

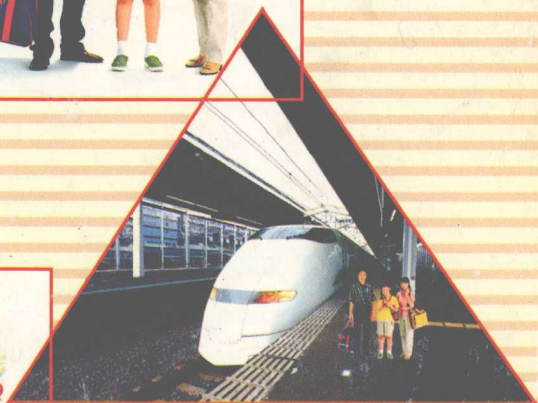
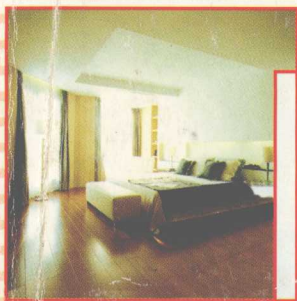
LÜSE SHENGHUO MIANMIAN GUAN

YI SHI ZHU XING CHU WURAN

绿色生活面面观

—— 衣食住行除污染

石中元 编著



金盾出版社

绿色生活面面观

——衣食住行除污染

石中元 编著

金盾出版社

内 容 提 要

面对全球性的环境污染,我们个人好像显得无能为力,但只要人人从我做起,从现在做起,努力地改善个人居住的小环境,科学地抵御生活中的环境污染,将“绿色生活”贯穿在日常的衣食住行之中,便能增进健康,延年益寿。

该书以通俗易懂的语言,从衣食住行一点一滴的环保行为谈起,介绍日常生活中的环保常识,将社会可持续发展,落实到细小的平凡的事情上。既普及了环保知识,又具有生活的可操作性。它给读者提供的是:一种新的生活思索,一种新的行为思路。

图书在版编目(CIP)数据

绿色生活面面观/石中元编著. —北京:金盾出版社,2002.12
ISBN 7-5082-2261-X

I.绿… II.石… III.生活-污染防治-基本知识 IV.
TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080100 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.375 字数:120 千字

2002 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:6.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



绿色生活谈

由于生态环境被破坏,地球家园遭到了污染,人类从来没有像现在这样,对自己的生存空间构成如此严重的威胁。如果我们人类要长久地生存在这个地球上,我们就要走可持续发展的道路,过一种简朴、适度的绿色生活。“绿色生活”成了现在时髦流行用语。那么,什么是绿色生活呢?绿色生活与我们大家又有什么关系呢?在这里向读者做一介绍。

绿色代表生命,代表健康,代表活力,是充满希望的颜色,21世纪的生活与绿色密切相关。绿色不仅仅是由树木、花草构成的风景,而且是安全、健康、清洁等等美好事物的象征。“绿色生活”是将环境保护与人们的日常衣食住行融为一体的新文明、新风尚的生活。绿色生活作为一种现代生活方式,包括了日常生活的方方面面。它既涵盖了生产行为,又包括了消费行为。我们可以将绿色生活概括为五个方面:1.节约资源、减少污染;2.绿色消费、环保选购;3.重复使用、多次利用;4.分类回收、循环再生;5.保护自然、万物共存。通过自己的努力,学会在绿色生活中,抵御环境污染,增进健康,快乐长寿。

然而,现在有一些人拥有了太多的物质,却深感身心的疲惫而空虚。殊不知,人们对物质生活的追求是永无止境的。地球能满足人类的需要,但满足不了人类的贪婪。我们不应该盲目消费,盲目追求;不该把拥有多少住房,拥有多少汽车

作为幸福生活的标准。正是由于现代人的虚荣心和浮躁的情绪,才给我们的生存空间造成了巨大的压力。所以,我们应该把简朴和适度作为生活的新时尚——用绿色生活的新观念来减轻生存空间、生活环境对我们的压力。

