



中小學生書架

ZHONG XIAO XUE SHENG SHU JIA

青少年
生活技能叢書

綠意盎然

著者/[英]安妮·瑪麗·托德
譯者/張龍



長 春 出 版 社

全國百佳圖書出版單位

青少年
生活技能丛书

绿意盎然

著者/[英]安妮·玛丽·托德
译者/张 龙



NLIC2970868369

長 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

绿意盎然 / (英) 安妮·玛丽·托德 著; 张龙译. — 长春: 长春出版社, 2012.6

(青少年生活技能丛书)

ISBN 978 - 7 - 5445 - 2205 - 2

I. 绿… II. ①安… ②张… III. ①环境保护—青年读物
②环境保护—少年读物 IV. ① X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 078420 号

LIFE SKILL: Get Green

© Capstone Global Library Limited

The moral right of the proprietor has been asserted

汉语版由 Capstone Global Library Limited 授权长春出版社在中國大陸地区独家出版发行

绿意盎然 (Get Green)

著 者: (英) 安妮·玛丽·托德

译 者: 张 龙

责任编辑: 张 岚 王子仪

封面设计: 王久柱

出版发行: **長 春 出 版 社**

总 编 室 电 话: 0431-88563443

发行部电话: 0431-88561180

读者服务部电话: 0431-88561177

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编: 130061

网 址: www.cccbbs.net

制 版: 长春大图视听文化艺术传播有限责任公司

印 刷: 吉林省百纳印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 30 千字

印 张: 3.5

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题, 请与印厂联系调换

目录

我们的全球环境·····	4
饮食地球·····	10
利用能源·····	18
保护水源·····	26
绿色旅行·····	32
废弃物的问题·····	38
保护野生动物·····	44
一种可持续的生活方式·····	48
小测验结果·····	50
20 项需要记住的事情·····	51
更多信息·····	52
词汇表·····	54
索引·····	56

我们的全球环境

如果朋友在你的房子里随意倾倒垃圾，而且从不考虑他们行为造成的后果，你将会有什么样的感受？很多时候，那就是人类对待我们家园地球的方式。



从太空看到的地球有令人惊叹的美，它提醒我们：人类是被紧紧地绑在这个星球上的。

照顾关爱我们的家园

人们习惯于自称是当地社区的一份子。但是也需要意识到我们是全球性社区的一分子。地球所面临的问题是如此的严重和复杂，以致于令人望而生畏。为了解决这些问题，将地球视为我们的家是很必要的。大部分人知道他们自己小家的重要性，保持室内清洁，所以他们不会去破坏

它。然而，地球也是我们的家，而且是我们所拥有的唯一。

地球是一个复杂的生态系统，在这个系统里，动物和植物是互相依存的，同时人类也是这个系统的一部分。地球通过提供空气、水和食物来支撑着生命有机体。

你知道吗？

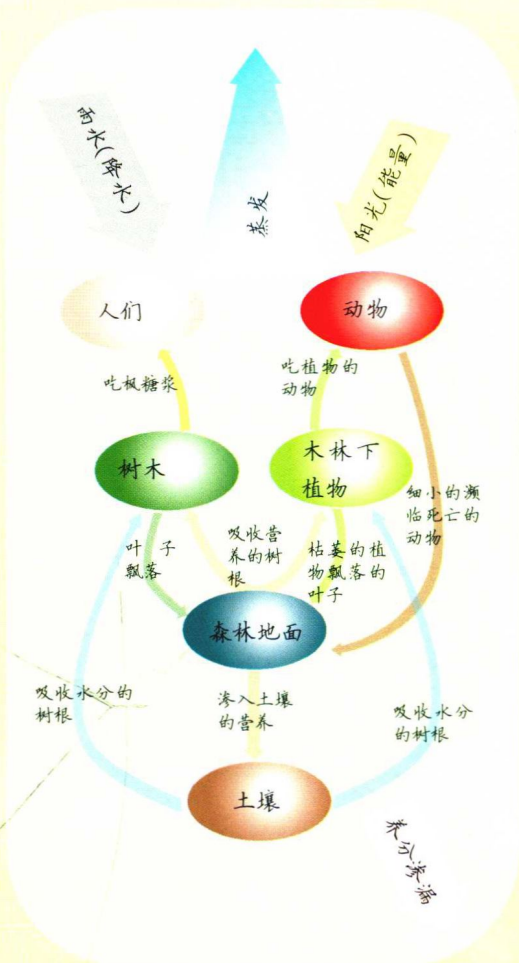
盖亚假说是洛夫洛克博士提出的理论。以希腊大地女神命名。盖亚假说认为地球是一个复杂的互动系统,机能像单个有机体。洛夫洛克认为地球上生命存在的可能性在于地球环境的平衡运转。这一假说目的在于表明在生态系统中所有生命都是相联系的。地球上的所有生物直接影响它的温度和构成。

