

N I W O T A H U A N B A O
Y U J I E N E N G J I A N P A I L I N G J U L I

你我他

环保与节能减排 零距离

陈钺 主编



中国环境科学出版社

你我他环保与节能减排零距离

陈 钺 主编

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

你我他环保与节能减排零距离/陈钺主编. —北京: 中国环境科学出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80209-877-0

I. 你… II. 陈… III. ①环境保护—普及读物②节能—普及读物 IV. X-49 TK01-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 187895 号

责任编辑 易 萌

责任校对 尹 芳

封面设计 兆远书装

出版发行 中国环境科学出版社
(100062 北京崇文区广渠门内大街 16 号)
网 址: <http://www.cesp.cn>
联系电话: 010-67112765 (总编室)
发行热线: 010-67125803

印 刷 北京市联华印刷厂
经 销 各地新华书店
版 次 2009 年 4 月第 1 版
印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32
印 张 8.25
字 数 215 千字
定 价 25.00 元

【版权所有。未经许可请勿翻印、转载, 侵权必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

你我他环保与节能减排零距离

总编审：王秉杰

副编审：朱京海 杨 哲 范国华 宫洪波

总 编：王治江

主 编：陈 钺

副主编：胡 涛 崔海兰 陶宝库 时 宏
宋 平

编 辑：陈 钺 王治江 陈秀琴 李溪莹
张容海 陈秀敏 王 莹 陈 铎
宋 平 时 宏 崔海兰 陶宝库
胡 涛 陈康宁 王 璐 陈康乐

序

文化具有决定环境与发展方向和细节的选择性和适应性，是促进经济社会发展的重要动因。文化决定思维方式，思维方式决定发展方式，发展方式决定发展结果。中国历史是一部文化史和文明史，中华文化通过不断地调整与演进得以延续了五千年，中华文明成为世界四大古文明的千古绝唱，就充分说明了其中的奥秘。

人类以文化和道德的方式生存，文化与环境相互适应是极其关键的环节。人与环境如同一枚硬币的两面，人类对环境的适应更多的是使之适应，通过利用和改造环境来满足生存与发展的需要，但必须讲求适度，否则就会产生生态问题；环境对人类的适应是通过自然力量实现的，要求人类必须遵从“适者生存”的自然法则，否则对人类的惩罚则不可避免。只有人与环境相互适应，才能达到持续的生态环境动平衡状态。一种文化与环境协同演进则具有了可持续性，就会得以传承、延续并向更高层次发展，反之则必然会走向衰退，甚至毁灭。也就是说，文化及其演进取向失误诱发了环境退化，环境退化导致了生态失衡，生态失衡削弱了环境对文化的承载力，巴比伦、玛雅和楼兰等古老文化的消亡，不能不说是由于生态环境对文化的支撑能力崩溃导致的悲剧。

在过去的数百年间，工业化国家始终以机械的或机电的思维方式为导向，其目标是“完美性”，即把机器或事物改造得更大、更快、更好。造就了前工业文明的传统工业文化创造了辉煌成就，同时也使“反自然”的历史“堆积”到了登峰造极的程度，以牺牲环

境为代价的肆意掠夺式资源开发，引发了诸多生态危机。环境与发展的尖锐矛盾冲突和所带来的灾难性后果，迫使人类不得不做出反省和重新抉择，通过对自身文化进行调整，向人与自然和睦相处的文化层次演进，重新构建一种新文化——生态文化，并主动采取行动修复由于传统工业文化“不适应”所造成的环境衰退，以实现人与自然的和谐共生。如今已经开始从机械的或机电的思维方式向生物的或生态的思维方式转变，“完美性”不再受关注，取而代之的是“功能性”。在生物世界，凡事不必追求完美，只要生物体在生存环境中发挥足够的功能即可，最为关键的是“适应性”，即随环境变化做出改变的能力。机械的思维方式需要建立一种“有恃无恐”的世界秩序，而生态的思维方式则需要认同和顺应地球的自然秩序。生物体只需要能够生存，以及为实现成功而进行的必要改变。随着世界在人类眼中从机械的向生物的转变，人们开始认识到最理想的状态不是完美而是最好。这种思维方式的转变，意味着人类的世界观及其行为方式的彻底转变。

