

上海科普图书创作出版专项资金资助



顾啸流 主编

绿色生活 衣食住行



上海科学普及出版社

上海科普图书创作出版专项资金资助

绿生活系列

绿色生活 衣食住行

顾啸流 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色生活 衣食住行/顾啸流主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2010. 5

(绿生活系列)

ISBN 978-7-5427-4559-0

I. ①绿… II. ①顾… III. ①环境保护—基本知识②生活—知识 IV. ①X②TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071753 号

责任编辑 王佩英

绿色生活 衣食住行

顾啸流 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.125 字数 116 000

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4559-0 定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

编 委 会

顾 问：胡燕平 李跃旗

主 编：顾啸流

副主编：唐金龙

编 委：夏桂芳 徐 超 胡越凡
周慧娜 顾舜丽 王佩英

插 图：唐旭琼



序

倡导绿色生活、发展低碳经济已成为世界经济发展的潮流。低碳经济是低碳发展、低碳产业、低碳技术、低碳生活等经济形态的总称,也是绿色经济的一种形态,它是以低能耗、低排放、低污染为特点,以实现可持续发展为目标的生产方式和生活方式。发展低碳经济任务繁重,迫在眉睫。目前,我国政府大力提倡绿色生活、发展低碳经济,并将其发展理念和相关发展目标纳入“十二五”规划及相关产业发展的规划中。

2010年3月,由全国妇联、中共中央精神文明办公室、国家发展和改革委员会联合主办的全国“低碳家庭·时尚生活”主题活动的启动仪式在北京召开。活动号召每一个家庭推行低能量、低消耗、低开支、低代价的低碳生活方式,引导家庭为发展绿色经济、低碳经济和循环经济贡献力量。

从短期来看,低碳生活的推广是树立一种健康的生活方式;从长远来看,低碳生活是保护地球——这个我们世代生活的环境。提倡低碳生活需要每个公民、每个家庭从自我做起,从现在做起,从点滴做起。因此,我们要积极参与环境保护、抵制污染的活动,树立节能减排、低碳生活的理念,在日常生活中努力做到使用节能灯、节水型洁具、布袋子,少用空调多开窗,少乘电梯多爬楼,少开私家车多坐地铁和公交车,少用



一次性餐具多用自备餐具,用温水洗衣、自然晾晒,多养花种草、绿化环境、合理饮食、健康生活等等,用我们的实际行动,建立起崇尚节约、合理消费的绿色生活方式,为发展绿色经济、低碳经济和循环经济,为推动社会经济的可持续发展、建设美好家园而贡献力量。

为响应党中央提出的大力发展低碳经济的号召,立足青浦,向全市乃至全国的广大社区居民宣传绿色生活、促进低碳经济发展的新理念,上海市青浦区科学技术协会顾啸流主编了《绿生活》系列丛书,包括《绿色生活 衣食住行》、《轻松生活 居家窍门》、《健康生活 保健指南》三本。本系列丛书以通俗易懂的文字、生动活泼的插图向广大社区居民传播低碳经济和绿色生活相关的科学知识。相信这套丛书的出版,将会对广大社区居民践行低碳生活具有很好的借鉴和教育意义。

上海市科学技术协会副主席
俞 涛

2010年5月



目录

第一篇 绿色家居

一、室内污染不容忽视	3
(一) 装修污染	5
(二) 厨房污染	9
(三) 家庭噪声污染	11
(四) 家庭光污染	14
(五) 家用化学品污染	17
(六) 家庭电磁辐射污染	21
(七) 宠物污染	24
(八) 饮用水“二次污染”	28
(九) 吸烟污染	32
二、绿色家居离不开环保节能	36
(一) 家庭节水	36
(二) 家庭节电	40
(三) 合理利用废物	45
(四) 室内污染巧清除	48
(五) 正确使用家电防室内污染	51



(六) 安全使用炊具、餐具防污染	53
三、特别关注：绿色建筑	57
(一) 关于绿色建筑	57
(二) 绿色建筑应用——屋顶绿化	62
(三) 我国首例绿色建筑	65

第二篇 绿色装饰

一、穿衣洗涤的健康隐患	69
(一) 关注服装中的污染物	69
(二) 二手衣带来的健康风险	72
(三) 不当穿着危害健康	73
二、化妆品中的危险隐患	77
(一) 化妆品中的有毒有害成分	77
(二) 化妆品带来的健康损害	80
(三) 容易导致健康隐患的化妆品	83
三、穿衣化妆也要绿色环保	87
(一) 维护健康需要绿色洗衣	87
(二) 服装讲究绿色低碳	89
(三) 杜绝家用洗衣机“二次污染”	90
(四) 洗衣更环保	92
(五) 合理使用化妆品保健康	94
(六) 佩戴首饰的健康提示	97
(七) 染发、烫发的健康警示	100



