

绿色生活
绿色生活
绿色生活



绿色生活手册

绿色生活为健康买单
绿色是生命之色
希望之色

石中元 编著

绿色生活

青岛出版社



绿色生活手册

石中元 编著

青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

绿色生活手册/石中元编著. —青岛:青岛出版社, 2000. 7

ISBN 7-5436-2265-3

I. 绿… II. 石… III. ①环境保护-普及读物②生活-知识-普及读物 IV. TS976. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29091 号

绿色生活手册

编 著 者 石中元

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532)5814750 5814611-20

责任编辑 高继民

装帧设计 刘 媛

照 排 青岛新华出版照排公司排版

印 刷 胶州市装潢印刷厂

出版日期 2000 年 8 月第 1 版, 2000 年 8 月第 1 次印刷

开 本 32 开(850×1168 毫米)

印 张 16.125

插 页 2

字 数 360 千字

印 数 1—5000

ISBN 7-5436-2265-3/TS·333

定 价 22.00 元

亲
爱
的
读
者
，
你
听
我
说
……

生活中处处存在着杀机：从市场上买来的青菜翠绿欲滴，令人胃腹大开，却不知那上面刚刚喷洒了剧毒的杀虫剂；买来的西红柿鲜艳可爱，却不知那是激素乙烯利制造的假象；新居装修竣工，透着豪华和舒适，却不知丝丝缕缕的毒气正从板墙上、家具纹理中逸出；你雷打不动坚持了多年的晨练，却从不知这样的晨练对你的身体不利；你驾车旅行，未必知道如何规避即将到来的伤害……

这决不是危言耸听！

正是基于此，本书用 30 多万字的篇幅，提出 337 个问题来和你交流，目的是有效地保护我们生存的环境，科学地规避污染，学会在不太美好的环境中保护自己……

本书是一本绿色生活的参考书；是一本传播绿色观念、唤醒绿色意识的书；是一本倡导生态文明的书。

祝你过上高质量的绿色生活！

新世纪时尚： 绿色生活

随着人们生活水平的提高以及环保意识的加强,人们的生活消费观念也正在不断地更新,安全健康、无公害、无污染的绿色消费时尚正在渗透到人们日常生活领域中去,人们开始自觉地吃绿、穿绿、住绿、用绿……越来越珍视生存环境和生命健康。

吃绿 指吃绿色食品,即经专门机构认定,许可使用绿色食品标志,以安全优质、富营养、无污染为特色的食品。它在生产过程中不使用化肥、农药、激素及添加剂等,尽可能排除一切污染,因而口感纯正,食用安全卫生,受到都市人的特别青睐,如市场上俏销的无公害粮食、蔬菜、茶叶、果汁、罐头等。

穿绿 我国的彩色服装资源非常丰富。目前国内开发的产品有:纯棉内衣内裤系列、纯麻系列、真丝系列、牛仔系列、床上用品系列等。目前,款式新颖、价格适中、舒适爽身、保健护肤的生态服装,因为适应消费者回归自然的心理,在市场上独领风骚;对皮肤无刺激、

透气性好的纯棉服装也大受青睐；无公害棉、有机纤维织物、无化学漂染织物的棉、毛、麻、丝绸服装又开始在市面上流行。

住绿 为了彻底摆脱装修热带来的各种化学物质的“毒害”，近年来广东、上海、四川等地开发出一种新型绿色住房，房屋主要框架为木料或天然大理石，整个住房不用油漆，一建成即可搬进居住，这种住房对人体无任何不利影响。与之相适应的绿色住宅内部，一些操作方便、价格适中的绿色家电，诸如家用净化器、换气扇、抽油烟机、吸尘器、负离子发生器、绿色冰箱等也在不断进入都市人家。

