

走向素食生活

舒惠国 石中元◎著



走向素生活

舒惠国 石中元◎著



 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

走向素生活 / 舒惠国, 石中元著. -- 北京: 中国
言实出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5171-0283-0

I. ①走… II. ①舒… ②石… III. ①节能 - 普及读
物②环境保护 - 普及读物 IV. ①TK01-49②X-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第312146号

责任编辑 王 宁 刘红兵

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64966714 (发行部) 51147960 (邮 购)

64924853 (总编室) 51142381 (三编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 13.5印张

字 数 192千字

定 价 29.80元 ISBN 978-7-5171-0283-0

前言

素雅行为，从现在做起……

生活中我们面临太多的选择。一些人把财富、权力和物质享受当作人生的最大追求。追求得越多，越觉得不满足；占有得越多，越觉得空虚和恐慌。现代都市人在长期的生活重压下或多或少心灵会被物欲占有，可怕的是虽深陷其中，却浑然不觉。比如炫富，比如信任危机，甚至亲朋之间的猜忌……当道德底线一再被突破，人就会把自己陷入可怕的恶性循环中而不能自拔。现代都市人的心灵危机，只不过有人意识到，有人没有意识到罢了。其实，人们空虚的往往是内在，而不是物质。内心的充实平和，远比光鲜的外在让人快乐。

如今，疲惫不堪的都市人越来越意识到，也许，简单自然的“素生活”才是抵御心灵危机的一剂良药。预防医学对健康的理解是：“健康不仅仅是身体没有疾病和虚弱，而且是在精神上、社会适应上的完好状态。”也就是说，本书所提倡的素生活就是身心健康、人生幸福的总体状态。

随着物质生活的丰富，现代“富贵文明病”有愈演愈烈之势。这些健康问题大多数是由于长期不良的生活习惯造成的。在致病因素中，遗传因素占15%，医疗因素占8%，气候地理等自然和社会因素占17%，而个人的习惯行为、生活方式因素占60%。由此可见，绝大多数疾病通过提高保健意识，戒除不良生活方式是可以预防的。

一种顺其自然，简单朴素，还原自我，低碳环保的绿色生活方式，正在悄然地流行开来。这种简约时尚的生活方式，在让自己的身心得到释放的同时，

又可以积极的回报生活，回报社会——我们称之为“素生活”——建议您细细思量，逐步尝试实行。

素生活衣妆 采用天然纤维（如棉、麻、丝绸、竹纤维），印染使用对人体不害的化学剂、色素，严格控制甲醛残留、卤化染色载体等有害物质，选择环保服饰，已成为我们的理性需求。

素生活饮食 素食基本是一种不食动物产品的食用方式（对于大多数人来说，少荤多素亦可以称之为素生活饮食）。从养生角度考虑，素食可以减少癌症发病率，减少血管疾病。

素生活家居 首选绿色环保型住宅，家庭装饰以木质、竹质和藤木为主。简化装修，避免石材中的氡气、家具中的甲醛等有害气体的入侵。素生活的家居应当是健康、环保、低碳。

素生活交通 提倡绿色（公共交通）出行。近距离出行倡导步行、骑自行车等低碳行为，既减少了环境污染，降低了温室效应，又锻炼了自己的体质。

过简单朴实的素生活 人们为了工作、学习、社交，成天忙忙碌碌，身心得不到放松和调整，时间长了身心必然承受不了。生活简单些，再简单些，不要把奢华当成必需。其一，精神简约，做到不趋众、不盲从，善于取舍。其二，心态平和。其三，生活简朴。新旧衣服都可穿，粗茶淡饭都有味。有道是：清风明月不要钱，简朴生活水长流。享受个人的宁静和惬意，让身体和心灵，都得到释放。

要有静心的境界 当代社会充斥着种种诱惑。如果我们自己不能“定下心来”，则心乱神迷、浮躁盲动；故“宁静以致远、淡泊以明志”，保持平静的心态，才能少忧释虑。累了要好好休息，错了别埋怨自己，苦后才是幸福的阶梯，伤了才懂得珍惜。人若修炼到“不以物喜、不以己悲”、物我两忘、清心寡欲，那就是高境界了。首先要做到的是让自己静下心来。你每天能静坐半小时吗？或闭目养神，或读书学习，或思考问题。

