



生态文明知识科普丛书
SHENGTAI WENMING ZHISHI KEPU CONGSHU

丛书主编
禹奇才

美丽中国^之 绿色生活

古兰英 编著

衣食住行皆环保
地球家园更美好



广东省出版集团

广东科技出版社 || 全国优秀出版社



丛书主编 禹奇才

生态文明知识科普丛书

美丽中国 之

绿色生活

古兰英 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽中国之绿色生活 / 古兰英编著. —广州: 广东科技出版社, 2013. 4

(生态文明知识科普丛书 / 禹奇才主编)

ISBN 978-7-5359-6230-0

I. ①美… II. ①古… III. ①生态环境建设—中国—普及读物 IV. ①X321.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 063093 号

策 划: 丁春玲 黄 铸

责任编辑: 杨柳青

美术总监: 林少娟

装帧设计: 庄 周 陈 伟

责任校对: 冯思婧

责任印制: 罗华之



Meili Zhongguo zhi Lüse Shenghuo

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路 23 号 邮政编码: 528247)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张 2.5 字数 60 千

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

定 价: 18.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

丛书编委会

主 任：顾作义 中共广东省委宣传部副部长

副主任：王桂科 广东省出版集团董事长

钱永红 广东省新闻出版局副局长

黄文沐 广东省环境保护厅副厅长

编 委：（按姓氏笔画为序）

万金泉	于海霞	方碧真	古兰英	李智广
杜传贵	何祖敏	余尚风	张小平	张太平
张朝升	陈 兵	陈健飞	陈晓宏	胡贵平
禹奇才	钟秉照	倪 谦	黄慧诚	潘安定

美丽中国，从我做起

“美丽中国”为我们展现了一幅鸟语花香、天蓝水碧、人与自然和谐共生、经济繁荣发展、人民生活幸福安康的美好画卷。但是，“美丽中国”不仅仅是口号，更是我们，特别是青少年的一种目标、一种责任、一种担当、一种义务。建设美丽中国，要求我们每一位公民都要树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理念，增强节能、低碳、环保的意识，用实际行动，从我做起，从现在做起，为建设一个环境优美、繁荣富强的伟大祖国，为实现中华民族的持续发展尽一份心、出一份力。



CONTENTS 目录

Part 1

文明相伴，绿色出行

- 一、做“步行达人”，开心又健身 /3
- 二、做“骑车英雄”，环保又时尚 /6
- 三、当“公交一族”，节能又减排 /8
- 四、环保用车，降耗又减污 /10

Part 2

摒弃陋习，绿色饮食

- 一、拒食、拒捕野生动物，做动物的朋友 /17
- 二、拒绝使用一次性筷子——别让森林变木屑！ /19
- 三、拒绝使用一次性发泡塑料餐具，向“白色污染”说“不”！ /22
- 四、不炫富、不攀比，量入为出，适度消费，珍惜资源 /24
- 五、少吃肉，多吃五谷杂粮、蔬菜、豆类 /25
- 六、选择吃有机水果和蔬菜 /27
- 七、避免选择非季节性农产品，尽量购买当地出产的时令农产品 /29
- 八、拒绝吃不可持续繁殖的海鲜 /30
- 九、拒绝食用转基因食品 /31
- 十、拒绝过度包装的食品 /33



Part 3

更新理念，绿色消费

- 一、环保选购 /37
- 二、绿色旅游 /44
- 三、物尽其用，变废为宝 /45

Part 4

绿色家居，绿色生活

- 一、做“节水能手” /51
- 二、做“节电高手” /55
- 三、做“卫生管家” /63
- 三、做“清洁行家” /68



Part 1 文明相伴，绿色出行





绿色出行 ABC: 绿色出行是指人们在出行时选择对环境影响最小的出行方式，即做到节约能源、减少污染、保护环境、有益健康的兼顾文明行为的出行方式。

世界之窗: 日本是全球的汽车消费大国，在面积仅 37 万多 km^2 的狭小国土上行驶着近 8 000 万辆各类机动车。但该国却以交通事故少、事故死亡率低、道路通行率高等闻名于世，其交通文明也为世人所称道。那么，日本是如何解决交通拥堵、减少交通事故而实现文明交通的呢？尊重弱者、步行者优先、道路使用者依法各行其道、道路交通管理者依法执法，是日本实现交通文明的最关键因素。



礼让为上



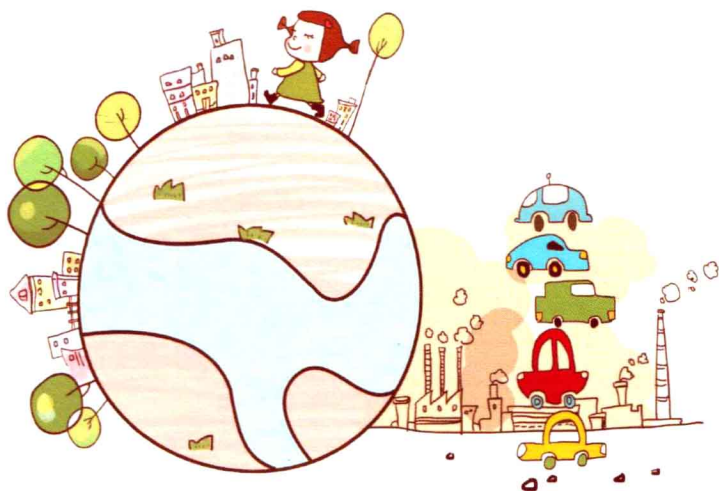
一、做“步行达人”，开心又健身



知识卡

步行的好处

从环保的角度来看，如果北京市民每月少开一天车，选择步行，每月将减少 3 万多 t 污染气体排放。从健康角度考虑，走路可以改善血液循环，使心脏得到一定的锻炼，促进人体的胃液分泌，加快食物的营养物质在体内的消化和吸收。另外，走路还可以减轻日常工作中的紧张和压力，愉悦心情并使大脑思维活动变得清晰、活跃，大大提高工作效率。所以，根据自身的体力状况，选择步行外出，既锻炼了身体，有益健康，又有利于减少废气排放，缓解交通拥堵，何乐而不为呢？



