

Eco Chic

organic living

优雅阶级

Elegant Group



[英] 丽贝卡·唐尼 著

梁碧澄 译

中国出版集团

东方出版中心

华北水利水电学院图书馆



206454512

TS976

TS976.3

T247

优雅阶级

# 绿生活

## Eco Chic

organic living

[英] 丽贝卡·唐克芮 著

梁碧滢 译



中国出版集团

东方出版中心

645451

图书在版编目(CIP)数据

优雅阶级绿生活/[英]唐克芮(Tanqueray, R.)著;梁碧滢译. —上海:东方出版中心, 2004. 8

书名原文: Eco Chic organic living

ISBN 7-80186-229-5

I. 优... II. ①唐... ②梁... III. ①家庭生活—基本知识②环境影响—健康—基本知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第067264号

Design and Special Photography Copyright © 2000 Carlton Books Limited

Text Copyright © 2000 Rebecca Tanqueray

中文版权©2004 东方出版中心

经授权, 东方出版中心拥有本书的中文(简体)版权

登记号: 09-2003-558号

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong

&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2004 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd

译文由广州公元传播有限公司提供 所有权利保留

优雅阶级

**绿生活** organic living  
Eco Chic

作者 [英] 丽贝卡·唐克芮

译者 梁碧滢

特约编辑 蔡国才

责任编辑 吴迪

装帧设计 唐薇

出版发行 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路345号 电话: 62417400 邮编: 200336

经销 新华书店

制作 广州公元传播有限公司

印刷 广州市一丰印刷有限公司

规格 889×1194mm 1/24 6印张

版次 2004年8月第1版第1次印刷

书号 ISBN 7-80186-229-5

定价 28.00元



若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。

生活在大自然中的野生动物，一般情况下是不会自杀、自虐或伤害同类的，也不会得胃溃疡和肥胖症，更不会有同性恋等现象。而在都市，在同样属于动物的人群中，这一切全都发生了。在某些情况下，譬如说当处于某种受监禁的非自然状态时，其他动物也会发生上述现象。特别是被关在动物园笼子里的动物，时常会表现出种种反常行为。而这种反常行为，在都市居民中却是司空见惯的。所以，很明显，大都市无异于一座“人类动物园”。

——戴斯蒙德·莫里斯

优雅阶级

# 绿生活

Eco Chic  
organic living



# 目录

健康就是有型 7

1

最绿的吃，最绿的酷 8

生态厨房 10

时尚食物 20

蔬果饮品 30

2

在自然形态中安居 36

流动的居室 38

循环的意境 50

3

在低能空间里工作 66

高耗能的办公室 68

体贴的办公科技 72

节能的办公用品 76





#### 4

### 卫浴：感官乐园的放纵 82

帮助“呼吸”的浴室 84

天然美容 96

肉体享受的“偏方” 100

#### 5

床与衣衫 108

寝具的循环风格 110

像皮肤一样天然的衣衫 118

#### 6

### 蔓延至户外的设计 126

在室内与大自然握手言欢 128

蔓延至户外的人居诗意 138

2010.4/2



# 健康就是有型

环保生活方式终于为大多数人所认同，成为时尚潮流。而在20年前甚至是10年前，人们还觉得只有那些生态学者和奇人怪杰才会关注环境保护问题。在新世纪的今天，环保已经成为民生大事。消费主义及大批量生产带来的不良效应越来越明显，并且已经开始给人们的正常生活带来各种负面冲击，因此，越来越多人更乐于享受与自然步调一致的生活，而不是与自然抗衡的人工生活。

在一定程度上，西方绿色运动促成了这种生活态度的转变。这些运动本来只是一个非主流的社会力量，但现在已逐渐发展成为越来越普及的理念。开始的时候，倡导环保生活是出于对人类健康和环境污染等整体问题的关注，而现在，环保绿色生活已经与个人的家居生活密切相关，兼容个人品味喜好（吃什么，穿什么，睡哪里）与环保目标的生活选择。

当今的环保概念已逐渐摆脱旧有的粗鄙土气和一本正经，自然成为时尚新宠。环保生活再也不仅仅

是“糙米”和“有机堆肥生态厕所”所能概括（当然，这些还是很重要的方面），环保生活已成了一种潮流。越来越多的名人雅士、都市年轻新潮派都成为绿色理念的追随者，他们热衷食用有机绿色食品，采用天然保健品，穿着环保时尚服饰，争相为家居添上环保的气息，使其入型入格，新潮时尚。

当然，在多大程度上作出改变，接受环保的感觉和生活方式，这完全取决于您个人的要求。您可以只改变饮食习惯，多吃有机食品，或者尝试一些另类天然保健品；您也可以把家居全面整修，置备环保的家具、装饰和其他装置。总之，您做的改变越多，对地球的生态环境和未来发展所作的贡献就越大。