出于对大自然的敬畏，我国早期的先民文化呈现出“天人合一”的自然性质，展现出人与自然亲和友善、天地人文的生态质感。生态文化的诉求与“天人合一”的内在精髓具有惊人的一致性，为修复和弥补“天人合一”文化传承在历史进程瞬间的断裂与缺失，形成和发展新型的生态文化，寻找到了继往开来、承前启后和兼容并蓄的历史与现实的根脉。

可持续发展在本质上是一种文化选择，即生态文化选择，集中体现了对生态文化的高度认同，生态文化则反映了可持续发展必然需求和必然结果。文化的特质决定了生态文化，可超前于一种完全生态社会的实现而萌发，推动经济社会进步并随之协同演进与发展，对经济社会发展具有全方位、永恒持久的影响力和支撑作用，

有助于促进经济社会的环境价值观、思维方式、发展方式、生活方式向生态方式转变，形成生态文化与经济社会的良性互动，实现可持续科学发展，构建资源节约、环境友好生态社会。

让生态文化的光辉不仅照耀到人类自身，也照耀到人类赖以生存和发展的自然界，则会积善成德而和谐自得。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王康' (Wang Kang), written in a cursive style.

2008年8月24日

前 言

生态文化为构建资源节约、环境友好生态社会打造了无限的“时空隧道”。作为实现科学发展的一把“金钥匙”，开启了构建资源节约、环境友好生态社会的“登堂入室”之门。

环保与节能减排是实现经济社会从传统发展方式、生活方式向生态方式转移的重要节点，也是构建生态社会的奠基工程。由于环保与节能减排和生产、生活紧密相关，公众的环境行为取向、道德取向显得越来越重要。为了传承和发展生态文化，推动全社会关注、支持和参与资源节约、环境友好生态社会实践，特编写此书作为参考。

本书共分文化、饮食、家居和从业等八篇，采用词条式写作格式进行编排，对所涉及内容的深度进行了高低搭配，并尽可能通过相关事典进行说明，力求体现环境科普的性质，特别是探索性地从生态文化的角度切入，面向生产、面向生活、面向公众、面向社会，围绕发展方式、生产方式和生活方式的转变，进行了环保与节能减排等层面的相关解析，如果能够普及生态文化，推动公众从自我、从身边、从今天做起参与构建资源节约、环境友好生态社会实践，提供一些有益的帮助我们最大的期望和心愿。由于各学科对同一事物会有不同的观点和争论，因此本书倾向并选取了贴近生态文化、环保与节能减排的新理念、新信息和技能与技巧，为公众提供一些具有实践性的参考和工具性的指南。希望本书起到抛砖引玉的效果，对大家有所启发或帮助。

为了你我他的生活更美好，也为了给子孙后代留下一片碧水蓝天，让我们共同行动！

编 者

2008年8月24日

目 录

一、文化篇	1
生态文化——继往开来的新文化	1
生态文化——可持续发展的先导与支撑	3
节约型社会讲节约	4
环境友好型社会讲友好	5
转变环境价值取向——生态文化建设的前提	5
生态系统是产生价值的整体	5
垃圾是放错地方的资源	6
转变环境行为取向——生态文化建设的关键	7
发展方式的转变是根本的转变	7
循环经济是资源减量化再利用的循环	8
清洁生产从头到尾都干净	8
外部不经济让社会与公众付出巨大代价	9
生活方式转变是基础中的基础	10
让绿色生活与消费方式成为习惯和时尚	10
转变环境教育取向——生态建设的动力	11
生态道德——调整人们社会生态适应态度及行为关系之准则	12
生态道德的调节作用不可替代	14
明辨人与环境关系的善恶美丑	14
引导人们环境行为的取向选择	14
约定俗成树立良好社会风气	15
生态道德教育的三个环节不可或缺	15
生态道德意识与规范教育	16
生态道德素质教育	16