随着人们生活水平的提高,人们的生活消费观念也在不断地更新。绿色消费时尚正在渗透到人们日常生活中。人们开始追求安全、健康、无公害、无污染的绿色生活,开始自觉地吃绿、穿绿、住绿、用绿,珍视生存环境和生命健康。在这里要说明的是:绿色消费并不是消费绿色。提倡吃绿、住绿、穿绿、用绿的目的是为了在环境保护中有利于身心健康。在生产行为和消费行为中,要考虑到对环境的影响,尽量避免或减少对环境的污染。只要我们改变奢侈浪费、挥霍无度的生活方式,就能够改善环境,减轻地球的负担。无论你从事什么职业,无论你多么富有,但都无权挥霍地球资源。挥霍浪费,不再是体面与荣耀,而是自私、冷漠的象征。节约资源,减少污染,从我做起,从小事做起,就是绿色生活新时尚。

1. 少用一次性餐具。现在北京、上海的一些做得好的宾馆,不提供一次性的餐具。餐具高温消毒后,再重复使用。如果你每天上班吃中餐,自备一双筷子(或勺子),一年中一个人可以少用三百余双筷子。如果上班族都这么办,可以节约大量的木材。丹麦规定,装饮料的玻璃瓶使用后,经过消毒处理可多次重复使用。瑞典一家最大的乳制品厂,推出一种可以重复使用 75 次的玻璃奶瓶。

2. 少用塑料袋。“用了就扔”的塑料袋不仅造成了白色污染,更加重了资源的巨大浪费。自己可以准备些篮子、布袋等常用购物袋。现在,有些人买东西时,已习惯提着布兜子,一些家庭主妇为了少用塑料袋而挎着硕大的藤篮上街购物,

这是值得提倡的。

3. 买环保电池,防止汞镉污染。我们日常使用的电池,含有镉、汞、锰等重金属污染物。当废弃在自然界时,这些有毒物质便慢慢从电池中溢出,进入土壤或水源,再通过农作物进入人的食物链。这些毒物在人体内长期积蓄,难以排除,损害肾脏、骨骼和神经系统,有的还能够致癌。应倡导选用环保电池,注意废旧电池的集中回收。

4. 领养树木,做绿色卫士。全球的热带雨林正以每年1700万公顷的速度减少着,等于每分钟失去一块足球场大小的森林。照此下去,用不了多少年,世界热带森林资源就可能毁坏殆尽。请主动领养树木,培养爱绿、护绿的责任心。

5. 交流捐赠光荣,闲置浪费可耻。你家里也许有一些留着无用、扔了可惜的东西,你可曾想过通过交换和捐赠的办法,使它在别人那里得到再利用? 大学和社区可以经常组织物品交换捐赠会,将各人不用的物品集中起来,互相交换,达到重复利用的目的。如果能将这些东西送到贫困地区或受灾地区,那就更物尽其用了。

6. 办公室绿色化。并非狭义的在办公室里种几盆花,而是指工作空间有益于环保、健康、美化、高效率。具体内容包括:保持空气清新,尽量用自然光照明,人均占有空间合理,办公用品无公害,水、电和纸品的消耗适度。现在国际上使用再生纸信封已成时尚,一些驻华使馆寄出的牛皮信封都印有循环箭头的再生纸标志。使用电脑时,尽可能在荧屏上阅读,实在需要时才打印在纸上。

7. 用肥皂,少用或不用洗涤剂。肥皂在生产和使用上对环境的影响是轻微的,合成洗涤剂在制造过程中会产生大量的废水和废气,它的使用,特别是含磷洗涤剂的使用,又增添

了一系列的环境污染。

8. 随手关闭水龙头。一个滴水的龙头每天流掉 20 升水,每年流掉 7000 升水。建议您用洗衣物的水拖地板、清扫厕所,用洗碗水浇花浇草。

9. 不购买、不吃野生动物。反对笼养鸟。笼养野鸟,剥夺了鸟儿的自由,违背了生态道德。古人早有“始知锁向金笼听,不及林间自在啼”的爱鸟忠告。您若爱鸟,请去观鸟,或者在树林、屋檐、墙角处垒窝、做鸟笼子,招引燕子等鸟类。

10. 及时举报破坏环境的行为。当你发现有偷猎野生动物、向河流排放污水、向天空排放废气、滥砍乱伐树木等等破坏环境的行为时,应及时向有关部门举报,以便阻止和惩罚其行为……

简朴、适度的绿色生活就是一种生活的乐趣。如果你抛掉了生活中的那些浪费奢侈,然后把时间、精力用在做一些有利于环境保护的事情上,你的生活必然会自在得多,你会享受到回归大自然的生活乐趣。





