

北京市重点图书
“科技服务百姓生活”科普图书

低碳绿生活

李丽文 菡月 编著



北京科学技术出版社

北京市重点图书
“科技服务百姓生活”科普图书

低碳绿生活

李丽文 菡 月 编著

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低碳绿生活/李丽文, 菡月编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5304-4986-8

I. ①低… II. ①李… II 菡… III. ①生活—知识
IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 233516 号

低碳绿生活

编 著: 李丽文 菡 月

策划编辑: 张 金

责任编辑: 程明翌 李 菲

责任校对: 黄立辉

封面设计: 漫酷文化

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www. bjkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 196 千

印 张: 7. 5

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-4986-8/T · 648

定 价: 25. 00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

荐语一

时下西方流行一句话：以小为好，以简为美（Small is good, simple is beauty）。《低碳绿生活》从衣食住行购诸方面对我们原来习以为常的生活方式进行了精致地点化，字里行间都流露出“绿而简”的时尚韵致，与世俗盲目追逐的“贪大求洋、穷奢极欲”的生活方式呈鲜明对比，这才是一种低成本、高质量、随遇而安、知足常乐的活法，或曰“乐活”。

其实，国人更应选择自己的活法——晴耕雨读、温良恭俭、清风明月、诗意栖居。孔子对门生颜回的那番评价，对本书来讲犹如一种跨越千年而领承天启的注脚，非常值得我们在继承中发扬：“贤哉回也，一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐，贤哉回也！”

——郭 耕

郭耕简介

郭耕，男，黑龙江勃利人，大学文化，高级经济师，科普作家。现任北京市政协常委，北京市大兴区政协副主席，北京麋鹿生态实验中心副主任兼科普部主任，北京市科普作协理事，环保团体“自然之友”理事。著有《世界猿猴一览》《灭绝动物挽歌》《鸟语唐诗 300 首》《天地狼心》等书。

荐语二

更简单的生活、更自然的生活，是好的生活。

《低碳绿生活》能帮我们从工业弥漫的生活中，挖出一个空隙，呼吸一些自然的空气，离自然近一点，再近一点。

——田 松

田松简介

田松，男，吉林四平市人。科学传播研究学者，中国社会科学院哲学博士、中国科学院理学博士、北京大学哲学系博士后。现任北京师范大学哲学与社会学院副教授，中国少数民族科技史学会理事。

担任过《北京高校教师》《中国经营报》等报刊编辑，中央电视台策划。目前主要研究方向为科学哲学、科学史、科学与艺术、科学传播。

著有《永动机与哥德巴赫猜想——江湖中的科学》《堂吉珂德的长矛——穿越科学话语的迷雾》、《血液与土壤》《有限地球时代的怀疑》等。译著有《魔镜——埃舍尔的不可能世界》《你生命中的休闲》。为《新知客》等报刊专栏作家。

荐语三

时尚的生活，一定是绿色的生活，也最精致、最健康、最富有品位的生活。作为大自然之子，我们可以生活得不是那么精致，却必须要生活得绿色、低碳。因为，绿色是大自然的本色，是我们生命的本色。过一种精致的绿色、低碳生活，并不是拒绝现代文明，而正是热爱高雅的、健康的、有素养的、有趣味的现代文明的表现。这是对自然的敬畏，更是对生命的珍爱。让我们都做一个“低碳达人”。

——曹保印

曹保印简介

曹保印，男，河南柘城人，知名作家，《新京报》评论部首席编辑、评论员，曾在教育专业报刊及大众报刊开设（主笔）7个专栏，已在《南方周末》等报刊发表作品1000余篇，其中多篇被转载或被中学语文教材、文章选集收入。主要著作有《直击中国教育底线——39个错位与缺失的教育问题》《草根儿》《月子》《陪孩子看电影吧》《快跑，妈妈牛！》等，主编《思想中国·世界顶尖学者讲演录》（四卷本）、《风雨彩虹》等书。

精致生活从低碳、绿色开始

在满足了最基本的温饱需求之后，低碳生活就成了人们普遍的追求。然而，什么样的生活才算得上低碳？低碳生活是否意味着奢侈豪华的资源消耗？它是否必须建立在丰厚的物质基础之上？它是不是达官贵人、巨富名媛的特权？这是一个非常重要的问题。

