



绿色生活小常识



刘青松 张 颖 编著



安徽人民出版社

前 言

保护环境,从我做起,从日常生活中的点滴小事做起;享受生活,更要享受绿色生活,享受清新自然的环保型生活。这已成为当今世界这个地球村村民们的共识,也成为时下流行的一种时尚。我们生活在自然环境中,同时每一个人也都在或大或小地改造和影响着自然环境。环境保护事业事关全人类,崇高而伟大。但环境保护既不是遥不可及的“伟人”事业,也不仅仅是一个时髦口号,环境保护就体现在我们的一言一行中,表现在我们的衣食住行里。保护环境,既是保护我们人类赖以生存的大家园,也是为了改善与提高我们每一个人的生活水平和生活质量。

顺应这股绿色环保潮流,我们编辑了这本小册子,就日常生活中涉及环保的常识进行了分类汇集,编辑成“绿色衣饰”、“绿色饮食”、“绿色家居”和“绿色行为”四篇。分类未必精当,有些亦显勉强,但却体现了编者欲将环境保护这崇高而伟大的事业揉进我们日常生活里的一片苦心;所选内容未必全面,有些也非“金科玉律”,但随着科学技术的进步与环保事业的发展,绿色生活的内容与知识也必将与时俱进,长绿常新。相信读者自有慧眼。

为编辑该书,我们参阅了大量图书、报刊及网站有关内容。成书过程中,又得到了江苏省环境保护宣传教育中心高杰、宋振亚、王蔚、刘建雄、胡琳琳、刘素华、顾宇辉等同事及张咏、曲伯华、莫若斌等朋友的大力支持与帮助。在此,一并表示衷心感谢。

生活是美好的,美好的生活不能没有绿色!

刘青松

2003 年秋于金陵



前言/1

绿色衣饰/1

1. 环保服装成新宠/3
2. 什么是环保服装/4
3. 服装中含有哪些有害物质/4
4. 生态纺织品必须检测哪些有害物/5
5. 新买衣物应洗后再穿/7
6. 选购童装有学问/8
7. 保暖内衣莫贴身/9
8. 内衣和外衣一起洗对吗/9
9. 干洗后的衣物别急着穿/10
10. 当心牛仔休闲免烫服/10
11. 环保型染料的指标和内容/11
12. 当心“拖鞋皮炎”/11
13. 合成洗涤剂对环境的危害大/12
14. 使用洗衣粉要注意什么/13
15. 用肥皂好还是用洗衣粉好/14
16. 为什么洗衣粉多用无益/14
17. 无磷洗衣粉好在哪里/15
18. 日常洗衣不要经常使用柔顺剂和漂白剂/15
19. 化妆品中含有哪些有害物质/16
20. 你知道几种常用化妆品的利弊吗/18
21. 什么是绿色化妆品/19
22. 绿色化妆品成热点/20
23. 儿童不要使用成人化妆品/21
24. 佩戴饰品的代价/21

绿色饮食/23

1. 什么是绿色食品/25

2. 我国绿色食品发展情况/25
3. 绿色食品有哪些标准/27
4. 多吃天然食品,少吃加工食品/28
5. 为了您的健康,不要常吃快餐食品/29
6. 食品安全别忘记/30
7. 农药的功和过/32
8. 带虫眼的菜和根茎类蔬菜就是安全菜吗/32
9. 如何清洗蔬菜中的农药残留/33
10. 高温可消除肉类中的农药残留/34
11. 海产品也会受污染吗/34
12. 科学食用海带/35
13. 海产品好吃莫过量/35
14. 鱼腹内的黑膜不能吃/36
15. 千万别吃使用过激素和防腐剂的水果/36
16. 禽蛋也会受到化学污染吗/37
17. 不要吃用化肥和除草剂催发的豆芽/38
18. 油条的氨水味是怎么回事/38
19. 甲醛浸泡的水发海产品不能吃/39
20. 如何给蔬菜去毒/39
21. 食用野菜须知/40
22. 野生动物不要随便吃/41
23. 莫吃青蛙肉/42
24. 街头烧烤危害大/42
25. 炒菜时,油不宜过热/43
26. 炒菜须净锅/44
27. 佐料莫多吃/44
28. 熬猪油时加点水/45
29. 自来水会受到什么污染/45
30. 黄曲霉素要去除/46
31. 沥青拔毛害处大/47
32. 农作物不应在柏油马路上翻晒/47