目 录

第一部分 绪论 ——绿色概念谈

1. 何谓绿色生活? (1)
2. 何谓绿色消费? (1)
3. 什么是绿色食品? (2)
4. 绿色食品的品质如何得到保证? (2)
5. 如何辨别“绿色食品”标志? (3)
6. 怎样看绿色产品的绿色标志? (3)
7. 如何认证绿色? (4)
8. 何谓环境标志? (4)
9. 环境标志产品有哪些特点? (5)
10. 何谓绿色营销? (7)
11. 何谓绿色住宅? (8)
12. 何谓办公室绿色化? (8)
13. 何谓绿色交通? (8)
14. 何谓绿色汽车? (9)
15. 何谓绿色学校? (9)

第二部分 衣妆 ——服饰化妆流行色

16. 为什么应首选绿色生态服装? (10)
17. 识别“绿色衣装”的小诀窍有哪些? (11)

18. 生态纺织品指的是哪些产品?	(12)
19. 为什么要少穿化纤品,多穿棉织品?	(13)
20. 为什么说丝绸是天然保健衣裳?	(14)
21. 为什么高领装易引起“衣领病”?	(15)
22. 为什么勒紧腰带能致病?	(16)
23. 为什么婚纱会感染皮肤病?	(16)
24. 医院被褥床垫污染会感染哪些病?	(17)
25. 洗衣机节水节电有哪些方法?	(18)
26. 家庭洗涤注意要点有哪些?	(19)
27. 衣服的清洗和收藏应注意什么?	(20)
28. 冬装的洗涤和收藏应注意什么?	(21)
29. 为什么穿高跟鞋会带来腰痛、颈痛?	(22)
30. 为什么老年人宜穿有跟鞋?	(23)
31. 皮鞋巧擦五法	(23)
32. 皮鞋回春三法	(24)
33. 挑选西服十要点	(24)
34. 男士西装着穿十忌	(25)
35. 白领男士着穿西装的要点是什么?	(26)
36. 衣着顺应自然的要点有哪些?	(27)
37. 佩戴首饰容易引起哪些疾病?	(28)
38. 玉石能养生,您知道吗?	(30)
39. “食盐美容”如何操作?	(31)
40. 染发不当会发生哪些隐患?	(32)
41. 怎样烫发效果好? 什么人不宜烫发?	(33)
42. 怎样获得乌黑发亮的秀发?	(33)
43. 如何用盐水洗头治掉发?	(34)
44. 如何用润唇膏护理唇部?	(35)

45. 女士冬日护手有哪些方法?	(36)
46. 为保持容颜美丽的八忌八宜	(37)
47. 花草美容法有哪几种?	(43)
48. 植物沐浴健美有哪些方法?	(44)
49. 省钱省时美容法有哪些?	(46)
50. 延缓衰老、善待皮肤十法	(48)

第三部分 饮食 ——绿色食品潮

51. 如何识别绿色食品标志防伪标签?	(50)
52. 如何选购食品?	(50)
53. 怎样选择少受污染的蔬菜?	(52)
54. 贪食蛙、蛇、鸟肉有哪些危害?	(53)
55. 怎样做到平衡膳食、合理营养?	(53)
56. 如何消除致癌食物?	(58)
57. 厨房清洁应注意什么?	(59)
58. 健康水的标准是什么?	(59)
59. 为什么清晨莫喝“第一水”?	(59)
60. 饮用凉开水有哪些好处?	(60)
61. 为什么不宜常喝纯净水?	(60)
62. 清晨饮水加跑步有哪些好处?	(61)
63. 为什么说清晨空腹饮水好?	(62)
64. 如何饮水更科学?	(63)
65. 为什么夏天出汗多时要喝点淡盐水?	(64)
66. 喝热茶为何能降温防暑?	(64)
67. 茶水能防治哪些常见病?	(65)
68. 怎样饮茶才能健康长寿?	(65)
69. 花草茶的时尚饮法与保健功效有哪些?	(70)