第一章

素衣——回归本体 道法自然

第一节 生态服装，素扮身形 / 002

第二节 妆饰得体，素扮美丽 / 012

第三节 简约妆扮，素饰大方 / 020

第四节 天然护养，素雅美颜 / 029

第二章

素食——均衡膳食 饮食科学

第一节 素食之风，蔚然兴起 / 036

第二节 平衡膳食，合理营养 / 043

第三节 以素养身，以素进补 / 049

第四节 素饮怡情，蔬果成饮 / 058

第五节 品茶静心——远向溪边寻活水，闲于竹里试阳芽 / 082

第六节 喝酒知性——饮酒不醉尚为高，近色不乱乃英豪 / 087

第三章

素居——生态环保 装饰淡雅

第一节 房屋装修——别把污染带回家 / 092

第二节 家庭装饰巧用绿化 / 096

第三节 预防居室“综合征” / 100

第四节 生态环保办公室成为时尚 / 106

第五节 福建永定土楼楹联——集教化、观赏、审美于一体 / 109

第四章

素行——绿色出行 返璞归真

第一节 怎样做到绿色出行 / 114

第二节 旅游——有格调的休闲，快乐地游玩 / 118

第三节 骑自行车——延庆人快乐的素生活 / 125

第四节 运动好比灵芝草，何必苦把仙方找 / 128

第五章

素用——简约生活 回归自然

- 第一节 家庭节约用水小窍门 / 146
- 第二节 家庭节约用电小窍门 / 151
- 第三节 避免污染的健康之道 / 160
- 第四节 家庭生活中的安全之道 / 165

第六章

素心——心气平和 事理通达

- 第一节 平常心态 自我欣赏 / 172
- 第二节 用音乐按摩心灵 / 178
- 第三节 不盲目攀比，想得开、看远点 / 181
- 第四节 让心灵悠游于平和自由之境 / 184
- 第五节 剖腹产，不利于孩子的健康和情商 / 187

第七章

探讨素生活

第一节 “素”在行为上的体现——“慢生活” / 190

第二节 衣食住行中的素生活 / 196

第三节 静气贵在“养”——舒惠国探讨“素生活” / 203

第四节 我们应过一种什么样的小康生活？
——石中元探讨“素生活” / 205

后 记 / 207

第一章 素衣——回归本体 道法自然

● 素衣名言 ●

达尔文：“人类最高尚的特质是对所有生命的爱”，“爱动物是人类最尊贵的品德之一”。

达·芬奇的记事本上有很多关于素食的记录，他说：“我很早就不吃肉了。总有一天，人类会禁止杀害动物，就像现在人类禁止杀害同类一样。”爱因斯坦曾说，对身体最为有利、最有助于提高人均寿命的方法莫过于吃素了。

圣雄甘地从19岁开始就是素食者，他写了5本关于素食主义的著作。在书中，甘地写到：“我认为肉类食品不适合人类……一个国家伟大不伟大、道德水准高不高，可以从它对待动物的方式评断出来……对我而言，羔羊的生命和人类的生命一样的珍贵，我可不愿意为了人类的身体而取走羔羊的性命。我认为越是无助的动物，人类越应该保护它，使它不受人类的残暴侵害。”

甘地认为，要消除暴力，人类就应当成为素食者，他说：“从某些方面说，人类精神的发展要求人们停止为了满足自身的需求而屠杀动物兄弟。”“这个世界可以满足人类的需求，但满足不了人类的贪婪。”

第一节 生态服装，素扮身形

1. 对人体有益的生态环保服装

色彩鲜艳的时装，使人漂亮、精神，但不少人会对那些艳丽的衣服染色制品产生过敏，出现发红、灼热、斑疹、水泡、丘疹甚至糜烂、渗液等损害。如夹克衫引起的皮炎，常发生于手部与腕部；上装常在颈、腋和肘部屈侧；汗衫背心、胸罩、内裤、游泳衣则发生于胸、腹、背部；袜子在常系鞋带处最明显。由于皮肤受到一定的压力和摩擦，使纺织品的染料溶解于汗液之中，易与皮肤接触致病。要想预防纺织染料性皮炎，在购买衣服时最好选择不易脱色的纺织品，内衣裤以自然本色或白色为好。在衣服穿上身之前应清洗一次，以除去织物上残存的染料，如发现某种颜色的纺织品使您发生过敏性皮炎时，不宜再穿。