做“步行达人”



甩开小汽车，迈开流星步

你知道吗？ 时下，在我国的海、北京、重庆、广州、沈阳等很多大城市，每天都有几万甚至十几万人为了响应低碳生活、强健体魄、修身养性的号召，坚持用步行的方式上下班。他们不挤公交车、不开小汽车，甚至卖掉私家车，潇潇洒洒，这些人被称为“走班族”。





小链接

“走班族”起源于20世纪80年代的德国。德国的知识界眼看汽车污染越来越严重，就身为表率弃车不用。他们穿上运动装，步行上班，一时间成为精英阶层的时尚步行健身法，这股时尚大潮又很快席卷至其他发达国家。

小提示：走路上班，最好穿软底鞋，切勿穿高跟鞋，因为高跟鞋容易使脚踝受伤。晚上步行回家可用热水烫脚，促进血液循环，让人全身放松。另外，雾霾天气利于病菌传播，引发各类呼吸道疾病，故在雾霾天气应暂时减少户外活动。

选择轻便、
透气性好的鞋

放松肩膀

步伐要与
呼吸相结合

甩开手臂

脚跟先
着地



走路要讲技巧



二、做“骑车英雄”，环保又时尚



知识卡

骑车出行节能环保

自行车是多种代步工具中最节省能源的一种，它不需要燃料，在使用过程中又不会排放废气。另外，它的体积小，较灵便，不像汽车那样需要大面积的停车场。因此，不必羡慕那些拥有私人轿车的人，国际上也流行“骑车英雄”的称号呢！

你知道吗？ 欧洲各国越来越流行骑自行车出门的方式。

很多人为了减少因驾车带来的空气污染而改为骑自行车上班，这样的人被视为“骑车英雄”而受到人们的尊敬。在巴黎和阿姆斯特丹等欧洲城市，建造成车库一样的多层停车场里经常停满了自行车。美国纽约市还准备通过立法要求所有新建办公楼加建自行车停车场，为骑车上班的人提供更多方便。21 世纪的年轻人已经把骑自行车看成非常酷的一种运动，骑车族成了新时尚的代表。



小链接

根据英国最近在互联网上对骑行人士进行的一项研究与调查表明，经常骑自行车的人健康状况相当于比自己年轻 10 岁的人，而那些到了 30 多岁仍坚持定期骑车的人，则可以使自己的预期寿命平均增加 2 岁。

北京体育大学运动人体科学院运动医学研究室教授陆一帆指出，骑自行车和跑步、游泳一样，是一种能改善人们心肺功能的耐力性锻炼。它不仅能锻炼肌肉关节、减肥、匀称身材，还能强化心脏，防止高血压，同时可以起到预防大脑老化，提高神经系统敏捷性的作用。陆教授指出：“蹬自行车会使血液循环加速，让大脑摄入更多的氧气，保持头脑清醒。”



小提示：骑车出行要尽量避开污染严重的马路，而选择环境较好的路线。



三、当“公交一族”，节能又减排



知识卡

公交优先，节能减排

当小汽车越来越多地出现在城市时，人们发现身边的烦恼也越来越多：道路拥挤、堵塞，汽车排放的尾气正在使空气变得污浊……与私人轿车相比，也许公共交通工具显得有些拥挤和不便，但是如果大家在外出时，都能尽量乘坐公共汽车、电车、地铁等公共交通工具，就可以减少汽车的出行，即可节省汽油，又可以减少因汽车尾气排放带来的大气污染，还可以缓解道路堵塞。



做“公交族”

你知道吗？ 随着很多城市地铁的开通，市民绿色出行流行“BMW”：所谓“BMW”族，即先坐公交（Bus），再乘地铁（Metro），再步行（Walk）到单位的上班一族。



做幸福的“BMW”族

小链接

为洁净城市空气，伊朗首都德黑兰规定了“无私车日”，在这一天，伊朗总统也和市民一道乘公共汽车上班呢！

小提示： 坐公交或地铁时，除了应注意给老、弱、病、残、孕让座等大家都知道的礼仪外，我们还应该多为其他人着想。



四、环保用车，降耗又减污



知识卡

一辆汽车一年的耗能

一则数据显示，驾驶一辆排量为 1.6L 的轿车，每天行驶里程在 50km 左右，一年下来就是 1.8 万 km，以每百公里 10L 的平均油耗计算，一年油耗就是 1800L。除了消耗能源外，汽车更是一个流动的污染源。在世界各国，汽车尾气污染早已不是新话题。据有关专家统计，到 21 世纪初，汽车排放的尾气占了大气污染的 30% ~ 60%。

少开车1km，减少
0.22kg碳排放量！



少开车，减少碳排放量