- 33. 喝水有哪些学问/48
- 34. 水的硬度与人体健康有什么关系/49
- 35. 净水设备的选择和科学使用/50
- 36. 不要长期喝纯净水/52
- 37. 孕妇少喝饮料/53
- 38. 对人体健康有益的食物/53
- 39. 防癌食物一览/55
- 40. 酸碱平衡保健康/55
- 41. 催人早衰的物质有哪些/56
- 42. 受人青睐的黑色食品/57
- 43. 饮食过于精细并不好/58
- 44. 淘米次数不宜多/59
- 45. 食用蜂蜜的注意事项/60
- 46. 豆制品多多益善吗/61
- 47. 挑挑拣拣选新茶/61
- 48. 儿童咬铅笔会影响智力/62
- 49. 常洗手能减少铅中毒/63
- 50. 科学饮食,让儿童远离铅污染/63
- 51. 电脑发烧友食谱/64
- 52. 形形色色的益智食品/65
- 53. 缺铁性贫血,食补为主/66
- 54. 不要摄入过量的硒/67
- 55. 补锌要适度/67
- 56. 如何科学补钙/68
- 57. 天热应补钾/68
- 58. 科学使用铝制炊具/69
- 59. 使用铜制餐具应注意些什么/70
- 60. 我们日常使用的不锈钢制品、陶瓷制品及水晶玻璃制品
各有什么利弊/71
- 61. 铁锅是最好的烹饪工具/71
- 62. 塑料桶长期存放食用油有害健康/72

63. 不要用保温瓶装啤酒/72
64. 不要使用油漆筷子/73
65. 使用一次性木筷对吗/73
66. 餐桌别铺塑料布/74
67. 食品包装有讲究/74
68. 学会鉴别有毒塑料袋和再生塑料袋/75
69. 用洗衣粉洗餐具害处大/76
70. 冰箱不要放在卧室/77
71. 电冰箱噪声过大怎么办/78
72. 电冰箱节电法/78
73. 什么是绿色冰箱/79
74. 微波炉的安全使用和微波泄露简易检测法/80
75. 主妇须防厨房污染/81
76. 常下厨者谨防肺癌/82
77. 煤气灶使用不当也会危害健康/83
78. 以环保原则进行餐后清理工作/83

绿色家居/85

1. 住宅 + 绿化就是生态住宅吗/87
2. 怎样“住”得合理/87
3. 什么样的住宅是健康住宅/88
4. 现代住宅建设中影响室内环境的设计/89
5. 居住者应享有哪些室内环境权/91
6. 适宜居住的室内环境应该符合什么要求/93
7. 什么样的室内环境才算“绿色”/94
8. 儿童居住环境莫大意/95
9. 关注室内环境污染/96
10. 室内污染可能引发哪些症状/97
11. 造成居室环境污染的原因有什么/98
12. 为什么冬季室内污染最为严重/99
13. 减少室内空气污染的措施主要有哪些/99
14. 装修最易产生的4种室内污染物/100