第三篇 绿色食品

一、食品污染不容忽视	107
(一) 可致癌的多环芳烃污染	109
(二) 丙烯酰胺污染	109
(三) 二恶英污染	110
(四) 农药污染	111
(五) 滥用食品添加剂	114
二、吃出健康和环保	118
(一) 预防食物中毒	118
(二) 选择绿色有机食品	124
(三) 提防食物过敏	127
(四) 不食“野味”	129
三、特别关注: 转基因食品	131

第四篇 绿色行动

一、绿色出行	139
(一) 汽车污染	139
(二) 车内污染	143
(三) 绿色出行更节能	145
二、绿色购物	152
三、绿色办公	155
四、绿色旅游	158



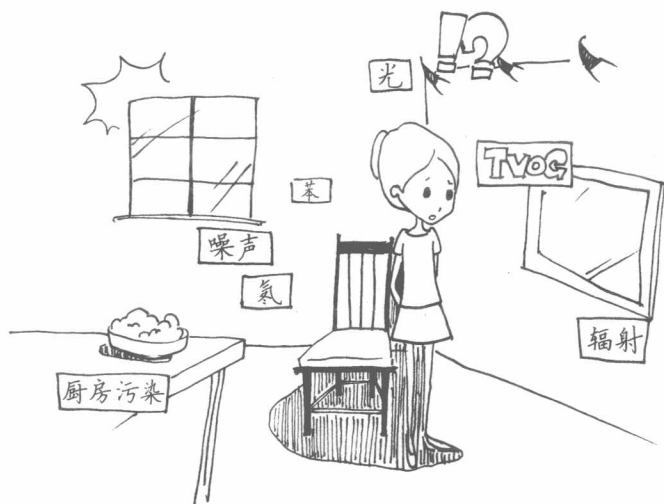
五、绿色娱乐	161
--------------	-----

附 录

一、全球 10 大环境问题	165
二、拯救地球从你我开始	180

第一篇 绿色家居

家，是温馨的港湾，是诗意的栖居，是心灵的寓所。家，应该远离污染，环保节能，绿意融融。





一

室内污染不容忽视

统计发现,大多数人在室内度过 70% 以上的时间,城市人在室内度过的时间更是超过了 80%,而婴幼儿、年老体弱者及残疾者在室内呆的时间更长,估计达 90% 以上。因此,室内污染的问题不容忽视。

室内污染是继煤烟污染、光化学烟雾污染之后的“第三代”污染,从 20 世纪中期开始初露端倪,而且发展至今室内污染有越来越加剧的趋势。由于造成室内污染的污染物种类繁多,加上室内空间一般比较窄小且处于封闭状态,因此污染物不易散发和消除,而温度、湿度等室内环境相对外界变化较小,导致病原微生物容易滋生,对人体健康构成多种危害。对此,早在 20 世纪 70 年代,欧美等发达国家的科研人员就研究发现存在“不良建筑综合征(SBS)”现象。“不良建筑综合征”也称“病态建筑物综合征”,它是指在某些建筑物内由于空气不流通、空气污染严重等因素,导致在该建筑物内的人产生眼、鼻、咽、喉等部位不适、头疼、易疲劳、呼吸困难、皮肤刺激、嗜睡、哮喘等一系列自觉症状,一旦离开该建筑物后,这些症状可渐渐消退。调查显示,大约 68% 的人体疾病与室内污染

有关,居室环境对人体健康的影响可见一斑。

室内污染物的种类繁多,包括生物性的(如病菌、病毒)、化学性的(如甲醛、苯)、物理性的(如噪声、电磁辐射),因此,对人体健康的危害也是多方面的。轻则导致皮肤过敏、呼吸道疾病,重则诱发白血病等癌症,还会对人体的神经系统、生殖系统造成永久性损伤。世界卫生组织指出,全世界每年有10万人因室内空气污染导致的哮喘病而死亡,其中35%为儿童。

那么,怎样防止室内污染呢?首先,居室应具备充分的采光和良好的通风。其次,居室环境要保持“绿色”化,即房屋装潢、家具、电器以及各种生活物品的选取、使用、维护、保养均应符合环保要求,尽可能做到无毒、无害,最大限度地减少室内污染源。第三,要讲究居室卫生,如保持室内空气清新,被褥、衣物勤洗勤晒,对家庭宠物要防病检疫,并定期消毒等。第四,增强室内环保意识,提高对居室污染的警觉,一旦出现不适,应尽快进行技术检测,并及时就医。

贴心提示

如何自测室内污染?