用绿 一指绿色家具，二指绿色家电。“绿色家具”是指以原始的木、竹、藤、皮、石等为原料制成的各种新颖家具。都市人选择符合环保要求的木制家具，大多以自然本色为主，尽量减少喷漆工艺，以避免其对人体可能产生的化学毒害。“绿色家电”具备可回收和无公害两个鲜明的特点，如“绿色冰箱”避免了对大气臭氧层的破坏。

摆绿 作为一种情趣消费，植物装饰正悄然走进千家万户，也为越来越多的都市人所喜爱。植物装饰有色彩鲜艳的观花花卉，有碧绿青翠的观叶植物，有富于诗情画意的盆景，千姿百态的瓶花，更有野趣盎然的艺植盆栽……用绿色植物点缀客厅、书房、卧室、餐厅等，也成为都市新时尚，给人以清新、舒适、幽静、旷远的感受。

游绿 到远离都市喧嚣的自然风景区、乡村去旅游或休闲，在清山秀水间感受一下大自然的纯净与美好，看看绿色的花草，嗅嗅绿色的气息，由此使被快节奏的都市生活绷紧了的神经得以放松，这已经成为许多都市人喜爱的一种休闲新时尚。目前，全国已建有 350 个森林公园，总面积达 200 万公顷，其中国家级森林公园有 275 处。走向绿色，享受自然。秀色可餐的野外绿色，令人心旷神怡之余，也会大大地调剂你的胃口。

绿色餐饮篇

食物的多样性和绿色食品	(1)
怎样做到平衡膳食、合理营养	(3)
健脑食物	(5)
“病从口入”新概念	(6)
少吃洋快餐,当心现代病	(7)
近年来世界各地食品污染事例	(8)
如何识别“米猪肉”	(10)
吃猪肉三忌	(11)
预防“疯牛病”	(11)
莫带洋水果入境	(13)
预防传染病,紧把消毒关	(13)
提防荔枝病	(14)
警惕“啤酒病”	(15)
警惕:病死鸡变烧鸡	(16)
挑熟食:一摞二看三注意	(18)
街头烧烤危害大	(18)
不宜多食煎炸烤熏食物	(19)
选用包装食品五注意	(19)
生虾发红不新鲜	(20)
食用海产品不可过量	(21)

小心毒蘑菇	(22)	食品	(45)
识别真假味精	(22)	粥疗谚语	(46)
哪种盐适合你的健康	(23)	健康谚语	(47)
节日病(春节病)十防	(24)	长寿食疗谱	(48)
餐桌上五忌	(26)	清晨饮水加跑步	(48)
学会享受晚餐	(27)	最佳饮料凉白开	(49)
暴饮暴食八大害	(28)	清晨空腹饮水好	(50)
小儿饮食十忌	(29)	清晨莫饮“第一水”	(51)
早上不吃饭,易患胆结石	(31)	饮水的科学	(52)
上海人的“早餐革命”	(32)	夏天出汗多,喝点淡盐水	(53)
少吃精米,多吃糙米	(32)	降温防暑喝热茶	(54)
常吃素可以预防癌症	(34)	不宜常喝纯净水	(55)
孕妇不宜常吃素	(35)	健康水的标准	(55)
请喝一杯蜜糖水	(36)	蔬菜的妙用	(56)
生蜂蜜食用二注意	(36)	野菜的妙用	(59)
白糖忌不加热食用	(37)	红薯的妙用	(60)
都市时尚——吃素	(38)	红枣的妙用	(61)
涮火锅七忌	(39)	水果皮的妙用	(61)
厨房须知	(40)	绿色食品:芽菜	(62)
世界卫生组织食品安		西红柿十妙用	(63)
全十定律	(44)	瓜的妙用	(64)
慎用保健食品和方便		萝卜的妙用	(65)
		葱、姜、蒜的妙用	(66)
		蜂蜜的妙用	(75)
		醋的妙用	(78)
		茶叶的妙用	(84)

