



地球一小时
DiQiuYiXiaoShi



绿色是生命的象征，如果没有绿色，我们的绿洲就会变成沙漠，我们的河流将会干涸，我们的天空会变得黑暗，我们的生活会……

倡导绿色生活，从每个人做起。

 中国长安出版社

绿色生活

Lü Se Sheng Huo

本书编委会◎编著



NLIC2970862473





地球一小时
DiQiuYiXiaoShi



绿色生活

Lü Se Sheng Huo

本书编委会◎编著



NLIC2970862473

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色生活 / 《地球一小时》编写组编. —北京:

中国长安出版社, 2012. 8

(地球一小时)

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0553 - 3

I. ①绿… II. ①地… III. ①环境保护 - 普及读物

IV. ①X - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 181804 号

绿色生活

《地球一小时》编写组 编

出 版: 中国长安出版社

社 址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网 址: <http://www.ccapress.com>

邮 箱: ccapress@yahoo.com.cn

发 行: 中国长安出版社

电 话: (010) 85099947 85099948

印 刷: 北京市艺辉印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印 张: 9

字 数: 120 千字

版 本: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5107-0553-3

定 价: 21.40 元



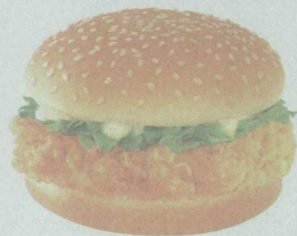
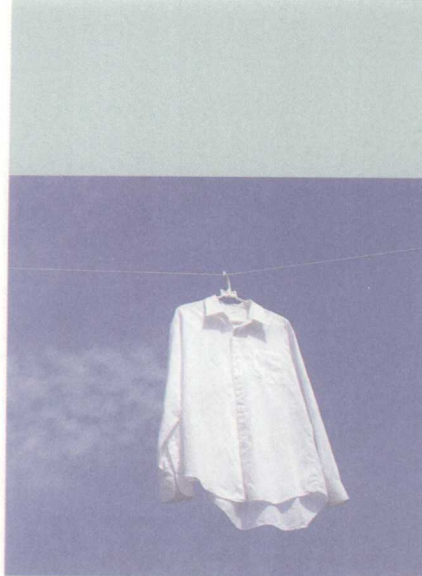
绿色环保

目 录

第一部分 时尚生活——绿色环保理念	1
绿色和平组织	2
发达国家, 低碳是一种态度	5
何为绿色生活	8
绿色生活, 低碳营造	9
绿色概念资料汇总	10
世界环境日	12
认识环境标志	15
保护生态环境享受绿色生活	16
绿色消费, 你行动了吗	18



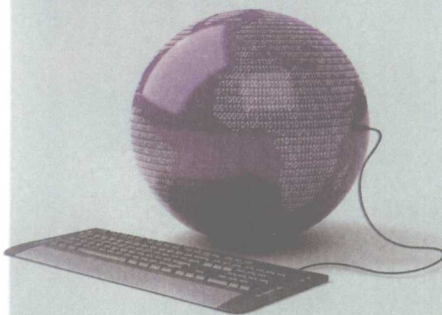
第二部分 服装——追求低碳环保	21
绿色服装	22
绿色面料	23
多功能环保服装	26
倡导“绿色服装”推进“绿色环保”	28
如何穿衣最“低碳”	29
留心奢侈的伪环保	30
不要过分追求时尚	31
不穿动物毛皮制作的服装	32
不过分追求品牌，适度消费	33
天然材质的服饰，对皮肤最友善	34
健康穿衣的绿色守则	36
衣服的静电，会危害健康	37
身体要舒适，不要“紧”	39
多彩多姿隐患多，“本色”穿衣最健康	40
环保洗衣	41
爱自己的衣服，就是爱自己的身体	42
第三部分 饮食——追求绿色健康	45
青少年健康成长必须的四大营养素	46
青少年如何健康饮食	47
青少年常喝碳酸饮料损害牙齿	51
低碳饮食，健康环保的饮食方式	52
青春期男孩的营养需求	55
青春期少女的营养需求	56
中西方饮食文化的差异	57
青少年应远离垃圾食品	59
少吃“洋快餐”	61
少吃精细加工食品	62
青少年吃粗粮的好处	63
学生考前的饮食	64