15. 人造板污染之谜/101
16. 乳胶漆对健康有什么危害/102
17. 警惕彩色涂料成为家居新污染/103
18. 环保型涂料就是安全涂料吗/103
19. 当心家具漆和地板漆中的有毒物质/104
20. 警惕粘胶中的有毒成分/104
21. 石棉中含有大量有毒成分,我们生活中许多地方会接触到石棉/105
22. 警惕新居室放射性污染/105
23. 建材污染巧避免/106
24. 什么是生态建材与绿色建材/107
25. 乔迁新居莫大意/108
26. 装修后何时搬迁最佳/108
27. 封闭阳台弊大于利/109
28. 来自卫生间的污染/109
29. 室内臭氧浓度过高有碍健康/110
30. 室内绿化学问多/111
31. 植物是改善夏季家居环境的好帮手/112
32. 不宜放在居室的花草/112
33. 母婴居室不宜多放花草/113
34. 卧具卫生不容忽视/114
35. 为什么起床后不要立即叠被子/115
36. 塑料制品利弊谈/116
37. 卫生用品并不卫生/117
38. 正确使用樟脑丸/118
39. 婴幼儿使用塑料尿垫害处多/119
40. 婴儿别用纸尿裤/120
41. 选择适当玩具,可以对儿童进行环保启蒙/121
42. 如何减少家庭垃圾/121
43. 清倒垃圾的几项守则/122
44. 具有清洁能力的废弃物的再生利用/123
45. 几种替代合成洗涤剂的清洁法/124

- 46. 家庭消毒 8 种方法/127
- 47. 消毒别忘电话机/128
- 48. 怎样洗手才洗得干净/128
- 49. 家庭洗净剂不可混用/129
- 50. 厨房清洁别遗忘抹布和菜板/130
- 51. 洗碗不须常用洗洁精/130
- 52. 家庭尽量少用化学香味产品去除异味/131
- 53. 警惕有人用剧毒药品洗楼/132
- 54. 如何防治螨对人体健康的危害/132
- 55. 杀虫剂不可滥用/133
- 56. 环保养花防虫剂的制作/134
- 57. 夏季如何驱蚊/135
- 58. 养花驱蚊蝇/136
- 59. 如何灭蟑螂/137
- 60. 家庭宠物与疾病传播/138
- 61. 看电视应注意什么/139
- 62. 健康空调——负离子空调/140
- 63. 绿色电脑有什么特点/141
- 64. 购买绿色家电应注意些什么/141
- 65. 环保型洗衣机问世/142
- 66. 科学享用空调/142
- 67. 有复印机的房间应多通风/143
- 68. 手机也应科学使用/144
- 69. 为什么要提倡绿色光源/145
- 70. 告诫发烧友:欣赏音乐要有分寸/146
- 71. 废电脑垃圾场揭秘/147
- 72. 为什么干电池不能随意丢弃/147
- 绿色行为/149**
 - 1. 居住现代住宅应多做户外活动/151
 - 2. 植物——生活环境的“绿色卫士”/151
 - 3. 城市草坪作用大/155



4. 植树成活有七巧/156
5. 散步有益健康/156
6. 良好的自然环境有利于病人恢复健康/157
7. 养生新方式——森林浴/158
8. 健康新概念——空气浴/158
9. 科学呼吸利健康/159
10. 雨过天晴精神爽/160
11. 晨起锻炼是误区/160
12. 如何掌握晨练指数/161
13. 空气负离子浓度气象指数有什么意义/161
14. 学会科学防晒/162
15. 不要戴蓝色太阳镜/163
16. 别隔着玻璃晒太阳/163
17. 关注空气舒适度,合理安排外出/164
18. 什么是生态旅游/165
19. 为什么我们会觉得城市比农村热/165
20. 保护环境,优先发展城市公共交通/166
21. 地铁应成为未来城市公共交通的主要工具/167
22. 什么样的汽车是绿色汽车/167
23. 从身边小事做起,有车一族如何为保护环境尽力/168
24. 警惕新车车内毒气超标/168
25. 开车时最好打开车窗/169
26. 为什么不能使用汽车空调乘凉/169
27. 保护环境,使用无铅汽油/170
28. 城市环境污染的“通缉犯”——助力车/171
29. 选择绿色出行方式,选用电动自行车/172
30. 路口不要长时间逗留/172
31. 眩光污染害处多/173
32. 节假日少逛商场/174
33. 泳后不适为哪般/174
34. 不要烧落叶和废纸/175