饮茶五字经	(88)	建材	(111)
提防食品添加剂	(93)	家庭节水五法	(112)
提防营养过剩	(93)	生活废水回收再生	(113)
催熟果蔬有损健康吗	(94)	房屋耐震自测十项	(114)
食物通缉犯	(95)	提防居住“缺德症”	(115)
都市人吃的诀窍	(98)	谨防居室电器病	(116)
		冰箱久藏三不宜	(120)
		居室平安五知	(122)
		做一个拈花惹草的	
		女人	(124)
		花香花味,神奇疗效	(127)
		有品味女人的“行头”	(128)
		怎样鉴别服装是否合体	(129)
		男士着装十戒	(130)
		服装色彩搭配法	(131)
		西装与领带的合理搭配	(132)
		女性何时最美	(132)
		健康美态十标准	(133)
		女性姿态美	(134)
		女性美腿小窍门	(134)
		女性步态美五注意	(135)
		常咽唾液容颜美	(136)
		“三化”让我们慢慢变	
绿色家居篇			
营造清凉居室四法	(100)		
居室装饰十窍门	(102)		
居室插花,文雅风趣	(103)		
鲜花芳香,家居良药	(104)		
健康住宅的十五项标准	(105)		
竹质家具,清新秀丽	(106)		
藤木家具,轻巧方便	(107)		
抵制毒害:望、闻、问、切辨建材	(107)		
床垫的保养	(108)		
亚麻凉席的保养	(109)		
室内照明灯的讲究	(109)		
居室“凶手”:时髦装饰			

老.....	(137)	四法.....	(158)
学会洗脸.....	(138)	迷恋电视影响青少年	
怎样让鼻子美.....	(139)	前途.....	(160)
化妆外的美容.....	(139)	美国兴起“关闭电视周”	
夏季保护皮肤四注意		运动.....	(161)
.....	(140)	买彩电:屏幕越大越	
姑娘爱美四不宜.....	(141)	好吗.....	(162)
少女的美容.....	(142)	使用大屏幕彩电有	
自制天然美容品.....	(143)	讲究.....	(163)
礼仪美七注意.....	(144)	电子宠物,误人子弟	
美容十忌.....	(145)		(164)
婚后体形健美操.....	(146)	孩子迷恋电子游戏机	
中年妇女的美容.....	(147)	怎么办.....	(164)
美容与维生素.....	(148)	电视保健操.....	(165)
美容顺应生物钟.....	(149)	小心电子雾.....	(166)
护肤做美人.....	(151)	注意电磁辐射.....	(167)
暑天沐浴顺序按摩法		电脑综合征.....	(167)
.....	(152)	电脑保健操.....	(168)
美容一分钟四窍门.....	(153)	怎样保护电脑.....	(169)
女性脸部按摩手法.....	(153)	给电脑工作者的十点	
防止颈部皱纹三法.....	(154)	建议.....	(170)
护发四要.....	(155)	绿色电脑的特征.....	(170)
冬季怎样养护头发.....	(156)	警惕:网络综合征	(171)
怎样使头发长得好.....	(156)	美国流行“盖茨病”.....	(173)
延缓衰老、善待皮肤		家庭电脑的误区.....	(174)
十办法.....	(157)	现代文明病的预防.....	(175)
食醋养颜嫩肤美容十		互联网上识花香.....	(183)

幸福家庭十特征…………… (186)

幸福家庭三原则…………… (187)

拯救婚姻十法宝…………… (188)

古代《知足》，今日

《十劝歌》…………… (191)

夫妻和气歌…………… (192)

怎样对胎儿实施胎教

…………… (193)

矮个子有生态美…………… (197)

再婚老人六注意…………… (198)

家庭急救十法…………… (198)

家庭档案的整理与保存

…………… (199)

酒色财气辨…………… (200)

纠正孩子错误十注意

…………… (202)

父母十戒…………… (203)

让孩子亲近大自然…………… (204)

教孩子用好压岁钱…………… (205)

防止孩子讲脏话…………… (206)

消除精神紧张八法…………… (207)

