请调低您的音响	254
请勿燃放烟花爆竹	255
晾晒衣物请注意	257
浇花切莫洒花雨	258
社区内请勿鸣喇叭	260
公用部位莫乱堆	261
垃圾杂物不乱扔	263
居室装修要当心	264
管好您的宠物	266
脱排油烟机、空调如何安装	267
公共场所莫吸烟	268

法 制 篇

法的概述	273
什么是环境保护法?	273
环境保护法保护的对象是什么?	273
环境保护法调整什么关系?	274

我国环保法的目的和任务是什么?	275
环境保护法的特点是什么?	275
环境保护法体现哪些基本原则?	276
在环境管理中有哪些主要的法律制度?	281
实施环境影响评价制度的意义何在?	281
什么是“三同时制度”?	282
企业缴纳排污费以后就什么都不管了吗?	283
环保部门征收的排污费主要用在什么地方?	283
什么是限期治理制度? 限期治理的主要对象是哪些? ...	284
发现企事业单位偷排行为怎么办?	284
发生突发性污染事故受到影响的居民应当做什 么?	285
法的体系	286
我国环保法体系是怎么形成的?	286
我国环境法的体系由哪些部分组成?	287
环境法律体系中法律之间的相应关系如何?	292
管理体制	294
什么是环境管理体制?	294
宪法赋予全国和地方人民代表大会在环境管理方面 有什么职权?	294
司法机关在环境管理中的作用是什么?	295
环境法律规定各级政府环境保护的职责有哪些?	295
区、县一级是否有环境立法权?	296
环保行政主管部门与政府其他部门之间的职责分工如 何?	297
部队的营房、基地的污染排放由谁实施监督管 理?	298
监督管理	300

统一监督管理是否什么都管?	300
环保部门的业务管理内容是什么?	300
市、区(县)环保部门的职责分工怎样?	301
环境保护与市容卫生的区别和联系是什么?	302
发现市场上销售野生动物向什么部门举报?	303
环境监察机构的主要职责是什么?	303
城市管理综合执法队对哪些行为可实施处罚?	303
法律责任	305
实施违反环保法的行为应承担什么法律后果?	305
向环境排放污染物的单位和个人都能进行行政处	
罚吗?	305
环境行政处罚的种类有哪些?	307
环保行政部门是否有权责令企事业单位关闭、停业? ...	307
对环保机关行政处罚决定不服怎么办?	308
污染损害民事责任的特点是什么?	308
企业排放污染物达标,造成实际损害的,还承担民事责	
任吗?	309
在哪些情况下可免承担民事责任?	309
因环境污染受到损害的受害人,如何维护自己的合法权	
益?	311
因环境污染损害赔偿提起诉讼的时效期限为几年,从何时	
起计算?	312
环境污染损害赔偿打官司由谁举证?	313
损害赔偿如何计算,包括哪些范围?	314
新刑法中规定了哪些环境犯罪行为?	315
公民须知	317
公民在环境方面的基本权利和义务是什么?	317
向河道或其水体倾倒污水和其他废弃物要受到什么行政	