35. 心灵健康需要环境美/175
36. 生活美容师——音乐/176
37. 让儿童远离噪声/177
38. 环境污染与人体健康/178
39. 从生活中的小事做起,避免环境污染对身体健康的伤害/179
40. 噪声有什么危害? 我们的居住环境应符合什么样的噪声标准/180
41. 现代癌症为何多/182
42. 人体的四大平衡保健康/183
43. 健康人需要到氧吧吸氧吗/183
44. 正常人盲目补氧有什么危害/184
45. 磁疗产品轻信不得/184
46. 香烟烟雾容易导致“慢阻肺”/185
47. 戒烟不成功,肺部更受害/186
48. 准妈妈、准爸爸别吸烟/186
49. 女性不良习惯有损健康/187
50. 几种鲜为人知的家庭致癌物/188
51. 警惕男人身边的“隐形杀手”/188
52. 中药也不能随便吃/189
53. 隐形污染危害健康/190
54. 你身边无时不在的污染——电磁辐射/191
55. 远离电磁辐射/192
56. 电子雾影响年轻人的生育/193
57. 孕妇应重视防范电磁波/194
58. 环境污染影响优生优育/194
59. 孕期应宁静/195
60. 提高孩子智力要重视情绪环境因素/196
61. 保护环境,举手之劳/196
62. 什么样的社区可称为绿色社区/197

绿色衣饰



Green Clothing



1. 环保服装成新宠

选择环保服饰,已成为消费者的理性需求。天然纤维与肌肤有着天然的亲和力,无论是棉、麻还是丝绸,都以其无毒、无害、无副作用而受到消费者的青睐,成为 21 世纪服饰消费的热点。

环保服装类似于绿色食品,原料选用天然纤维,印染使用无害于人体的化学剂、色素,并严格控制甲醛残留、卤化染色载体及有特殊气味的有害物质,杜绝使用 22 种致癌中间体和相应的 100 余种染料助剂、涂料,以及 10 多种有害重金属。有些发达国家规定,环保服装须有经过毒物测试的相应标志。

环保服装概念起源于裘皮服饰。随着野生动物保护的呼声日益高涨,近年来欧美和日本、香港市场上人造毛皮制品大行其道,这些衣料是用化纤与羊毛混纺,再直接印上动物皮革的花纹,穿着的感觉和保暖程度和真裘皮相仿。

新型的环保服装,当数日本人用牛奶纤维制成的牛奶内衣。这种内衣的制作工艺颇为复杂,首先是将牛奶压缩,抽取出水分,分解掉脂肪,然后将剩下的牛奶蛋白通过特殊工艺制成牛奶纤维,再纺织成各式衣料。由于牛奶内衣是用百分之百的牛奶纤维制成,含有丰富的蛋白质,因此穿着时轻盈柔软,透气性强,便于洗涤,一晾就干,比一般内衣更耐用,而且破损丢弃后数天即可为虫蚁消化。

除此之外,世界各国都推出各具特色的生态服装。如美国的生态服装从原料生产、漂染、制造到纽扣配饰都采用天然材质;德国采取了利用二氧化碳做溶剂的纺织品无水染色法,染色过程中不使用化学添加剂,染色品也不需要清洗,因而不产生废水;香港时装界以印度传统方法培植出的有色棉花为原料,无需印染加工,布料预先用机械方法缩水,可避免使用一般加工过程中所使用的树酯和甲醛等,纽扣则采用天然材料制成。