人类也同样依靠地球的生命维持系统。

我们需要清洁的水来饮用和洗澡,灌溉沃土以生产食物,用森林的木头来制作纸张和家具。然而,由于一些粗心大意的行为,我们耗尽了地球的自然资源,损害了环境的健康。

今天,地球正处在危机中。人类对环境有深远的影响。经过几个世纪的大规模建筑、汽车生产、空中旅行等行为,我们已经极度消耗了宝贵的资源并造成了严重的污染。因为过去的几代人没有意识到此等行为对于地球的影响,他们养成了很多不好的习惯。如今,基于这种状况,我们需要快速采取行动。

地球是一个全球性的生态系统,系统内的一切生物都是互相联系的。我们的生态系统为动物和植物维持生命。为植物和树木带来具备营养和能量的雨水和阳光,这一切维持着人类和动物的生活。



人类的责任

我们的行为给地球的健康带来了影响，因此我们每个人都有责任开始行动从而减少对于地球的伤害。采取可持续性的生活方式，为后世保护地球。

好消息是，每个人的行为都可以起到重要的作用。一个人的生态足迹，或者环境影响力是通过承载那个人生活的区域状况来衡量的。你对如何消耗地球的资源这个问题做出正确的决定，就可以减少对地球的伤害。

在这本书里，你将会学会如何环保。环保意识可以帮助你做出明智的选择。积少成多，多个明智的决定将会让你懂得如何保护地球。

浩瀚的行星上，纵然是仅仅一个人，它都将会感觉得到你每天的所作所为。事实上也的确如此，你的行为也可以影响到其他人的行为。如果你和你的家庭成员，以及你的朋友和他们的家庭成员，大家协力来追求这种环保的生活方式，那将会产生很大的改变。



交通阻塞在很多城市是一种很常见的现象。采用其它的方式去上班和学校将会减少道路上车辆的数量，从而能很明显地减少空气污染。



重要的是，绿色环保不仅仅是在保护星球，它也是在帮助我们自己。例如，减少了空气污染可以帮助减少在很多拥挤城市里常见的呼吸方面的问题；减少水污染可以让世界上更多的人有机会喝到干净的饮用水。

关键在于你要记住：每天你都可以起到重要的作用。

气候变化

气候变化或者全球变暖是由于温室气体的排放，如燃烧煤、石油、汽油等矿石燃料所释放的二氧化碳所引起的。其他的温室气体包括：由汽车，燃煤发电产生的一氧化二氮；腐烂的废料所产生的甲烷；制造塑料所产生的氟氯烃。当出现含有温室气体的自然资源出现时，科学家们认为最近的气候变化是人类释放温室气体的结果。气候变化政府间专门委员会（IPCC）预测地球到本世纪末将会变暖 1.1 ~ 6.4 摄氏度。

温度的实际上升量依赖于将来的排放量和地球生态系统对于它们的反映程度。要理解这种变暖将会严重影响地球，设想地球的平均气温是 6 摄氏度，那我们现在的气温和冰川时代之间的差异将会有多大。因此可以想象，如果温度以同样的数量继续增加，发烫的地球将会怎么样？