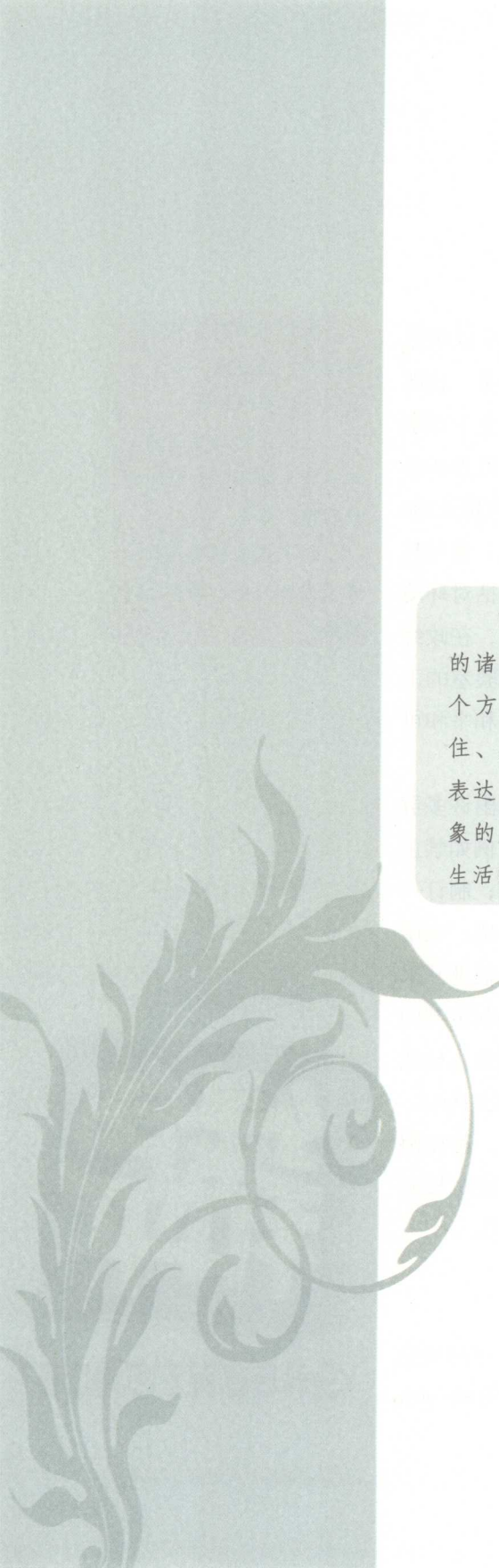


“食不言，寝不语”有益健康·····	68
有机食品=无污染+天然·····	70
垃圾食品加重身体负担·····	72
面对基因改造食品，我们能做什么·····	74
日常烹调方式会挥霍多少营养·····	75
徜徉在富含维生素的美食之旅中·····	76
慎吃营养品·····	77
素食对身体的好处·····	78
滥吃野生动物的危害·····	79
怎样选择少受污染的蔬菜·····	79
什么是健康水·····	82
科学饮水·····	82
几种不能喝的水·····	83
第四部分 居住——享受绿色低碳 ·····	85
什么是健康住宅·····	86
现代住宅的五条卫生标准·····	87
室内最常见的污染·····	88
营造绿色环保家居生活·····	89
让绿色融入生活中·····	90
绿色低碳带来生活享受 注重居住质量·····	91
吊兰最能除甲醛·····	92
环保小知识·····	93
电子产品节能新方法·····	94
室内“绿色宠物”·····	95
要有良好的生活起居习惯·····	98
低碳环保生活的误区·····	100
第五部分 出行——追求低碳绿色 ·····	101
生态旅行·····	102
绿色出行·····	103
汽车惹的祸·····	104