购买“绿色”家电当谨慎

…………… (208)

小心陈旧家电…………… (209)

搓麻：赌、贪、贫、贱之路

…………… (211)

绿色保健篇

刷牙三三三制…………… (217)

常叩牙可健身…………… (218)

剔牙要小心…………… (219)

口腔保健由坐姿开始

…………… (220)

提防儿童乳牙龋齿…………… (220)

意外脱落的牙齿留之

有用…………… (221)

选好牙刷与牙膏…………… (221)

消除口臭三办法…………… (221)

口腔保健操…………… (222)

小时不补牙，老来易

痴呆…………… (223)

用口呼吸乃万病之源

…………… (224)

步行高楼能健身…………… (224)

怎样爬楼梯…………… (225)

学走健身步…………… (226)

简易健身术…………… (226)

健康自测…………… (231)

测测自己是否还年轻

…………… (232)

全天健康自检…………… (233)

热水洗脚保健康…………… (234)

脚暖睡得快…………… (235)

“失眠操”助睡····· (235)	老人跳舞五注意····· (263)
睡眠七妙方····· (236)	长寿四要····· (263)
睡觉八不要····· (236)	老花眼的五保健····· (266)
健身宝典六处方····· (237)	慎防冬浴综合征····· (267)
护眼六法····· (243)	肛门保健防痔疮····· (268)
健足三要····· (243)	脑血管病的五个先兆
按摩手足,强健身体	····· (268)
····· (244)	头颈部自我保健按摩
自然疗法三则····· (245)	····· (270)
有碍健康五不宜····· (246)	如何面对更年期····· (271)
盛夏消暑三莫贪····· (247)	房事生活五禁忌····· (271)
长寿之道——食睡	做爱精力会枯竭吗
定时,起居有序 ····· (249)	····· (273)
有利健康的好习惯····· (250)	锻炼 PC 肌,增加性
古今名人养生歌····· (251)	乐趣····· (275)
养生三字经····· (252)	健康性生活八作用····· (276)
长寿简要秘诀····· (253)	推迟性衰老五措施····· (277)
养生“好了歌”····· (254)	年轻小伙须警惕,嫖娼
延缓衰老三大要诀····· (254)	嫖掉生育力····· (278)
健康老人十标准····· (255)	名贵宝石,有损健康
健康老人八特征····· (256)	····· (279)
中年自我保健五法	孕妇三不宜····· (280)
····· (256)	孕妇吃药,弊多利少 ··· (282)
动静相宜寿自高····· (258)	四种女性不宜服避孕药
艺术疗法能健身····· (259)	····· (283)
秋季养生五宜····· (261)	外阴不舒服五原因····· (284)
老人锻炼四注意····· (262)	六种人不宜桑拿浴····· (285)

游泳须知·····	(286)	家庭药箱常备·····	(343)
母乳喂养,孩子健康··	(287)	家庭贮药谨防变质·····	(344)
癌症的早期信号·····	(288)	治病服药最佳时间·····	(345)
不健康生活易导致		服药时六当心·····	(346)
癌症·····	(290)	高血压患者的消凉饮料	
抗癌食疗谱十四方·····	(291)	·····	(346)
饮食预防癌症十四		防中暑需常备的中草药	
法·····	(294)	·····	(347)
防癌五建议·····	(296)	补品的选择与禁忌·····	(348)
防癌四提醒·····	(298)	补药莫滥服·····	(349)
癌症治疗在三早·····	(300)	常见病十防·····	(350)
癌症康复放松功·····	(300)	健康自测三则·····	(356)
怎样预防乳腺癌·····	(301)	健康疗法四则·····	(358)
21 世纪:人类自我防癌		中毒急救小常识·····	(362)
新时代·····	(303)	吸烟者戒·····	(363)
防癌新说——健康心		预防“电热毯综合症”	
态,乐观情绪·····	(306)	·····	(365)
寻医问药治癌症		婴幼儿少用洗涤剂·····	(366)
(治癌专家的地址、电话)		如何给小儿用药·····	(367)
·····	(316)	警惕现代富贵病	
五种症状,请看心理		·····	(368)
医生·····	(335)	上学预防四种病·····	(370)
心理健康的真谛·····	(336)	预防艾滋病·····	(371)
怎样求助心理咨询·····	(336)	禁绝毒品·····	(375)
心理减压二十法·····	(338)	清晨锻炼,弊大于利	
你会买非处方药吗·····	(341)	·····	(382)
用非处方药要慎重·····	(342)	降服感冒八法·····	(383)