环保服装是指原料采用天然纤维（如棉、麻、丝绸、竹纤维），印染使用无害于人体的化学剂、色素，严格控制甲醛残留、卤化染色载体等有害物质，杜绝使用 22 种致癌中间体和相应的 100 余种燃料助剂、涂料以及 10 多种有害重金属而生产的服装。选择环保服饰，已成为消费者的理性需求。

生态环保服装体现了回归自然的生活哲学，充满了对生命、对大自然的热爱之情。一般来说，无害、无污染的环保服装，符合三个标准：一是简化。生产过程中不采用破坏生态环境的软化剂、漂白剂、染料和化学品，对人体无毒、无害，不会对环境造成污染；二是循环再造。所用材料采用可再生资

源或可利用的废弃物；三是再用。包装用的纸袋由再造纸制成；生态服饰在其失去使用价值后，可回收再利用，或在自然条件下降解消化；鼓励把旧衣物捐献救灾，或转赠给慈善团体。香港的一些生态服装厂家设计概念是：“在提高生活水平之余又不损害地球”。在制衣过程中减少使用有毒的化学物质，衣服能进行生物分解。同时，较多地采用手工制作，以此支持世界各地的小型工艺合作社，增加当地人民的就业机会，并且从哥伦比亚购买蚕丝，以鼓励当地农民以养蚕取代种植可卡因。这体现出了健康、博爱的人道主义，符合过一种简朴生活的绿色理念。

生态纺织品是指那些采用对周围环境无害或少害的原料并对人体健康无害的产品。生态纺织品应符合以下技术要求：（1）产品不得经过有氯漂白处理；（2）产品不得进行防霉蛀整理和阻燃整理；（3）产品中不得添加五氯苯酚和四氯苯酚；（4）产品不得有霉味、汽油味及有毒的芳香气味；（5）产品不得使用分解为有毒芳香胺染料的偶氮染料、可致癌的染料和可能引起过敏的染料；（6）产品中甲醛、可提取重金属含量、浸出液 PH 值、色牢度及杀虫剂留量均应符合环保要求。

舒适轻松的亚麻衣装

休闲一族往往喜好穿着轻薄舒适的亚麻面料的服装。亚麻是植物的皮层纤维，功能近似于人的肌肤，亚麻的细胞与人体表皮细胞高度相适应。其织物与皮肤接触即形成毛细现象，相当于皮肤的延伸，所以亚麻面料有着优良的透气和导热性能，拥有吸湿和排湿性能，在常温下能使人体温度下降 4℃ 以上，被称为“天然空调”。亚麻织物这些天然的优质特性，使其成为夏季服装的首选面料。

亚麻衣物略带自然光泽的表面会随身体形态产生恰到好处的褶皱，突显着装者的高雅气质。亚麻纤维具有极强的耐磨和耐拉性能，而亚麻面料却触感柔软、舒适，穿着轻松、活动自如，是男士喜爱的原因之一。

亚麻织物还具有很好的隔离化学、辐射、噪音和粉尘污染的效果，在夏季更能有效地阻挡太阳辐射。而其独特的抗菌抑菌性能，防静电无灰尘吸附和防腐抗蛀功效等诸多优点，成为公认的天然环保面料。

2. 少穿化纤品，常穿棉织衣

服装——它用非语言表达的方式推进了人与人之间的顺利交流。适合于东方女性的着装，穿戴后更显东方女性善良坚强、聪慧忠贞的气质。

什么材质的衣服对人的身体最好？一般而言，丝、棉、麻等天然纤维，都是好的衣料。其中，柔滑的丝绸具有亲肤性，高档衣服都采用丝绸，兼具舒适及美观。现代纺织科技的发达，使一些改进的化纤材料，也一改以往的不透气、闷热，其透气、吸湿、排汗的功能不比丝、麻、棉逊色；这些合成纤维丢到洗衣机里清洗，省事方便还不变形。

在纤维性植物中，棉花与人的皮肤靠近，它对冷风有不可替代的抵抗作用，透气、不带静电、没有光污染。棉织品不但对强光冷气等对身体不利的因素有隔离作用，而且吸水性能与保温功能好。想必大家都有这样的体验穿上一套纯棉内衣，睡到天明，便会有一种轻松清爽之感；而穿上一套腈纶或化纤内衣睡觉，第二天便有皮肤干燥发痒的感觉，甚至起红斑。化纤内衣没有保温透气作用，而棉布对人体有天然的亲和力。当衣着舒适时，身体与贴身内衣形成的体温为 32℃ 左右，相对湿度在 50% 左右，气流几乎是静止的。以棉花为主要质料的生态服装，能使身体周围形成温、湿度适宜的“小气候”。