日常生活中倡导绿色出行·····	104
旅游中的不良心态·····	105
垃圾随时带，踏遍青山不留痕·····	106
做个“绿色”游客·····	107
青少年户外活动安全常识·····	108
骑自行车亲近大自然·····	110
“骑自行车”的城市很美丽·····	112
自行车的健身效果·····	114
青少年学生暑期旅游注意事项有哪些·····	114
节假日外出旅游时易发生的危险及救助措施·····	115
第六部分·····	121
休闲运动——健康成长·····	121
电视媒体是青少年的“第二课堂”·····	122
青少年如何正确的看电视保护视力·····	122
青少年在娱乐场所怎样抵御诱骗吸毒·····	124
文明上网·····	125
全国青少年网络文明公约·····	126
参与全民健身，乐享低碳生活·····	127
低碳健身——是一种理念·····	128
运动休闲：青少年未来生活的品质和追求·····	129
有趣的陀螺运动·····	130
适合青少年的运动·····	132
选择适合你的健身方式·····	132
有针对性的进行运动·····	133
适合青少年减肥的运动·····	135
适合青少年长高运动·····	136
不利于身增高的运动·····	137
户外活动注意事项·····	137





第一部分

时尚生活——绿色环保理念

时尚生活是指与“时尚”和生活密不可分的诸多联系体的总和，这种时尚涉及生活的各个方面，包含衣着、妆扮、饮食、行为、居住、旅行、风尚、习俗和宗教信仰，甚至情感表达与思考方式等。总之，时尚是一个包罗万象的广义概念，它的触角已经渗透到人们日常生活的方方面面。

绿色和平组织

绿色和平是一个国际性非政府组织，致力于以实际行动推动积极的改变，保护地球环境与世界和平。总部位于荷兰的阿姆斯特丹。绿色和平于1971年成立于加拿大，创始人为工程师戴维·麦格塔格。目前在世界40多个国家和地区设有分部，1330名工作人员，拥有超过280万名支持者。该组织的主要成员来自各种领域，使得其诉求与建议更加具有可信度，这些专业人员包括对环境问题本身的专家，在通讯领域的媒体专业人士，在政经单位中的老手，来自英国与乌克兰两个科学实验室的工作人员等。其宗旨是促进实现一个更为绿色、和平和可持续发展的未来。

绿色和平组织在世界环境保护方面已经作出许多贡献。特别是在一些重要环节扮演关键性角色，例如禁止输出有毒物质到发展中国家；阻止商业性捕鲸；制订一项联合国公约，为世界渔业发展提供更好的环境；在南太平洋建立一个禁止捕鲸区；50年内禁止在南极洲开采矿物；禁止向海洋倾倒放射性物质、工业废物和废弃的采油设备；停止使用大型拖网捕鱼；以及全面禁止核武器试验——这是绿色和平组织一直并且是永远的目标。

绿色和平组织的目标是保护物种多样性，避免海洋、陆地、空气与淡水的污染及过度利用；应对核威胁，促进世界和平，全球军备裁减及不使用暴力。

并为此制定了明确的实施方向：

1. 减少海洋污染

海上倾废不但严重毒害海洋动物及植物，还污染全球日益减少的海产品。20世纪90年代初，大约有80~90%

1. 随手关灯、开关、拔插头，这是第一步，也是个人修养的表现；

2. 每张纸都双面用，相当于保留下半片原本将被砍掉的森林；

3. 不坐电梯爬楼梯，省下大家的电，换自己的健康。

▼ 绿色和平组织图片





▲ 绿色和平组织标志

1. 一只塑料袋5毛钱，但它造成的污染可能是5毛钱的50倍；

2. 没必要一进门就把全部照明打开，人类发明电灯至今不过130年，之前的几千年也过得好好的；

3. 尽量少使用一次性牙刷、一次性塑料袋、一次性水杯、饭盒……因为制造它们所使用的石油也是一次性的。

的倾倒废料来自挖掘港口的污染物，其他污染来源包括工业废料、下水道污物、放射性物质及焚化炉的微粒，还有一部分来自油轮、工业及家居废弃物。而且，即使把非污染性物质倒进海里，也会对海洋生态造成潜在威胁。海上倾废绝非处理淤泥及其他废物的好办法，一旦海洋生态被损害，将难以恢复原来面貌。

2. 减少基因工程的危害

绿色和平组织呼吁：假如我们现在不立刻行动，制止基因改造，数年之后，我们的大部分食物都将会是经过基因改造的“科学怪物”。目前，在美国的超级市场里已经有上千种含有基因加工成分的产品上架。然而这些尚在实验中的成分很有可能会造成不可挽回的生物性污染，并可能使我们的健康遭受危害。基因改造生物对环境和人类健康有何影响，目前人类尚未确知。但是绿色和平组织相信，把任何基因改造生物放在自然环境中培育种植，将引致无法还原的改变，后患无穷，是极不负责任的行为。