许多人误以为，只有积累或者攫取巨额的财富才有可能过上低碳生活，只有消耗大量资源才有可能提高生活品质；因此，心为物役，追逐财富，迷恋名牌，过度消费，炫富攀比，结果走向反面，想提高生活却给自己带来沉重的心理压力，健康受损，得不偿失。甚至有人为了获取财富而不择手段，丧失尊严人格，触犯法律等等不一而足，从追求精致生活走向了堕落毁灭的深渊，可悲可叹！

在商业社会中，在怂恿消费、恐吓简朴的广告的时刻轰炸下，我们对生活的理解早已扭曲。生活品质也被量化为消费金钱的数量、住房的价位、服装的品牌等等，似乎精致生活与简朴绝不可兼容。

然而，古人的智慧则完全不同。“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”这首广为传诵的禅诗透露了精致生活的真正意蕴。

精致其实就是一种淡定闲适的心态，天人合一的境界，

安详从容的风度，简朴自然的生活方式。

低碳生活的本质不是一味地追求财富，而是从商业社会中普遍流行的对财富狂热追求中超脱出来。低碳生活的本质不是过度消耗自然资源，而是要和自然建立一种亲密无间的和谐关系。

真正的低碳生活，是回归自然，回归绿色，回归纯朴，回归单纯。

虽然现代工业文明提供了便捷和效率，但是追求精致生活的人，却不能因此而变得懒惰和过于依赖它，听任现代工业的摆布，让自己的身体沦落为化学试管，让各种各样的防腐剂、有害添加剂、残留农药、过量激素、有毒化学物质摧残身体。

只要依据常识、传统智慧和科学，我们就可以做出明智的选择，通过合理的搭配和简单的料理，就可以享受既养生又美味的饮食。

虽然现代工业文明为我们的生活提供了种种手段，我们可以部分地摆脱对自然的限制，但是，只有顺应天地之气运行的节律，我们才能获得身心健康，才能真正地获得精致的生活。

例如，电灯让我们可以不受太阳升起降落的束缚，但是我们仍应按照季节变化调节作息时间，不宜过分熬夜；空调、暖气可以随意控制室内温度，但是，夏天不出汗、冬天穿单衣的生活方式，不仅不够环保，还有害健康；虽然汽车可以代步，但是我们仍然应该尽可能多地步行；否则不仅体重会过度增加，而且其他各种疾病也会趁虚而入；至于药物减肥，不仅常常造成体重反弹，更会造成严重的身体疾病，还是以从控制自我入手来得可靠，即非常简单和平常的不懒（运动）与不馋（节食）。

总而言之，现代工业文明为我们生活提供了种种方便，

但是如何利用这种方便，究竟是要它们为我所用；还是我们被商业广告所左右，被唯利是图的厂商所蛊惑，完全取决于我们是否具有真正的生活智慧。

茵月等著的《低碳绿生活》正是向我们提供生活智慧的一本好书，书中展示了一种简朴而又低碳的生活。

在本书中，她从饮食、化妆美容、减肥、衣着、家居、出行、购物、心灵健康等各个方面，对如何过上绿色自然的精致生活进行了全面地介绍。不仅从科学、中医等角度说明了道理，更具体地介绍了可行的操作方式，是今天人人必备的都市生活的绿色指南。

尤其可贵的是，她和她的先生现在正在身体力行这种令人艳羡的生活方式。我认识茵月多年，对她非常了解，她热爱自然，长期致力于动物保护事业，在动物救助和动物保护的教育宣传方面，做了大量的工作。她对此付出了许许多多，同时也从这种生活中得到了更多的收获，这其中不仅有与丈夫深挚持久的爱情，众多动物保护人士的友谊和关爱；而且也有战胜病魔，身体健康的快乐。

此外，茵月女士还长期坚持学习中医养生、营养学，已经是一位具有资格证书的营养师。现在新浪博客（茵月养生保健堂，<http://blog.sina.com.cn/hanyue>）和搜狐微博（三猫村，<http://sanmaocun.t.sohu.com/>）每天发文，给网友普及养生的知识，宣传动物保护理念，深受欢迎，正在成为粉丝日众、人气不断走旺的乐活女达人。

茵月总是以一种爱心善女人的敏感来观察自然，她的文笔充满了感情，细腻清新，引人入胜。读过她写的《你的世界我最懂》的人，不仅会被她对猫咪的爱心所感动，而且也会享受阅读美文的快感。您手中的这本书不仅保持了文笔优美的特点，而且具有知识性和可操作性，值得认真阅读。