环境专家根据长期以来对室内污染的检测和治理实践,归纳和总结出了室内污染的以下10种主要表现,以便进行自我判断。如果出现下列情况中的几项,甚至一项,应警惕室内污染可能在向你逼近。

◆ 早晨起床后,经常感觉恶心憋闷、头晕目眩,或者长



时间精神萎靡、食欲不振。

- ◆ 家里人经常感冒。
- ◆ 不吸烟却经常感到嗓子不适、呼吸不畅。
- ◆ 家里孩子经常咳嗽,免疫力下降。
- ◆ 家人有群发性皮肤过敏现象。
- ◆ 家人共患一种疾病,且离家后症状明显好转。
- ◆ 已婚夫妇长期不孕,而又查不出原因。
- ◆ 孕妇正常怀孕,婴儿却畸形。
- ◆ 新建房或新装修的房屋内植物不易成活。
- ◆ 家养宠物原因不明地死亡。
- ◆ 居室内尤其是新装修的房屋内有刺激性异味。

(一) 装修污染

对许多人来说,买到新房子后的第一个想法就是要装潢一新,让自己拥有一个漂亮舒适的家。不过,请千万注意,别让装修尤其是过度装修污染自己的家,甚至美轮美奂的家有时变成自己和家人健康的杀手。

据专家介绍,房屋装修最可能存在以下4大污染物:

1. 甲醛 主要来源于各类人造合成板材(如合成纤维板、胶合板、大芯板等)、油漆、黏合剂等。甲醛无色,具有强烈的刺激性气味,在常温下极易挥发,遇热挥发更快。因此,夏季装修房屋,如不及时通风,容易造成甲醛中毒。

早在1995年,甲醛就被国际癌症研究机构确定为可疑致癌物,可导致鼻咽癌。如果甲醛在室内浓度超过每立方米1毫克,可诱发白血病。除了致癌外,甲醛对人体健康的危害还



体现在以下几个方面：第一，对眼睛和呼吸道的刺激，出现眼部灼烧、流泪、咽干、鼻塞等症状，严重时则出现眼痛、呼吸困难，甚至导致死亡。第二，导致过敏性皮炎，诱发哮喘。第三，各种慢性中毒症状，如头痛、头晕、乏力、失眠和食欲不振等。第四，甲醛可使肝细胞受损，导致肝功能异常。如果孕妇受甲醛污染，可导致胎儿畸形。由于甲醛污染对人体健康威胁巨大，我国相关法规规定室内的甲醛浓度不能超过每立方米0.08毫克。

2. 氨 主要存在于建筑水泥、矿渣砖和装饰石材以及土壤中，因此地下室尤其要注意氨污染。氨是一种放射性惰性气体，无色无味。它对人体主要危害是致癌，尤其是肺癌。美国的调查显示，肺癌患者中有1/5与氨污染有关。

3. 苯系物 如苯乙烯、甲苯和二甲苯等，主要来源于各



种涂料、黏合剂、油漆中。无色,但具有特殊芳香气味。如果短时间内在密闭的空间中接触大量苯可导致苯急性中毒,出现头晕、胸闷、恶心、呕吐等症状,如不及时救治,甚至可导致死亡。

苯是国际癌症研究机构已经确认的人类强致癌物之一。如果长期接触超过安全标准浓度的苯,可诱发急性非淋巴细胞性白血病、再生障碍性贫血等。我国规定的苯国家安全标准是居室大气内每立方米小于2.4毫克。

4. 氨 主要来源于混凝土、人造板材、家具等建筑装饰材料中。氨无色,但有强烈刺激性气味。夏天气温较高时,氨的释放速度较快,使居室中的氨污染较严重。长期吸入超量氨,可出现流泪、咽痛、声音嘶哑、咳嗽、头晕、头痛、恶心等症状,对健康产生危害。我国规定的氨国家安全标准是居室大气内每立方米小于0.2毫克。

既然装修污染的健康风险如此严重,那么,房屋装修中我们该如何减少污染呢?

(1) 选择、购买健康型、绿色型、环保型装修材料,如油漆、涂料、纤维板等,从源头上进行污染控制。

(2) 采取简约装修,尽量减少装修材料使用量和施工量,以控制污染源。

(3) 不要大量使用天然石材,如大理石、花岗岩等,也不要房间里大面积使用瓷砖,以最大限度避免氨污染。

(4) 尽量选用天然木材,少用合成纤维板;购买符合卫生标准的家具,以减少甲醛污染。