努力做对

环保意味着在以下方面做出明智的选择：

你吃的食物以及食物的来源在哪里；

你如何使用能源（包括电力、燃油、汽油）。

你如何使用水。

你穿的什么衣服。

你如何处理垃圾。

你如何从一个地方到另一个。



做错啦

尽管发电站是温室气体的主要来源，但是个人的生活还是会加剧气候的变化。每一次你开车去某地，或者购买瓶装水，你都是在排放着温室气体。一般家庭每年对于气候变化所做出的影响跟一般车辆相同。

二氧化碳之类的温室气体，会吸取来自于地球大气中太阳的能量以使我们的世界变暖。你都通过哪些方式促使温室气体的排放？

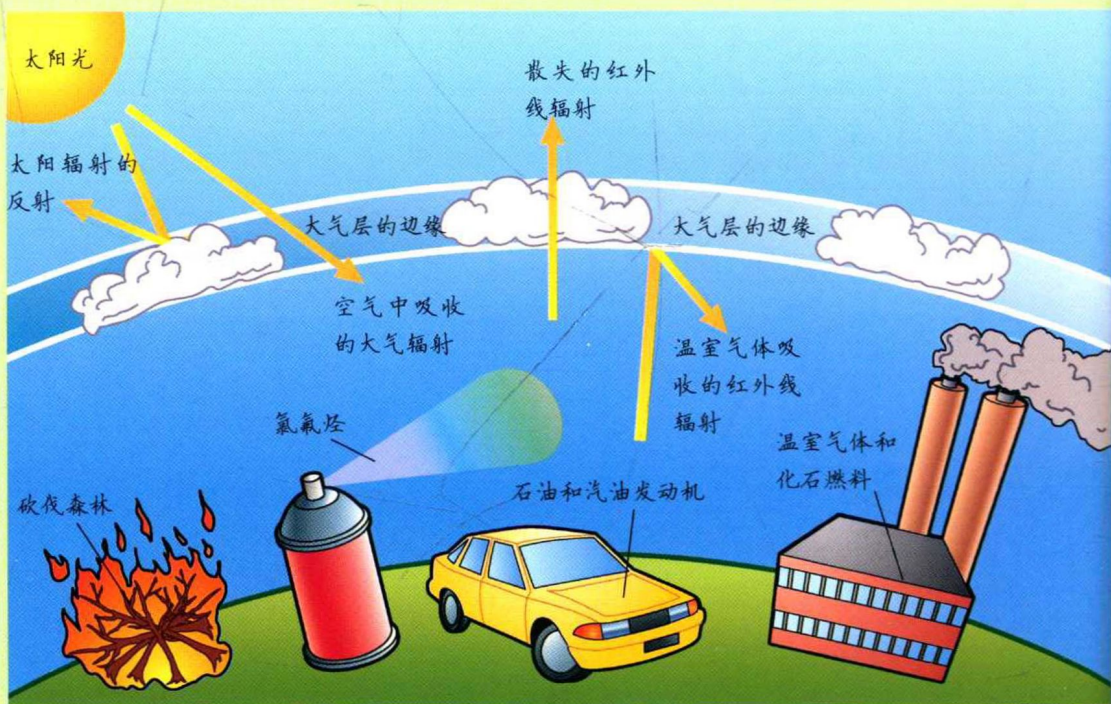


打破自然平衡

如同盖亚假说（第5页）提到的，地球的生态系统依赖于环境的微妙平衡。地球气候上的一些变化可能会打破这个平衡。

你知道吗？

2003年欧洲的热浪杀死了成千上万的人，这就是因全球变暖所造成的部分影响。在最近的报道中，美国政府指出气候变化将会给全球很多地方的人们带来灾难性的影响。



因为气候变暖，融化的冰川会令海平面上升。大量的洪水会摧毁海岸边的城市和村庄。在美国，纽约和佛罗里达州的大部分地区将会彻底地被淹没在水下！

更暖的气温意味着更少的降水和频繁的干旱。持续变暖将会使世界上的很多国家和地区不再适宜人类居住。高温所带来的健康问题也将会在世界各地蔓延。

努力做对

1988年，美国组建了一支由130多个国家的2500名研究员组成的团队。他们负责应对气候变化带来的挑战。2007年，这支团队与前美国副总统戈尔一起工作，研究气候变化带来的影响，并成立了专门委员会(IPCC)，因为他们对于唤醒公众对于气候变化的意识方面的努力而获得诺贝尔和平奖。评奖委员会认为他们为提醒世界气候变化尽了最大的努力。这么看来，个体的行为真的可以起到重要的作用。

小测验

小测验：你是如何环保的？

1) 当时你去某地旅行时，你最可能：

a) 步行还是骑自行车？ b) 坐公交车？ c) 自驾？

2) 你及你的家人用完家电之后多久会关掉？

a) 一直，b) 有时，c) 从不

3) 你的家庭多长时间会对废物进行回收利用？

a) 一直，b) 有时，c) 从不

4) 你的家庭是否会购买有机的、当地的、粗加工的食物？

a) 一直，b) 有时，c) 从不

5) 你的衣服和玩具中有多少是二手的？

a) 很多，b) 一些，c) 很少或没有

到第50页去查看你在环保绿化方面做得怎么样？

饮食地球