3. 减少有毒物质的污染

废弃物焚化是空气中二恶英和重金属的主要来源。二恶英已被证实为致癌物质，严重地影响人体的免疫系统、生殖系统及干扰荷尔蒙分泌。它会经过空气散播进入食物链当中。事实上，90%的二恶英均是经食物例如肉类、乳品、鸡蛋及鲜鱼等进入人体的。二恶英会积聚在人体脂肪及女性的乳房内，经母乳传给婴孩，严重威胁婴孩健康。而且废弃物焚化是一种成本昂贵而缺乏社会效益的处理方法。兴建费用以数十亿计，每年营运费极高，运作后会大量吸纳废弃物，包括有回收价值的可造物，浪费珍贵资源。绿色和平促请政府立即取消兴建焚化炉的计划，全力推行废物循环回收系统，落实可持续发展的承诺。

4. 保护原始森林

地球上森林能吸收二氧化碳，产生氧气，固定泥土，调节气候，平衡水的循环系统，并且提供动物及植物一个理想的栖息处。然而，过去半个多世纪以来，地球上近半的原始森林，约30亿公顷面积，已被破坏；余下的只有20%还未受到人类打扰。丧失宝贵的原始森林，便等同于失去了优美的自然环境、未来经济发展的机会以及与我们人类世代相伴的动物，甚至会导致全球气候变暖、两极冰山溶化和海平面上升（大洋洲许多岛国的国土面积已经因此大幅减少，甚至到了要移民的地步）。然而大多人类仍未察觉到这个问题的严重性，如今每2秒便有相当于一个足球场般大的森林被砍伐，倘若我们再不保护原始森林，我们的地球将陷入不可逆转的环境问题之中。

5. 不要战争

绿色和平反对战争，支持以非暴力途径化解冲突。并主张消除任何国家拥有的所有大杀伤力武器。从1971年绿色和平组织建立以来，就一直尽力在阻止各式的核武器研发以及使用，至今仍在继续朝着零核的方向迈进。

6. 废弃物管理

世界各国，无论先进与否，都面临着如何“可持续发展”的问题。其中一



▲ 保护生态环境 爱护地球

项议题就是如何妥善处理废弃物。大部份废弃物的前身就是地球上有限的资源。近百年来，西方国家的发展模式都是以过度消耗地球资源为主。这种生活方式在短期内不可能有大的改变，但令人忧心的是亚洲等发展中国家也渐渐走上了高消耗的路子。这不禁让人忧虑：像这样浪费资源的生活，即使富有，又能存在多久？

绿色和平组织宣称，他们的使命是：

“保护地球、环境及其各种生物的安全及持续性发展，并以行动作出积极的改变。”无论在科研还是科技发明方面，都提倡有利于环境保护的解决办法。对于有违以上原则的行为，绿色和平都会尽力阻止。

绿色和平组织有许多地方是值得尊敬的：首先，绿色和平是一个独立的环保组织，为保留独立性，该组织不接受政府、政党或财团的捐助，而只依靠个

1. 过量肉食至少伤害三个对象：动物、自己和地球；

2. 电视机在待机状态下耗电量一般为其开机功率的10%左右，这笔帐算起来还真不太小；

3. 实验证明，中火烧水最省气；

4. 10年前乱丢电池还可以是无知，现在就完全是不负责任的行为。

人和独立基金会的财政支持。其次，绿色和平组织敢于坚持正确的理念，并且采取各种手段予以落实。还有，该组织中很多成员完全出于对环境问题担忧而加入，他们因为责任而工作，因此只肯拿象征性的1美元年薪。