当渴望生存  
渴望健康成为时尚，  
当时尚与每个人的生活方式息息相关，  
这种时尚就是最流行的新潮。

人即自然，  
这就是有型！

物我一体，  
这就是酷毙！

人类丰茂地生存，食物的作用无与伦比。食物是大地赋予人类的礼物，人们因之得以分享生命的欢愉。然而，这样的欢愉不知什么时候已经变成了草木皆兵的狐疑。尤其是近百年来，西方国家以工业化的规模和雄心，千方百计将食物从大自然中抽离出来，变成商品，而且是经常祸害人们性命的商品，于是，狐疑最终变成了不信任。

人类不信任造物赠予他们的活命之本的时候，悲剧就开始了。

## 最绿的吃， 最绿的酷

制造食物，加工食物，包装食物，甚至改造食物，把原来的自然产物变成一个庞大的污染工业。

为了生产大量低成本的肉品，人们密集地圈养禽畜；为了提高产

量，人们给水果蔬菜喷洒化学农药；即使在家居中，那些超高效能的厨房也在不断地浪费食用水和能源——使这些自然资源变得越来越珍稀。

所幸的是，人们终于及时觉醒，开始掀起饮食回归浪潮，高举有机环保的绿色大旗，高声宣称环保生活态度是人类非做不可的抉择。

转变开始了，而这个转变其实是回归。回到自然的原型中去，食用没有被破坏形态的自然生物。这是自然环境脱离悲剧的良好开端，也是人类重新找回自己的最后机遇。





# 生态厨房

the kitchen

一切 的转变从改装厨房开始 创建个人“绿生活”并非什么巨大工程，环保厨房不等于要把所有新潮设备都撤换成手工制品，相反的做法往往更为可行 厨房里要做到环保其实很

您可能会觉得“绿生活”的开端就是改吃有机食品，但其实单在厨房这一环节上，就有无数的方法可以先行让自己变得更趋生态原型。看看您的厨房，洗衣机是不是在大量排水？燃具是不是在浪费能源？垃圾桶里面是不是装满了不可降解的塑料袋子？作为一名消费者，您生活中的每个环节对地球都会产生影响。厨房是制造生态污染物的主要场所，所以，我们首先应该花点时间想想该如何改变这个小环境，使它与大自然越来越接近，而不是破坏自然环境，从而使生存大环境得益。

改装厨房达到环保的原则，听起来好像是个巨大工程，但实际上没那么吓人。绿色环保厨房不等于要把所有新潮设备都撤换成手工制品，相反的做法往往更为可行。在设计和实际使用厨房的时候加入对环境的考虑一点也不难，而且只要稍稍改变原来的生活方式就可以为自己和地球的健康带来最大的益处。从根本上说，厨房环保就是要懂得自己所做的一切对周围环境的影响，而在厨房做家务时也要比以前多一份心思。

在设计厨房空间间隔的时候，考虑采用一些环保的材料；选用节能的家电厨具；尽量使用天然产品，舍弃有害化学合成品。在您把包装袋和瓶瓶罐罐扔到垃圾桶之前，想想这里面有没有什么是可以循环再用的。记住，如果哪天您的新潮朋友半开玩笑的对你说：你还不够有型。那一定就是说你还不够环保。

## 设计要领

一说到家居环保设计，大家最先想到的可能是在20世纪90年代初流行一时的仿乡村风情家居设计——粗糙的木家居、一束束干花、树枝状的装饰品等。这些无疑是带有一点绿色环保的情调，但今时今日的环保厨房就不一定要跟着这种过时的乡村陋室的步调走了，相反，您可以营造像其他现代厨房那样的时尚都市感。如果您想更换地板、厨房组件、燃器厨具等，就应该选择既时尚又环保的设计和物料。

环保的绿意除了以材料体现，设计理念绝对也是至关重要的。

改善地球生态，  
现在已经成为  
最酷的行为。

简单，只需懂得自己所做的一切对周围环境的影响。

时尚现代的厨房是可以将环保因素与摩登设计相互糅合的。简朴的木工作台(上页图)给人时代尖端的感觉而又不失环保，素雅时尚的木碗(下图)不单是环保健康饮食的最佳伴侣，外观更是时髦超前。