当你正在吃饭时，你会用多少时间考虑这些食物是由什么做成的，来自于哪里？该是仔细思考你所消化的东西的时候了。

健康的选择

我们一直都在选择食物。大部分人都明白吃的东西会影响我们的健康。但是人们无法意识到我们所吃的东西也能够影响环境。在学校食堂，超市或者在家里，你所选择放进嘴巴里的东西会对地球的资源造成直接的影响。

可持续性的绿色农业

几个世纪以来，农民种植食物为当地的社区人食用。然而，20世纪早期，为了供养地球上日益增长的人口，这种食物生产的旧模式已经演变成了产业化的农业。这种机制让广阔的土地生产出了大量的粮食。时至今日，大量的产业化农场生产出了世界上的大部分食物。它有非常严重的缺陷，其一是它要求大量的能源。2005年一项研究表明，需要用水来灌溉庄稼和喂养家畜，在美国全部水源的一半被用于饲养家畜。生产一千克的牛肉需要10千克的谷物和680升水。

环保意味着选择可持续性的食物生产方式。这就意味着在你的日常饮食中减少

“食品里程”的数量。食品里程象征着食物从生产到消费者手里这一过程，这就是指从农场到餐桌的距离。

在冬季的时候你曾经吃过草莓么？我们中很多人享用不是时令生产出来的食物。但是那些草莓可能不得不从其他的国家或地区运送数千英里之后才到达你的餐桌上。从世界各地航运来的食物用车浪费了资源并释放了有害的温室气体。

努力做对

天然的，未经加工的食物不含有那些不健康的化学成分或者人工添加剂。这样的食物节约了资源，而且比起加工过的食品对于人类和环境都是更有益的。

食谱

比起加工出来的各种食品,新鲜的番茄酱更可口更健康。它节约了包装并很方便制作。

原料:

挑选新鲜番茄,一把紫苏叶子,大蒜的小鳞茎,碾榨少量橄榄油,一小撮盐和黑胡椒粉。

做什么:

平底锅里将油烧热,小心谨慎地添加番茄和大蒜,把紫苏叶子撕破。添加盐和黑胡椒粉。搅拌后煨炖5到10分钟。

如何使用:

为意大利面,比萨饼,汤羹类



做底料。

品尝小提示:

尽量将不同的番茄混合起来。一些会比其它的更甜更浓。如果你的酱尝起来有点苦,尽量放点糖和柠檬汁进行搅拌。

尝试下:

在家里种植番茄,紫苏和大蒜。

天然食物是更好的食物

农业工业化的另外一个问题是很多的谷物是采用多种方式来加工、包装起来,加工的食物比天然的食物要耗费更多的能源。例如,你可以购买罐头装的番茄酱(加工食品)或者自己酿造。未加工的成分如番茄等,在农场里虽然也需要耗费很多能源来种植。但是罐装的酱需要消耗更多的能源,首先未加工的原材料要种植,其次要运送到工厂,最后它们要被加工和包装。

你知道吗?