环保服装概念的兴起使一度受到冷落的传统的棉毛料服装

大受欢迎,因为这种服装被丢弃两年后,会自动分解腐烂,能够减少对环境的污染。



2. 什么是环保服装

环保服装是指经过毒理学测试并具有相应标志的服装。这些标志对服装上所含的有毒、有害物质范围限制很广也很严,从 pH 值、染色牢度、甲醛残留、致癌染料、有害重金属、卤化染色载体、特殊气味等化学刺激因素和致病因素,到阻燃要求、安全性、物理刺激等方面都有规定,因此涉及面非常广,仅染料涉及的致癌芳胺中间体就达 22 种,相应的染料助剂、涂料等达 100 多种,重金属也涉及 10 多种。

环保服装的作用表现在很多方面,比如其面料的生产过程可以避免向环境排放含硫的有毒气体、废液,在纺丝生产中使用的溶剂可以百分之百回收再利用。我们应合理、科学地选用无害于人类健康的化学剂、色素,以实现自然与人类技术的良性循环。

绿色环保作为一个设计理念引入时装领域始于 20 世纪 80 年代。1997 年 2 月,在德国杜塞尔多夫最新成衣展中,首次集中展示了环保服装,并颁发时装环保奖,将绿色环保理念推向了一个更新高度,使得环保、休闲、健康开始成为一种世界性的语言。



3. 服装中含有哪些有害物质

为满足人们对服装的更高要求,服装制造商在服装加工制作过程中,往往使用一些对人体有害的化学添加剂。如为防止衣服缩水,采用甲醛树脂处理;为使衣服增白而采用荧光增白剂;为使服装挺刮,做了上浆处理等。这些化学物质多多少少对皮肤都有损害,其中对人体健康威胁最大的就是印染服装所使用的染料。

不少人喜欢购买出口转内销的服装,认为这些服装用料讲究、做工精细。但是,出口转内销服装并不代表没有缺陷。您是

否知道,很多色彩绚烂、款式新颖的服装被打回票的原因是使用了致癌偶氮染料。据专家介绍,出口西欧等地的服装必须接受禁用染料的检测,凡服装偶氮染料含量超标时,就会被认为对人体有害,将不允许进入其市场。这种染料在人的身体上驻留的时间很长,就像一张张贴在皮肤上的膏药,通过汗液和体温的作用引起人体病变。医学实验表明,这种作用甚至比通过饮食起的作用还快。而在我国行销的服装却不需要接受同样的检验。有关专家已在呼吁相关部门尽早建立相应法规,保护消费者的利益。另外,这些染料中的重金属成分更会给自然界造成污染,尤其对空气和水质影响极大。

服装中除了染料可能含有有毒物质外,有些运动服会使用一种叫磷酸三丁脂的有毒物质。这是一种重金属化合物,用于生产防止海洋生物附着船体的油漆,因为这种物质可杀灭细菌并能消除汗臭味,从而成为运动衣的一种理想的添加剂。但是,这种物质如果在人体中含量过高,就会引起神经系统疾病,破坏人体免疫系统,并危害肝脏。

虽然就每件衣服而言,这些有害物质对人体健康的损害程度是很微小的,但天天接触,天长日久造成的影响就不能不令人担心了。

所以我们建议消费者,在享受高科技带来的成果的时候,也要注意它的负面作用。日常着装最好是选择天然纤维织成的布料,并且是采用天然染料染色的;不要穿会褪色的衣服,尽量选择浅色衣物。



4. 生态纺织品必须检测哪些有害物

(1)禁用染料。是指某些染料因在生产制造过程中的劳动保护问题而被禁止生产,如苯胺黑在生产过程中会产生有毒物质而被明令禁止生产,而现在指可以通过一个或多个偶氮基分解出有害芳香胺的染料。目前常用染料中涉及到的总共有 191 种(含涂料),这些禁用染料在整个染料种类中占有很大的比例,加之

配色的需要,纺织品上含有禁用染料的比例就更大。

(2)有机氯载体。涤纶纤维在常温常压下,采用的是载体法染色,这种方法所使用的有机氯载体均为有毒物质,所以各国都已禁止使用,这些被禁用的有机氯载体主要包括:一氯邻苯基苯酚、甲基二氯基苯氧基醋酸酯、二氯化苯、三氯化苯等。