在写这篇序言的时候，我已回到淮安老家。远离了北京的喧嚣，与父母共享天伦之乐，并参加了淮阴中学 81 届高二（七）班同学毕业 30 周年的纪念活动。在这种宁静和谐的气氛中，一则以喜一则以忧。喜的是父母和老师们都依然精神矍铄，身体健康；忧的是看到他们已近迟暮之年，内心难免担忧不安。

由此，我再次体会到身心健康的重要性，更希望世上所有的人都能早日领悟学习精致生活的智慧，都能顺应自然，健康长寿，逍遥自在。

我相信：菡月女士的这本书能够在这方面对读者有所裨益，也祝愿她将来能写出更多更好的著作来使众生受益，更希望有越来越多的作者能通过写作来引领大家走进绿色、天然的精致生活。

是为序。

2011 年 7 月 18 日
蒋劲松

（蒋劲松，清华大学科学技术与社会研究所副教授。科学网博客地址：<http://sciencenet.blog.cn/u/jiangjinsong/>；搜狐微博地址：<http://jiangjinsong001.t.souhu.com>）

目 录

生活需要低碳、绿色和精致

——开篇的话	(1)
--------------	-----

一●入口皆营养 健康又美体

——绿色健康饮食

天然果蔬 DIY 健康美丽我做主

——亲手做果蔬汁	(5)
----------------	-----

衔来百合蕊 予人一茎香

——多选择有机、绿色食品	(9)
--------------------	-----

愿使帆船多法道 碧海蓝天畅游

——不吃营养差的鱼翅	(12)
------------------	------

啖食有青色 往来少荤腥

——少吃畜禽肉食	(14)
----------------	------

减少肉食来茹素 让你体康脑又聪

——健康益智选素食	(18)
-----------------	------

摇动的流光异彩 背后的刀锋剑影

——少饮碳酸饮料	(21)
----------------	------

得道应简朴 返归于天然

——多吃粗茶淡饭	(22)
----------------	------

单一米面营养少 天然杂粮保健康

——多吃杂粮	(24)
--------------	------

- 东边日出西边雨 亚人抛舍欧美用
——现代西方人的新饮食方式 (26)
- 一日之计在于晨 人口食物莫等闲
——早餐需要细致 (28)
- 锄禾日当午 营养勿马虎
——午餐如何健康营养 (31)
- 晚霞飘过炊烟起 七八分饱即康安
——晚餐注意事项 (32)
- 寒食芳辰花烂漫
——寒食节与生食 (34)
- 雕刻时光有闲情
——多吃坚果的好处 (36)
- 清香清韵有清耶 串串总是把人抛
——远离烤串 (38)
- 朝饮清露夕餐华
——花朵保健食谱 (40)
- 勿以“恶”小而为之
——十大饮食恶习 (42)
- 绿色的生活 优雅的品质
——绿色饮食趋势 (47)

二 ● 晚来花间露 妆成西子容

——精致自然美容

- 除去旧妆痕 换来桃花颜
——少用化学化妆品 (51)
- 炉边人似月 皓腕凝霜雪
——白嫩肌肤的调理 (53)

肤近舒植物 远离旧铅华

——天然植物化妆法 (55)

但使华容今犹在 美妙蔬食巧安排

——使肌肤红润的饮食 (57)

欲使肌肤嫩不衰 戒除精糖美容颜

——少糖美肌肤 (59)

美容院里我不住 一枚红杏美女来

——天然食品，美容功效 (61)

赤橙黄绿青蓝紫 天然果蔬去斑痘

——揭秘去痘除斑食品 (62)

晨起速容妆 高置化妆品

——10分钟面部驻颜术 (65)

一年美体君需记 最难就在节假日

——节假日如何美容瘦身 (66)

夜以继日者 巧食嫩肌肤

——熬夜者的饮食护肤妙招 (69)

肥腻入口人粗陋 荷香竹影青幽幽

——素食美丽现身说 (71)

穿过你的黑发 背后有双黑手

——化学染发剂有危害 (74)

发型美兮人皆爽 甲醛毒兮汝要防

——小心定型发胶的危害 (75)

三 ● 柳绿菊花黄 纤体无独享

——健康绿色减肥

化学药物皆有害 莫让胶囊毁身材

——远离减肥药物 (79)