2005年英国政府发现为食物运输所付出的环境、社会和经济代价每年大约9万亿英镑(180亿美元)。一般蔬菜在到达餐桌之前已经被运输了长达2092千米(1300英里)。运输导致了碳的排放。别外,不是当季的食物需要大范围的加热和灌溉。所有这些都会影响环境。

选择健康的绿色的饮食

制订吃特定食物的计划有很多影响因素，你可以选择口感好的或营养丰富的或二者兼备的，也可以选择对环境影响较小的食物。很庆幸，大部分人一日吃三餐，因此有很多机会在你的饮食方面做出对环境友好的选择。

购买有机物

有机耕作是一种不用杀虫剂或者化肥等来种植谷物的方式。这种方法比大规模的工业化种植对于环境的影响更小。有机种植不使用杀虫剂或其它有毒的化学用品，而是使用替换性的方法，如捉虫或者盖上盖子等方式来防止害虫的损害。当然他

们也雇佣采用一些技术，例如每个季节在特定的区域种植不同的谷物，这样可以使土地重新充满营养。有机种植比普通种植消耗的水少。如果你们当地的超市没有有机产品，就所以要求他们开始像你这样的有机食物购买者学习。

你知道吗？

购买当地的食物能够特别明显的减少你餐桌上的食物里程。购买蔬菜、肉类以及在当地的超市销售的那些小农民自产的奶制品等，比购买那些外地生产并运送过来的食品更环保。这是因为，购买当地的食品可以减少生产食物的能源。



当地食品杂货商店或者农贸市场经常会储存着当地的有机产品。购买这些东西将会减少你的生态足迹。

生物降解的浪费,减少能源的消耗和污染。这样也可以节约你为包装而需要付出的钱,这部分钱大约占 10%。

检查清单

你家的冰箱里都有些什么?也检查下你的冷藏室。对家庭来说,用这张清单去帮助你选出更加绿色环保的食物会更容易。每一个项目涉及以下这些问题:

它是在哪里生产和成长的?检查下商标。

它是怎样生长或生产出来的?规模生产还是当地个体生产?

它被运输了多少公里?是进口的还是家乡生产的?

它是否被加工过?

它是如何被包装的?它有一些不必要的包装吗?

它是有机的是吗?

少吃加工和包装过的食物

食品包装占据了垃圾箱中三分之一的部分。这样要付出严重的环境代价。塑料是由矿石燃料生产出来的,并且它的生产过程会向空气、水和土壤中释放有毒的化学物质。购买一些尽量少包装的食品,避免任何

少喝罐装或瓶装的饮料

你喜爱的那些罐装的、纸盒装的、瓶装的东西对于环境有很大的影响。生产玻璃瓶和铝罐会用掉很多能源。平均要消耗 4 吨的矿石来生产 1 吨的铝。生产玻璃比轧碎玻璃要多消耗 30% 的能源。此外,在垃圾填埋厂瓦解一个玻璃瓶需要一百万年。

努力做对

不锈钢和其它可以多次重复使用的装水瓶子是很酷的——你可以用标签或者做一些装饰使它们更具个性化。无论你走到哪里带个用来装水的杯子,用可以反复清洁的容器来盛装午饭。购买散装的食物和饮料,你的家庭将会使用更少的包装,同时也会节约金钱。