发达国家，低碳是一种态度

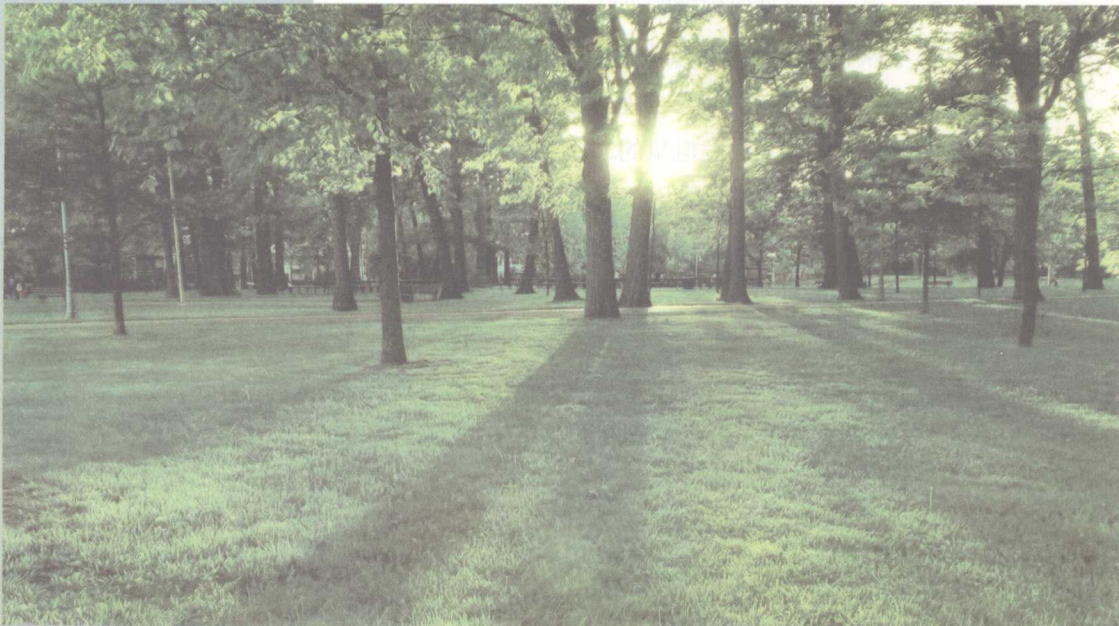
有人说，变化是生命的心跳。对于日渐严峻的环保形势来说，低碳是未来的心跳。联合国环境规划署执行主任阿西姆·施泰纳说，“普通民众拥有改变未来的力量”。如今已经没有人可以否认这种力量正在潜移默化地改变着我们的生活。

全球气候变化已经彻底改变人类对未来的预期和想象，并正在改变世界的政治、经济与社会格局。一个趋势是，人类社会正在进入低碳时代。而对于初涉“低碳”的中国民众而言，低碳究竟意味着什么，或许仍然存疑。从某种意义上说，刚刚处于“入门级”的中国，仍然还有很长的路要走。

1. 日本——可持续性建筑当道

对于地少人密的日本来说，最大限度地利用空间，

▼ 低碳生活



似乎是深入骨髓的本能。早在20多年前，低碳建筑就开始在日本建筑界践行，在空间的利用和节能环保材料的使用上，领先于亚洲各国。

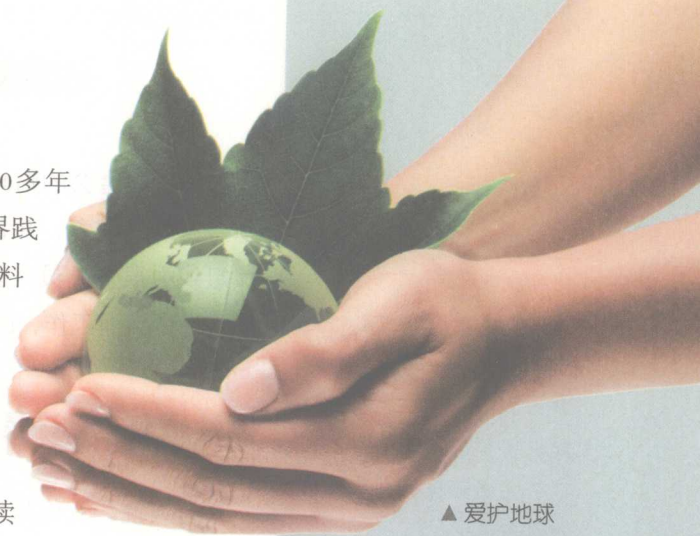
在日本京都，一家公司已经研制出一种太阳能电池，它能像树叶从各个角度吸收太阳光那样全方位地吸收太阳能，解决可持续性建筑能源的问题。