购买绿色认证的服装。获得绿色认证的服装上标有“中国环境标志”字样，说明产品在生产、消费和再回收过程中，对人类和环境无害或通过相应措施能够减少对人体的危害。我们手中的钞票就像是“绿色的选票”，哪种产品符合环保要求，对人体健康有好处，我们就选购哪种产品，这样它就会在市场上占有越来越多的份额；哪种产品不符合环保要求，我们就不买它，这样

它就会被逐渐淘汰，或被迫转产为符合环保要求的绿色产品。

3. 教你选购儿童环保服饰

一件适合儿童穿着的绿色环保服装，应该远离有毒化学品和非天然的染料，让孩子在健康安全的环境中成长。儿童的衣服本身清洗频率高，宜选购柔软舒适，适合手洗并且易干的面料。

避免购买涤纶、聚酯纤维等材质的衣物。这些材质不但舒适程度不及纯棉或有机面料，生产制作过程中消耗的能源也远超自然面料，且不利于回收再利用。

注意染色成分。关注有关部门发布的品牌安全度评价，符合要求的面料应该不含重金属，对身体无害。

避免购买皮革制品。皮革的防腐处理会使用大量化学添加物，其中含有甲醛，这些物质可能使人体致癌。另外皮革制品的生产过程也会产生大量废水。

购买亚麻质地服装或有机棉的衣服。亚麻质地服装透气性好，适合婴幼儿穿着。有机棉质地的服装不含漂白剂，可以避免对孩子皮肤造成刺激。

选购穿用童装时，通过选、闻、洗、观等方法加以鉴别——

选：不要购买色彩特别鲜艳浓重的服装，这类童装中的甲醛含量高。浅色服装是最好的选择，因为深色服装经孩子穿着磨擦，易使染料脱落渗入皮肤，特别是一些婴幼儿爱咬嚼衣服，染料及化学制剂会因此进入孩子体内，损伤身体。闻：闻一闻童装上是否有浓重的刺激气味，需要打开外包装袋仔细辨别。洗：童装买回家后，不要迫不及待地给孩子穿上，最好用清水充分漂洗后再穿，特别是贴身的内衣内裤，以免对儿童健康不利。观：给孩子穿上新衣服后，如出现皮肤过敏、情绪不安、饮食不佳、连续咳嗽等症状，要尽快换衣服并赶快去医院诊治。

4. 怎么保养丝绵服装

好的丝绵光泽好，色泽洁白，无绵块、绵筋、杂质，手感柔滑，弹性好，拉力强，厚薄均匀。但丝绸的缺点是：吸湿性大，缩水率高，抗皱性弱，所以掌握科学的穿用和保养方法十分重要。

穿用：丝绸服装一次穿用时间不宜过长，要勤洗勤换。热天最好不要贴身穿，以避免过多的汗液使服装变色变质。避免穿着丝绸服装在席子、藤椅、木板等粗糙物上睡觉，以防止挑丝。另外，盐、碱对丝绸的破坏性较大。穿丝绸服装时，应避免与含盐、碱的物质接触。

洗涤：最好选用中性皂片或高档洗涤剂。先用热水溶解皂片或化开洗涤剂，待冷却后，再放入衣服。洗时，要避免拧绞，用手搓揉即可。最后，要把皂液完全冲净。洗涤深色丝绸时，只能在净水中投漂，而不能使用皂片或洗涤剂，以防出现皂渍和泛白现象。为避免颜色鲜艳的丝绸服装掉色，洗时可放少许食盐。

晾晒：晾丝绸服装只宜挂在通风处阴干，而不能放在阳光下暴晒，待晾至八成干时，可以白布覆盖，用熨斗熨烫平整，温度不能高于 130 度，否则会损伤衣料。洗过的真丝衣服，一般很难熨平，但若把它装进尼龙袋，放入电冰箱内冻上片刻，取出来再熨，效果较理想。