- 碧绿杯中浮 身轻肌肤舒
——常喝绿茶 (81)
- 知否，应是绿肥红瘦
——食物瘦身攻略 (83)
- 若问细腰谁裁出 十个姐妹报名来
——十大能细腰瘦腿的食物 (85)
- 身纤体柔细 美人亦如是
——神奇的豆芽减肥法 (88)
- 适时改变习惯 找回美丽腰身
——“一日两餐”减肥法 (89)
- 春风乍起时 我把身材秀
——春季有利于减肥的几种菜 (90)
- 天气造机会 美丽线条展
——夏天美眉减肥心得 (92)
- 三秋桂子香 身如黄花瘦
——秋季饮食减肥要点 (94)
- 小心水下冰山 及时未雨绸缪
——冬季饮食减肥要点 (95)
- 举目抬头向前望 谁在绿杨深处住
——明星蛮腰的来历 (96)
- 块肉入腹身壮硕 竹翠腰纤人轻盈
——明星塑身秘诀 (98)

四 ● 自然贴身品 舒适第二肤

- 绿色精致衣着
- 我要绿色第二肤 现代版“霓裳羽衣”
——精致的绿色服装 (103)

云锦霞衣任君裁

——绿色服装的选择 (105)

保暖华服多 何需裘衣扮

——不购买皮草制品 (107)

五彩十光的幻梦 碧萝青衫的纯清

——选择洗衣皂或无磷洗衣粉 (110)

唤来浣纱女 清新舒爽身

——衣服尽量少干洗 (112)

五 ● 相伴皆硕绿 家中享天然

——低碳、绿色家居生活

以最自然之方式 度人生三分之一

——睡眠养生方式 (117)

夜睡尊重自然律 适时安然梦庄周

——早睡早起保健养颜 (119)

美食入口香 快速甜蜜眠

——快速入睡饮食 (121)

洗去纤纤尘 暖阁香草馨

——把化学清洁剂请出家门 (123)

天然洁剂出场秀 巧手换来居室新

——家庭绿色清洁品 (126)

“小强”败走我无伤

——安全无害驱除蟑螂蚊虫 (128)

清水濯污果蔬香

——果蔬如何去农药 (129)

室内空气能害人 绿色呼吸不能少

——室内空气也需要绿色 (131)

唤来清翠馨爱巢

——家庭的绿色装修 (132)

让爱巢充满绿意 温情从这里衍生

——筑绿色温馨家居 (134)

六●贴近大自然 体验快乐行

——低碳、绿色出行

清风枝条条 纵履一陶然

——安步骑车助健康 (139)

暂封胯下骑 从容低碳行

——有车族的低碳出行选择 (142)

莫当墨斗鱼 精心来驾车

——如何低碳驾驶车辆 (144)

不速之客是病源 全力抵御“黄金甲”

——抵御沙尘天气 (148)

快乐旅游玩 寄情山水间

——走入绿色空间 (149)

七●用好绿选票 把绿带回家

——低碳、绿色购物

拎一个双簧包 跨上绿色时尚车

——安全购物技巧 (155)

在家中品享“举案齐眉”的欢愉

——在外吃快餐的弊端 (158)

岂能吃朋友

——外出拒食猫狗肉 (159)

善行从嘴边开始

——餐饮拒食野味 (162)

予人玫瑰 手留余香

——省钱的绿色购物 (164)

随身自备箸 人健山覆绿

——不用一次性筷子 (165)

“绿色伴侣”倾相助 办公场所享安然

——绿色电脑的选购 (168)

软语千里电波牵 危害也在你身边

——如何避免手机辐射 (170)

出水芙蓉天然饰

——化妆品选购经 (172)

往来皆绿友 谈笑有“青瓷”

——拒绝一次性纸杯 (174)

玉碗盛来琥珀光 “宝奁”如影伴君行

——不用一次性餐盒 (176)

选购主食显精致 粗糙食物更健康

——多选糙米黑面 (178)

借我一双慧眼 知道肉品质量

——买肉品时注意安全性 (180)

古人智慧高 肉食者有忠告

——为了聪明少买肉食 (181)

糖衣裹炮弹 莫要被蒙骗

——购物时小心高果糖浆 (184)

不会融化的黄油 享受不到的营养

——购物时注意的氢化脂肪 (185)

清香溢远为谁发

——选择少买或不买味精 (187)