作为目前低碳技术最发达的国家之一，一向追求环保的日本建筑商、建筑师和设计师正把目标转向更为自然原始的方式设计楼房——可持续性建筑。它不仅关注建筑对全球、地区及自身室内外生态环境的影响，同时关注建筑在整个生命周期内（即从材料开采、加工运输、建造、使用维修、更新改造直到最后拆除）各个阶段对生态环境的影响。简言之，就是对外部的生态环境保护，对大自然最低干扰，对室内环境保护。最能说明日本在低碳技术上成就的，是关于单位国民生产总值能耗量的数据——美国的单位国民生产总值能耗是日本的2倍，中国为7~8倍。

2. 丹麦——全球气候领跑者

用全球的气候领跑者或者绿色能源的领先者来形容丹麦，一点都不为过。有数据显示，在这个国家中，可再生能源发电占到其总发电量的30%。

在丹麦的可再生能源发电量中，绝大多数来自风能。目前，在丹麦的陆上和海上安装了5000多台风机，总装机容量达3200兆瓦，这些风机为整个国家提供了大约20%的电力供应。生活在这个童话般的国度，除了令人印象深刻的美丽环境，绿色建筑也是丹麦的特色之一。对于现代建筑，丹麦的基本理念，是实现“低能



▲ 爱护地球
倡导绿色生活



耗、高舒适度”的完美结合，最大限度利用自然能源，尽量减少能源与资源浪费。在这里，新建建筑必须是节能建筑，楼顶都要装太阳能吸热板、雨水收集装置和冷热空气交换器。

3. 瑞典——环保是一种态度

作为国际上住宅出口最大的国家，瑞典在住宅产业化方面做得相当出色，而这，恰巧是瑞典在环保上能够先行一步的根本原因。对于瑞典的住宅社区来说，环保是一种态度，一种在生活各个细节都注重的态度。

在瑞典最大的生态环保社区，哈马尔社区，所有的建筑物都大量采用环保材料，因此建筑成本要比一般的社区高，生活成本也会相应提高，但是仍有很多瑞典人希望到这个社区来体验并感受环保的生活方式。哈马尔社区，正是瑞典环保、低碳生活的集大成者。在世界上工业化住宅最发达的国家之一的瑞典，住宅示范区在建造过程中并不追求特别先进的技术和产品，而是把重点放在相对成熟、实用的住宅技术与产品的集成。难怪有人说，一个不起眼的湖滨小镇，就隐藏着无数关于低碳的秘密。

在这个位于瑞典首都斯德哥尔摩市中心东南的社区，八成的居民不开私车，选择徒步、骑车或坐公交上下班；卫生间是厨房的能量源，污水处理成沼气后便可用于炉火。垃圾桶是长在地上的，因为它们有发达的“根系”在地底交错。在这里，环保与低碳，不是概念上的名词，而是与生活息息相关的各个环节。该社区最吸引人的，不仅是一套垃圾处理体系和循环能源系统，更是一种关于环保的生活方式。

我们在选择营养品时，不要多多益善，必须弄清楚这些营养品能够通过哪些器官发挥作用，发挥什么样的作用等问题。通常我们在购买的时候会参考人气指数和评价，或者听听名人推荐，但是重新审视我们自己的身体状况和生活习惯才是最重要的。

▼ 低碳环保主题海报



何为绿色生活

绿色生活即倡导节约资源、清洁环境、尊重自然的理念；倡导简单生活主义和简单消费新主张，摒弃物质至上和感官刺激文化，从外在环境的绿色到内在心灵的绿色。

绿色生活指既反对人类中心主义，又反对自然中心主义，强调人与自然的整体、和谐的双赢式发展。

绿色生活要求人们养成绿色的生活方式与工作方式，树立“绿色公民”理念。做低碳一族，过绿色生活，已经成为一种时尚。低碳一族就是过低碳生活的一类人，他们用自己的实际行动减少二氧化碳的排放，以“低能耗、低排放、低污染”为生活追求，最大限度地减少工作和生活所耗用的能量和碳排放量，减少大气污染，减缓生态恶化。

绿色生活包涵了低碳生活这个大概念，可以从两个层面来理解这个概念。

从物质层面来说，绿色生活的核心是适度消费，尽量缩小自己生态脚印的活动，减少环境代价，它的关键词是环保、健康、安全、节省。在日常生活中，从节约每一滴水、每一度电、每一张纸做起，从衣食住行的小事做起，从细节做起。