节能减排不能不说的话题	17
节能减排新机制	19
需求侧与综合资源要管理与规划	19
能源管理也需要合同	20
节能必须有自愿协议	20
要用能效标准来约束	21
要用能源效率标识去监督	21
政府采购要统一	23
新能源——又好又快发展的战略支点	23
太阳能应用越来越广泛	23
风能乘着大风车走进寻常之家	24
核能越来越受青睐	25
生物能前途无量	26
地热能提供的服务越来越多	27
氢能——可替代能源的一颗新星	27
盐能——可替代能源的新尝试	28
潮汐能等未开垦的处女地亟待开发	29
绿色创建——生态社会的纽带与桥梁	29
生态省建设	29
辽宁生态省建设总体目标	30
辽宁生态省建设阶段目标	31
农村小康环保行动	32
环境优美乡镇创建	33
千乡万村环保科普行动	33
环保模范城市创建	34
环境友好企业创建	34
绿色社区创建	36
绿色学校创建	37

二、饮食篇	38
食品安全事关你我他	38
绿色食品绿在哪儿	39
选择愈远的食品愈好	41
吃喝要看食物血糖生成指数	42
常见食物血糖生成指数排行榜	43
常见食物不同加工方法血糖生成指数排行榜	44
饮食的酸碱度不容忽视	44
饮食酸碱平衡注意事项	45
选用F食品和健康食品为佳	46
认识一下十大垃圾食品	48
对不含任何添加剂的食品不可轻信	49
方便食品对健康不方便	50
要远离色泽异常艳丽的食品	52
对异常甜蜜的食品说“NO”	53
贼白的食品其实并不白	54
野味也能吃出麻烦来	55
谨防海鲜及粮食与餐具带来重金属污染	56
不要让烧来烤去留下后患	59
肥胖会使基因网络发生变化	61
吃土豆可预防营养过剩	62
警惕外瘦内胖带来的风险	63
体重指数参考一览	65
抗生素污染会让人体不设防	66
吃不了兜着走与少烟寡酒背后的贡献率	67
喝白开水经济实惠又健康	68
做饭与配婴儿哺乳忌用纯净水	69
食品包装储存也会带来问题	70
用出版物和白纸包裹食品有危害	70
用塑料容器储存油、酒、醋也有毛病	71

真空包装亦可滋生致病菌	71
不要让细菌打扰了冷藏食物的安宁	72
用电离辐射消毒——可提高菜果灭菌率	73
使用生铁锅是最明智的选择	73
用微波炉和电饭锅蒸煮节约知多少	75
节能环保小事典故	75
 三、家居篇	 78
合理使用家电大有节能潜力可挖	78
减少家电待机时间利己又利国	79
节能环保型家电应成为首选	80
少用点装修材料不只是省钱的事	81
日常家居要养成节俭习惯	82
盆浴改淋浴好处多	82
普通洗洁精还是少用为妙	83
避免来自家电面对面的伤害	84
选择放射性医学检查需慎重	86
认清造成装修污染的恶魔	87
十恶不赦的甲醛	87
芳香害人的苯	88
神秘的杀手氨	88
又臭又刺激的氮	89
不要让喜刷刷留下后遗症	89
不要让漂亮家具带来隐忧	90
厨房污染不容忽视	91
为对付厨房污染支几招	92
以香压臭的办法不可取	93
飘飘洒洒带来风险要规避	94
使用蚊香一定要小心	95
早晨要先通风后叠被	96