(3)甲醛残留物。甲醛被广泛用作反应剂,其目的主要是提高助剂在织物上的耐久性。其使用的范围包括树脂整理剂、固色剂、防水剂、柔软剂、粘合剂等,涉及面非常广。这些助剂自身的游离甲醛很难低于规定的极限值。甲醛本身似乎并不出现对细胞的诱变和畸变,但在蛋白质生物细胞中,已发现与甲醛反应的N-羟甲基化合物的代谢物呈现突变性。

(4)防腐剂。防腐剂也称防霉剂,为便于纺织半成品(如坯布)、成品的贮存,生产过程中(主要上浆过程)一般要加入适量防腐剂,纺织品上所用的防腐剂主要有五氯苯酚(PCP)含2-萘酚等。PCP是一种重要的防腐剂,在棉纤维浆料和羊毛的储存、运输时常用,它还用在印花浆中作增稠剂,在某些整理乳液中作分散剂等。PCP具有相当的生物毒性,而且往往残留在纺织品上,在人体内产生生物积累,危害人体健康。

(5)可溶性重金属残留物。纺织品存在的重金属来源于以下几个方面:天然纤维对土壤空气中重金属的吸收,使用金属铬合染料,印染加工中的各类助剂中含有的重金属等。重金属一旦为人体过量吸收,便会向肝、骨骼、肾及脑中积蓄,当积蓄达到一定程度时,对人体健康便造成巨大的损害。这些重金属,虽其残留量都是微量的,但所涉及的种类较多,其中欧盟便明确规定了9种,德国的日用危险品法规还首次将锑(Sb)列入受限制的重金属之列。

(6)农药(杀虫剂)残留量。人们在棉麻纤维的生长过程中常使用某些杀虫剂,以抵抗害虫侵害,某些动物纤维往往会存有残留的农药,虽毒性强弱不一,但都易被皮肤接触吸收,六六六尤其被视为一种会诱发癌症的杀虫剂。欧盟列出9种限量农药,并

分别规定了其残留量的限量和总残留的浓度。织物酸碱度(pH值):人类的皮肤表层一般呈弱酸性,以防止疾病的入侵。因此纺织品上pH值控制在中性及弱酸性时对皮肤最为有益。

(7)染色牢度。表面看来,似乎织物的染色牢度不涉及到纺织品的生态问题,与人体健康无多大关系,但是,人类的汗液、唾液中酶的作用,能够促进染料分散而导致对人体健康的损害,欧盟对染色牢度也都规定了限量指标。

(8)特殊气味(如霉味、恶臭味、鱼腥味或其他异味)。气味浓烈则表明过量的化学药剂或有害成分残留在纺织品中,因而有危害健康的可能。因此,各种服装上特殊的气味仅仅允许有微量存在。指标的测试在纺织行业尚属新的项目,有关这方面的研究或检验方法的制订尚属空白。



5. 新买衣物应洗后再穿

我们在购买服装时也许还不知道,服装在制作销售过程中会使用很多化学添加剂。

服装在贮藏搬运中,为了防虫、防霉所放的防虫剂、消毒剂对皮肤会有刺激作用;冬季服装的制作也往往需要加入许多化学添加剂,这些也会对皮肤产生刺激。

随着生活节奏的加快,免烫制品,如免烫衬衫、免烫床单等亦应运而生,并逐步获得消费者的青睐。其实这些免烫制品为了避免起皱纹,都经过了甲醛的处理。在生产过程中,甲醛树脂经过处理,变成纤维的一部分,永远都无法消除,而且会不断释放出甲醛气体。人如果吸入甲醛雾气会产生疲倦、失眠、头痛、呼吸困难、咳嗽、流泪、不寻常的口渴等不良反应,皮肤接触甲醛还会引起皮疹。而经过水洗后的衣物,甲醛的排放量可减少90%。

因此,新买的衣物最好先洗一下。