节约：节水、节电、节气等等。垃圾分类投放，以提高其回收率。尽量利用可以复用的资源，比如一水多用，双面打印。尽量少用一次性制品，节约地球资源。尤其是节假日，对节日礼品的过度包装拒绝。

环保：选购环保产品，支持环保产业的发展。如多用手帕少用纸巾，使用电子贺卡而不用纸质贺卡，使用无磷洗衣粉等等。

生态：不吃野生动物，不用野生动物制品。植绿护绿，保护原生生态。

低碳：低能耗、低排放、低污染。

从精神层面来说，绿色生活的涵义是道法自然，天人合一，追寻生命的本真，顺应心灵的需求，简单消费，简约生活。弱水三千，我只取一瓢饮；红尘纷嚣，我自淡薄宁静；最终回归一种至纯至简、至明至静的澄澈生命状态。

▼ 绿色草地环保标志





▲ 节约用电

绿色生活，低碳营造

低碳生活，就是指生活作息时所耗用能量要减少，以减低碳——特别是二氧化碳的排放，从而减少对大气的污染，减缓生态恶化。低碳生活，主要是从节电、节气和回收三个环节来改变生活细节。

以下是一些低碳生活的建议：

1. 每天的淘米水可以用来洗手、洗脸、洗去含油污的餐具、擦家具、浇花等。干净卫生，天然滋润；
2. 将废旧报纸铺垫在衣橱的最底层，不仅可以吸潮，还能吸收衣柜中的异味；另外，废旧报纸还可以擦洗玻璃，减少使用污染环境的玻璃清洁剂；
3. 用过的面膜纸也不要扔掉，用它

来擦首饰、擦家具的表面或者擦皮带，不仅擦得亮还能留下面膜纸的香气；

4. 喝过的茶叶渣，把它晒干，做一个茶叶枕头，既舒适，又能帮助改善睡眠；还可以用来洗碗、手工皂的原材料、晒干后可吸异味；

5. 出门购物，尽量自己带环保袋，减少使用免费或者收费的塑料袋；

6. 出门自带喝水杯，减少使用一次性杯子；

7. 多用永久性的筷子、饭盒，尽量自带餐具，避免使用一次性的餐具；

8. 养成随手关闭电器电源的习惯，避免浪费用电；

9. 尽量不使用冰箱、空调、电风扇，热时可用蒲扇或其他材质的扇子；

10. 夏天开空调前，应先打开窗户让室内空气自然更换，开电风扇让室内先降温，开空调后调至室温25~26摄氏度之间（最好26摄氏度以上），用小风，这样既省电也低碳；

11. 用过的塑料瓶，把它洗干净后可用来盛各种液体（也可以盛放一些豆类）；

12. 食物废料、残渣，可以用作肥料。

在提倡健康生活已成潮流的今天，“低碳生活”不再是一种理想了，更是一种“爱护地球，从我做起”的生活方式。“低碳一族”正以自己生活细节的改变证明：气候变化已经不再只是环保

主义者、政府官员和专家学者关心的问题，而是与我们每个人息息相关。

绿色概念资料汇总

绿色革命：狭义绿色革命是指发生在印度的“绿色革命”。1967~1968年，印度开始了靠先进技术提高粮食产量的“绿色革命”的第一次试验，结果粮食总产量有了大幅度提高，使印度农业发生了巨变。广义的绿色革命是指在生态学和环境科学基本理论的指导下，人类适应环境，与环境协同发展、和谐共进所创造的一切文化和活动。

绿色计划是指日本和加拿大制定的“防止地球变暖计划”、“绿色行星计划”，主要是为了提示和预测因地球变暖而进行观测的研究计划。

绿色设计是指设计出的产品可以拆卸、分解，零部件可以翻新、重复使用，这样既保护了环境，也避免了资源的浪费，减少了垃圾数量。

绿色投资是指用于防治环

食品添加剂的发明，是食品生产商的救星。添加剂犹如一只神奇魔术手，“点石成金”般地为食品产业带来巨大利润。但有些食品添加剂会导致癌症，因此尽量购买绿色无添加剂的食品或注明添加剂无害的食品。