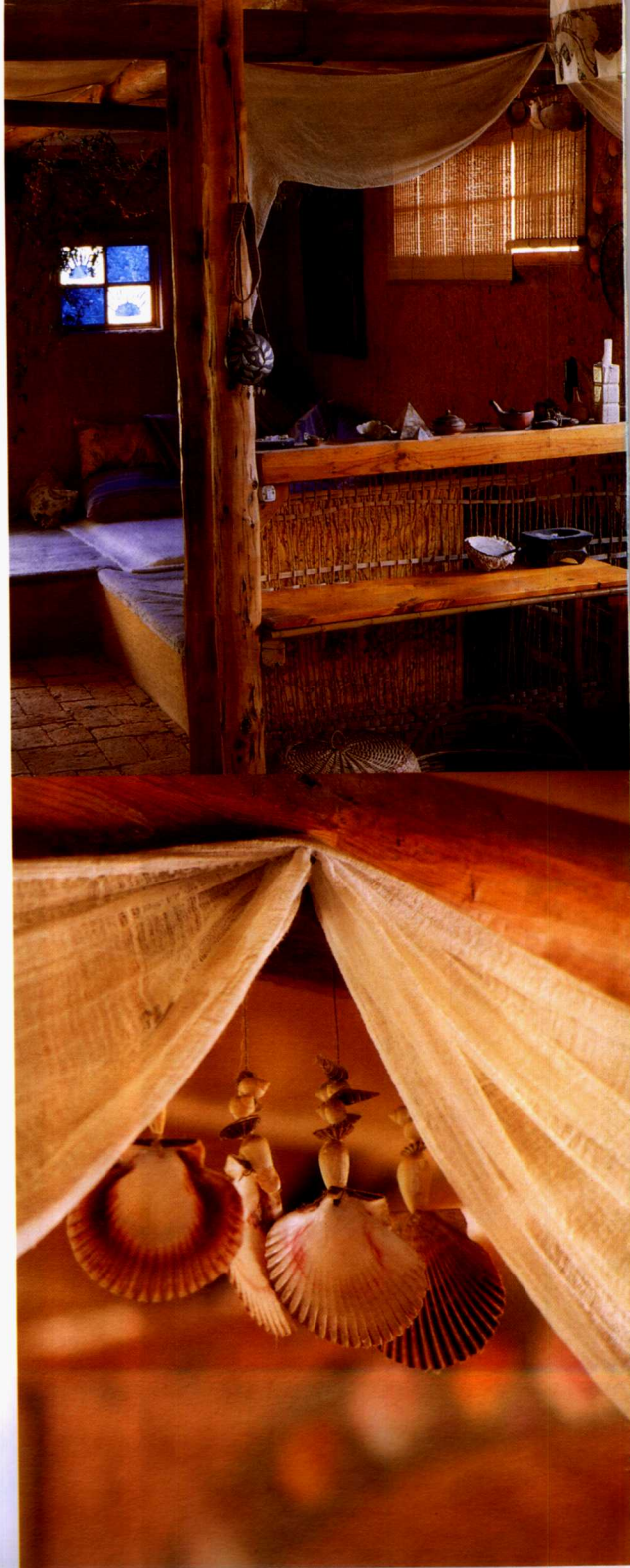
厨房地板和操作平台的装修设计，关键是要选择对您和地球害处最小的材料。做个精明的消费者，向制造商或者供货商询问清楚产品的原料来源，即使是手工制作的产品也要了解其材料构成。只要做一点点调查工作，您就可以将厨房变身为最心仪的样子，而且兼顾到个人品味要求和对环境的保护。

**木材** 木材作为一种可再生的天然多用途物料，自然就成为厨房地板和工作台的首选材料了，但要注意您所挑选的木材是适度开采并可再生的（参见131页）。如果是买新的制品，应避免购买柚木这类濒临绝种的热带硬木，也可以去木料回收场寻找需要的材料。另外一个好办法就是选用一些温带硬木，例如在有妥善砍伐规划的林场出产的美国橡木或欧洲榉木，或者生长较快的软木，如松木和杉木，但这两者不太适用于需耐磨的平面。如果您确实想要一种深颜色、有热带硬木感觉的木料，用木材着色剂就能达到那个效果了。

**陶瓷、石制品及钢制品** 陶瓷片和石板有坚固、耐用和无污染的优点，很适合用来做厨房工作台和地板的材料。尽可能选择本地出产的建材，这样就可以节省运输过程中所耗费的能源，最好是用回收的散料，以便避免自然资源虚耗殆尽。这些天然材料虽然现在看起来好像可以用之不尽，但实际上它们都是不可再生的。

配合个人心仪的外观感觉，选择合适的类型——时尚的石灰石或者花岗岩板最适合线条明快、简洁新潮的厨房；而釉面砖甚至马赛克砖则适合较讲究图案装饰的厨房。选择花岗岩这种物料应注意一个问题，花岗岩中含有较高的氢放射性元素，所以在使用之前要做相应的测试。