旅行·环境篇

- 司机养目七法…………… (385)
- 司机谨防“空调中毒”
…………… (386)
- 司机开夜车三注意…… (387)
- 司机切忌空腹开车…… (388)
- 外出旅行三注意…… (388)
- 车祸与四大疾病有关
…………… (390)
- 有车族环保十倡议…… (390)
- 高级洗手间:生态公厕
…………… (391)
- 绿色环保汽车与休闲
步行街…………… (394)
- 走进自然保护区…… (400)
- 环境保护从自己做起
…………… (407)
- 外出旅游:关注空气质
量状况…………… (408)
- 玩得开心——在生态
旅游中保护环境…… (417)
- 放生与护生…………… (426)
- 野生动物世界…………… (428)
- 吃野生动物当心染怪病
…………… (430)
- 拯救濒危野生动物倡
议书…………… (432)
- 地球,有没有不能负载
人类的那一天………… (434)
- 绿化之美何处来…… (436)
- 植树保活三字经…… (440)
- 提倡使用多次性木筷子
…………… (441)
- 如何与你的上司打交道
…………… (443)
- 公厕公德六要………… (444)
- 如何提高工作效率…… (444)
- 领导者七大素质…… (445)
- 给下岗失业者三建议
…………… (446)
- 人际关系十忌………… (447)
- 办公室绿色化………… (448)
- 涂改液有毒…………… (449)
- 慎用杀虫剂…………… (449)
- 文明打电话六注意…… (450)

环保致富篇

- 生态农业:21世纪的光
明大道…………… (452)
- 白色农业:致富新途径
…………… (453)
- 城市农业:美化环境,促
进经济发展…………… (455)

都市农业：“菜篮子”的 来源..... (455)	我国禁用与限用的农药 (471)
利用生物技术发展“无 废物农业”..... (456)	粉煤灰可以变成复合肥 (473)
防癌食品山野菜..... (457)	生物农药发展前景看好 (474)
我国推行绿色消费工程 (458)	以虫治虫..... (476)
开发“环保产业”..... (459)	治标又治本的植物农药 (477)
中药材要开发“绿色 产品”..... (459)	生物技术在环保中的 应用..... (480)
农作物的新用途..... (460)	发展绿色洗涤业..... (481)
绿色植物开发前景广阔 (461)	消费时尚：环保服装 (482)
种草种花，致富新路 (463)	替代树木质料的“石 头纸”..... (483)
走向国际市场的茶叶 食品..... (465)	风力发电：取之不尽的 能源..... (484)
银杏茶：既降血脂又 降压..... (466)	利用海洋发电..... (486)
像种西瓜那样种水稻—— 节水种植新法..... (467)	绿色汽车发展前景看好 (487)
生物肥料：现代农业的 出路..... (467)	化有害噪音为新式能源 (489)
利用蚯蚓泄物，生产混 合肥料..... (468)	房地产开发的环境绿化 思路..... (491)
绿色肥料，田园受宠 (469)	“零排放”..... (491)

绿色使者——石中元

..... (493)

“淡泊湾夜话”续篇

(后记)..... (498)

食物的多样性和绿色食品

1. 食物的多样性

多样性食物应包括以下五大类：

第一类为谷类及薯类。谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物。包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品。包括大豆及其他豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类。包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物。包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，可提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。