更多的绿色饮食方式

不管你是在超市还是在食堂，绿色饮食意味着当你选择食物的时候首先考虑的是环境方面的因素。

素食一类的饮食

世界上的很多人是素食主义者，他们的饮食主要是以蔬菜等非肉类为主。素食主义者的食谱低脂肪、高纤维，所以能够降低心脏病和肥胖症的风险。素食能够减少污染是因为蔬菜的生产需要更少的能量，肉类生产消耗的矿石燃料是蔬菜生产的8倍，还会导致农业排泄污染和水污染。

在你们当地的公园征求建议，他们可能

会告诉你土地所需要的营养，这样你所处的环境就会得到改善了。他们也会告诉你这片土地最适合种植的是何种植物。



努力做对

如果你决定吃素食，确保它们含有丰富的蛋白质、铁、钙，是一个健康而均衡的食谱。跟你的父母或者老师谈论关于营养的问题，如果真的决定要吃素食的话。倘若不想完全禁肉，可以一周只是吃几次素食，这也会为你带来健康，同时也会减少你对于地球造成的影响。

种植你自己的食物

在自己的花园里种植食物可以产生一种满足和乐趣。你可以从超市里购买种子或植物芽种植你自己喜欢的水果和蔬菜。作为一个园丁，你可以保持和维护生态系统的平衡。

开始的时候，选择你花园的部分土地来建造一个小的蔬菜点。你将需要确保土地足够健康以支撑这些植物的生长。

种植之后，乐趣就开始了！



世界上很多的孩子和年轻人都喜欢在花园里。在美国加利福尼亚州，柏克莱学校就是一英亩有机的花园和厨房。那里，950 名学生学习如何进行种植，收获，以及采摘当季健康的水果和蔬菜。



贯穿着整个种植的季节，你必须时刻关注你的花园。给农作物锄草、浇水确保他们成长。在收获的时候，你将会享受到自己亲手种植的美味佳肴。

你知道吗？

即使没有花园，你也可以种植自己的食物。番茄、葫芦、莴苣在具有良好排水系统和可享受充足光照的容器中也生长得很好。尽管容器有很多不同的种类，但你不需要去特别定制，在旧桶或者脸盆底部凿几个洞，就可以做一个容器了。你也可以种植草本植物如紫苏、薄荷、迷迭香，在室内它们几乎不占什么空间。或者，你可以咨询下当地的政府或者寻找一个可以和你的邻居们共同分享的社区花园。

支持绿色种植

农业工业化种植的坏处之一就是利用杀虫剂来减少虫子对庄稼的伤害。杀虫剂主要通过破坏虫子的生活方式来起作用。大的农业公司用杀虫剂来种植,这样也就可以增加他们的利润。

今天,世界上近乎一半的农业用地中的养分是被消耗的、这意味着将来在那里种植庄稼可能会比较困难。

研究表明扩大工业化食品生产很可能也会对环境造成严重的影响。一方面,单一栽培的实践,即在大片区域内只种植一种庄稼的做法破坏了土地的生态多样性。另一方面,它可能会引发农业排泄污染,渗入导致湖、河流、地下水等的污染。



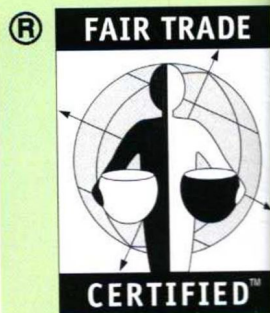
当看到上面有一个像那样的公平交易商标时,你就知道生产者为他们产品获得了一个合理的价格。

努力做对

因为有机农业不用杀虫剂,所以食用有机食物对环境来说是一种更好的选择。对于生命个体来说也是一种更健康的选择。杀虫剂对土地是有害的,而且对于动物和人类来说影响甚至更坏。



在英国、美国和加拿大,公平交易(左边)和公平交易(右边)的标记被用于公平交易的许可。



什么是公平交易?

公平交易行为保护了从事食物生产的工人和团体。他们确保工人被公平对待,食物用一种对他们无害的方式被生产出来,在20世纪80年代,这种独立的机制已经初见端倪。国际上第一个公平交易的标记在2002年被出版发行。今天,公平交易的标准证明作物是生长状况良好的。