缝制：因丝绸织物的悬垂性强，故选择款式时，应以舒展的式样为好。胸围、袖笼应略放大一些，而肩部和领圈则不宜放大，裁剪前应将面料先在温水里浸透，然后晾至七成干时再烫干熨平。缝制时宜用 9 号机针和缩过水的细线，底面线不宜过紧，针码以每寸 15 针为宜。缝头以不低于 1 厘米为好，目的是为防止花边滑脱。

旧衣变新潮

裤子太短，剪成短裤。旧的牛仔裤式样过时，就把它剪短，或到小腿中部，或到膝盖，或干脆剪短成“热裤”样。剪短后的裤子再加贴边，或者拆掉部分纬纱，在裤腿边处形成须状垂纱，别具一格。裤腿太宽，缝进一点儿，变小裤腿。裤腿太小了，也能变花样，拆掉最底下一段缝线，给裤脚开个衩，照样很不错。

裙子太短，找些花边、碎布，加在裙摆底边处，缝一圈两圈都可以，马上就是一条有特色的长裙。

不喜欢圆领了可以把领剪大些，低圆领、V型领、口型领或鸡心领，成为新潮。

5. 竹纤维服装进入了我们的日常生活

从服饰方面看，竹对中国人的衣饰起源和发展起着重要作用。秦汉时期就出现用竹制布，取竹制冠，用竹做防雨用品的竹斗笠、竹伞、竹鞋，一直沿用至今。竹布在唐代曾是岭南地区一些州县的重要贡品之一，竹是古代人装饰的材料。

竹纤维服装是以竹纤维为原材料，生产出的一种集健康、环保和美观于一体的新型健康服装。用竹纤维纺织品制成的各类衣物（如毛巾、底裤、衣衫）凉爽、柔滑、光泽好，上色性好、吸湿性好，透气性居各纤维之首，是大豆蛋白纤维之后又一种新型的环保纤维。这种健康环保舒适的产品正在被越来越多的人接受，逐渐成为时尚、健康、生活品位的代名词

竹纤维服装有四个特点：（1）吸湿透气，冬暖夏凉。竹纤维横截面布满了大大小小椭圆形的孔隙，可以瞬间吸收并蒸发大量的水分，称为“会呼吸”

的纤维。其吸湿性、透气性也位居各大纺织纤维之首，穿着十分舒适。（2）手感柔滑软暖，似“绫罗绸缎”。竹纤维服装具有单位细度细、手感柔软；白度好、色彩亮丽；韧性及耐磨性强，有独特的回弹性。（3）抑菌抗菌，杀菌率达75%。在12小时内竹纤维的杀菌率在63%—92.8%。因此，竹纤维服装也有着很好的抑菌抗菌的功效。（4）绿色环保，抗紫外线。具有竹子天然的防螨、防臭、防虫和产生负离子特性，紫外线的阻挡率是棉的417倍，阻挡率接近100%，因此，竹纤维服装正被越来越多注重素生活的人们所青睐。

竹纤维服装注意事项：（1）穿着过程中注意避免尖刺物直接接触，以免刮纱，损害表面。（2）不宜用力搓洗，拧干和长时间浸泡。因竹纤维服装本身具有抗菌抑菌功能，只需随洗随浸。（3）缓和手洗，温水（40℃以下水温）洗涤，不宜与化纤织物同机洗涤。不要用洗衣粉和洗洁净洗，最好用中性洗衣液清洗，如果要用洗衣机要用轻柔模式洗的，最好手洗，若用强碱性洗涤剂用力搓洗则容易破坏它的织物结构。

发展砍不败的竹产业

在人们的衣食住行中，都可见到竹子的身影。竹筒、竹纸、竹笔、竹笋、竹席等竹产品被人们广泛使用。从食用方面看，竹笋和竹荪是极受人们喜爱的美味山珍，竹实是历代救荒的重要作物原料。先秦文献中记载，3000多年前的竹笋就是席上珍馐。竹的全身都是宝，叶、实、根及茎秆加工制成的竹茹、竹沥，都是疗效效果显著的药用材料，竹黄、竹荪也是治病的良药。

竹子是地球上生长速度最快的植物之一，成材周期短，一般3至5年即可成材成林，一次造林，可永续利用，成林后必须每年间伐，常伐常新，10多年不伐反而会开花死亡。自古民间就有“留三砍四不过七”的说法，意即幼竹不好用，4年成竹即需砍伐，时间长到7年竹质老化就不便利用了。我国十大竹乡的经验已证明，只要合理有度，竹产业不