保持室内空气流通很重要	96
居室通风要选择最佳时间	97
起床后不宜立即叠被	97
生活垃圾分类要从家庭开始	97
国外的生活垃圾控制方法值得借鉴	99
垃圾分类回收	99
用法律与政策手段控制	99
绿色交换鼓励	100
残羹剩饭生产有机肥	101
谨防无处不在的杀手——环境激素	102
可怕的第三类损害物	102
环境激素无所不在	103
环境激素对生态的危害不可小觑	104
影响男性生殖功能及妇女与胎儿安全	104
影响人体免疫功能与发育	104
增加心血管和糖尿病患病几率	105
让动物产生变异	106
预防环境激素污染从身边做起	106
节能环保小事典故	107
 四、衣妆篇	 111
环保服装方兴未艾	111
生态和未来型服装趣味十足	112
环保及生态和未来型服装一览	113
人见人爱的牛奶衣服	113
可当饭吃的衣服	113
能测人体热量消耗的衣服	114
能治病的智能衣服	114
能杀菌的衣服	114
能驱逐蚊蝇的衣服	115

能吸味的衣服	115
无需缝制的衣服	115
既耐寒又不怕热的衣服	115
只穿不用洗的衣服	116
可随意改变尺寸的衣服	116
会长的衣服	116
会变色的衣服	116
可当充电器的衣服	116
可工作与救生两用的衣服	117
耐热防火的衣服	117
绿色皮鞋	117
衣物手洗与集中机洗兼顾可“双赢”	117
选用节能洗衣机和无磷洗衣粉好	118
少买件衣服与少用点洗涤剂也有贡献	119
节能环保洗衣机一览	120
臭氧洗衣机	120
真空洗衣机	120
气泡洗衣机	120
只需一杯水的洗衣机	120
保水内桶洗衣机	121
新买的衣服最好洗后再穿	121
选购服装六项注意	122
最好少用一次性纸尿布	123
储藏衣物不要使用卫生球	124
别让化妆带来隐忧	125
为染发付出代价也许不值得	126
要预防漂亮首饰招祸	127
含氟牙膏让人喜欢让人忧	128
节能环保小事典故	130

五、出行篇	131
看清晨练红绿灯再去锻炼也不迟	131
出行与否先瞅瞅空气质量参考消息再定夺	132
不同级别空气质量对人体的影响	133
外出穿戴多少看看空气舒适指南再说	133
护肤瞧瞧紫外线指数视窗效果好	134
散步也要讲求科学	135
要学会咋样晒太阳	136
享受日光浴时间要恰当	136
别隔着玻璃给孩子晒太阳	137
了解一下人类的绿色守护神——植被	137
天然制氧机	137
天然防疫员	138
天然吸尘器	138
天然消声器	138
天然空调机	139
去天然氧吧享受空气浴	139
草坪会让环境更清新	140
野餐后别忘了带走垃圾	141
告别随地吐痰的陋习	142
骑车上下班可享受减税确有其事	143
想省油要少开车及开省油车或步行替代	144
长途驾驶谨防振动病	145
益智电脑游戏未必能健脑	146
娱乐灯光污染不可不防	148
节能环保小事典笈	148
六、工业从业篇	153
绿色制造如春风扑面而来	153
绿色产品让人安全又放心	154

环境标志——绿色通行证	155
环保汽车新概念	156
环保运载工具一览	157
太阳能汽车	157
全电动汽车	157
风力汽车	157
空气动力汽车	158
水力汽车	158
仿生汽车	159
木制汽车	159
竹制汽车	159
喝酒的汽车	159
全塑料汽车	160
电动自行车	160
电动高速列车	160
风筝货轮	161
电动飞机	161
太阳能飞机	162
碳纤维飞机	162
能吃掉汽车尾气的路面已经试铺	162
小小绿色冰箱能解决大问题	163
绿色的电脑不是绿色电脑	164
环保和未来型小商品挺新鲜	165
绿色啤酒	165
绿色火柴	165
绿色纸张	165
绿色圆珠笔	166
绿色玉米光盘	166
绿色纸质光盘	166
绿色水壶	166