钢在制造的过程中需要大量的能源消耗，价钱亦不菲，但在环境保护这一层面上，钢材的得分还是挺高的。因为钢无污染，而且大部分是由回收的零碎铁片炼成的。如果您喜欢厨房风格简约、具现代感，那么钢材就再适合不过了。





图中位于智利  
的这所房子采  
用天然的、再  
造的和废弃的  
布料装潢，简  
直是环保设计  
的典范。房间  
的装修融汇各  
种天然的材料  
，如木材、石  
砖和海滩上的  
拾废，室内的  
整体观感与自  
然环境和谐一  
致，毫不矫揉  
造作。



**塑料、合板及刨花板** 这些物料近年不断入主家居，因为使用方便，造价也不贵，这三者似乎是设计低成本而富现代创意的厨房的理想用料。但对于个人健康和地球的环境来说，情况就不那么乐观了。某些刨花板和合板可能含有甲醛这种可致癌物质，如果没有涂料或亮漆（当然是有机环保涂漆）等有效覆盖，甲醛会从这些板材中逸出并污染周围的空气。

某些塑料，特别是乙烯基塑料和软塑料，也可能含有有害化学物质和废气（不断蒸发出来），在温暖潮湿的环境下尤其如此。另外，虽然一些小制品，如某些容器和提袋已经改用可降解的原材料制作，但塑料制品很少可以完全生物降解。

如果您一定要用塑料来装修厨房，就尽可能挑选一种最环保的；也可以考虑选用循环再造的塑料薄片。这种再造塑料片是用装洗发水和清洁液等塑料瓶循环再造而成的，看起来有人造大理石的感觉，色彩丰富（视混合再造时加入什么颜色的塑料），而且给实用空间添上潮流的笔触。虽然这种用料本身并不特别环保，但由于是用废弃塑料再造而成，也算是对减少有害化学废物作出一定贡献。

如果您的厨房原来就全部或者部分使用这类塑料层板装修，也无需把厨房从头到脚大变身，或者担心到要带上防毒面具来煮食。只要这些物料得到有效的密封覆盖，而且厨房有较好的通风，塑料物料对您的健康影响是不大的，但如果您容易对化学物质过敏，那就是另一回事了。

英国设计师简·艾菲特以一组鲜艳夺目、主题为“废物制造”的现代家具设计，让循环再造塑料登堂入室，走上家居装饰的舞台。简·艾菲特采用的再造塑料片是由家居空塑料瓶循环再造而来的，可以做成各种不同的颜色和形状，而且可以运用在家居装饰的其他地方，例如做成一个前卫的厨房工作台、具梦幻感觉的屏风，甚至可以用来作地板、橱柜等等。



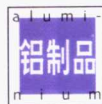
在这方面，诀窍是选用简单的东西：瓷碗或者玻璃碗、木勺、钢锅——基本上都是人们家里现有的。塑料用具当然是很吸引人的，价钱便宜，颜色也活泼鲜艳，能给家居添上一抹生动的色彩，但无论如何，塑料绝对是被排斥在环保怀旧煮食用具之外的。

不过，在今天这个塑料无处不在的时代，要厨房里的塑料制品一件不留是不现实的。例如密实袋/盒、电热壶、洗碗盘、筛子、保鲜纸等等都是很难说不用就不用的。我们应该做的是尽量减少使用这些塑料制品，可以的话用环保制品取而代之。专家有这样一些建议：

- 避免购买塑料包装和装在塑料袋里或者用一次性瓶子包装的产品。购物袋、购物篮应该反复再用。
- 尽可能选择塑料以外其他材质的用具。
- 储存食物或饮料的时候千万不要使用塑料，特别是软塑料的用具。更加不要用塑料管饮用饮料。塑料保鲜膜中含有的塑化剂可以渗入油腻和热烫的食物里，因此最好是用吸油纸或者玻璃纸来包裹这些食物。
- 倡导人们正确循环使用可再用物料。



您的厨房不可能在一夜之间就完全改变，但您的态度和想法却可以在分秒间转变过来，这就已经成功了一半。买东西的时候应多一份环保的心，尽量选购绿色产品，市面上其实有大量环保厨房用品可供选择：可循环再用的瓶子（可以多次重复使用而不损原有质量）、椰子壳碗、竹垫，而其中最环保的要算以树叶为原料的完全可降解的盘碟——简直是绿色有机餐的完美餐具搭配。



厨房的另一大棘手问题是铝制品。它不单在生产的时候耗费大量的能源，而且需要一种来自热带雨林地区的原材料（矾土）。铝锅和铝箔在遇到酸性食物的时候还会渗出部分化学成分，可能对您的健康造成不良影响。现在已经很少生产纯铝的盘锅了（如果您