70. 如何泡出好喝的花草茶?	(71)
71. 消除腰腹部赘肉的方法有哪些?	(72)
72. 为什么要远离“减肥药”、自制饮食方?	(73)
73. 应多吃的食物及不可多吃的食物有哪些?	(76)
74. 与某种体质不适合的食物有哪些?	(77)
75. 配伍不当的食物有哪些?	(77)
76. 柿子与胃结石有什么关系?	(78)
77. 怎样根据病证选择食物?	(78)
78. 食物性能常识	(79)
79. 为什么生酱油拌菜不卫生?	(80)
80. 为什么说“吃肉不吃蒜,营养减一半”?	(80)
81. 饮用牛奶应注意什么?	(81)
82. 贮藏和冷冻食物应注意哪些事项?	(81)
83. 哪些食物不宜混放?	(82)
84. 家用餐具使用不当会导致哪些疾病?	(83)
85. 节日期间宜注意五防五忌	(83)
86. 节假日晚餐应注意什么?	(85)
87. 何谓良好的饮食习惯?	(85)

第四部分 住房 ——绿色住宅新亮点

88. 家庭装修中容易产生哪些环境污染?	(87)
89. 房子装修中应把握好哪些环节?	(88)
90. 怎样选择绿色建材?	(89)
91. 怎样防止室内空气中苯的危害?	(92)
92. 家庭装修中应注意的问题及验收标准是什么?	(93)
93. 怎样用望、闻、问、切的办法辨别建材?	(97)

94. 家庭装饰八忌	(98)
95. 家庭装修中容易出现哪些通病?	(99)
96. 清除尘螨的方法有哪些?	(101)
97. 房屋被淹后的消毒法有哪些?	(102)
98. 清除家庭污染的对策有哪些?	(103)
99. 家庭装饰怎样巧用绿化?	(104)
100. 居室内不适宜摆放的花卉有哪些?	(105)
101. 室内植物怎样做到点、线、面的配合与分布?	(106)
102. 垂直绿化和屋顶花园有哪些特点?	(107)
103. 人们心目中理想的户型是怎样的?	(108)
104. 要想居室平安须注意哪几点?	(109)
105. 怎样减少家里的污染并节约能源?	(111)
106. 怎样装饰字画?	(111)
107. 怎样营造和谐的居住地人际关系?	(112)
(1) 邻里关系三戒	(112)
(2) 楼道居民公约	(113)
(3) 家宴待客的礼貌	(113)
(4) 送客出门的学问	(114)

第五部分 出行 ——绿色旅行上路来

108. 怎样才能行得其法,减少污染?	(116)
109. 春天问柳踏青时应注意什么?	(116)
110. 中国园林有哪些妙趣?	(117)
111. 中国著名的植物园有哪些?	(119)
112. 风景区的自然化有何特点?	(121)
113. 国家生态示范区有何特点?	(122)
114. 逛逛步行街有哪些好处?	(123)

115. 对生态旅游的要求:除了脚印,什么也别留下; 除了照片,什么也别带回	(125)
116. 怎样做到绿色出行?	(128)
117. 选择公共交通出行有哪些好处?	(129)
118. 出行时为什么要各行其道?	(130)
119. 绿色交通指的是什么?	(131)
120. 旅游前应做好哪些准备?	(134)
121. 旅游中应注意哪些事项?	(135)
122. 老人、儿童外出旅游应注意什么?	(136)
123. 外出旅游怎样算好经济账?	(137)
124. 怎样选择旅行社?	(138)
125. 乘机、乘车为什么要慎用手机、寻呼机?	(138)
126. 安全乘飞机十要(十大飞行安全守则).....	(139)
127. 乘飞机还应注意哪些事项?	(140)
128. 哪些人不宜乘坐飞机?	(141)
129. 外出时晕车怎么办?	(142)
130. 野外旅游时迷了路怎么办?	(143)
131. 怎样避免蚊虫叮咬?	(143)
132. 出行中怎样防暴晒?	(144)
133. 外出时怎样防雷击?	(145)
134. 遭到雷击时怎么办?	(145)
135. 怎样预防山洪、滚石的袭击?	(146)
136. 如何防止脚上磨出泡?	(146)
137. 外出旅游时如何选择鞋子?	(147)
138. 登山六字诀.....	(148)
139. 登山的基本装备有哪些?	(148)
140. 旅途中腿脚肿了怎么办?	(148)

141. 掉进沼泽或流沙里怎样逃生?	(149)
142. 旅游中遇险自救六法.....	(150)
143. 蜜月旅游中的性生活应注意什么?	(151)
144. 旅游中的饮食原则有哪些?	(152)
145. 外出旅游怎样巧用盐?	(153)
146. 旅行中的饮食卫生应注意什么?	(153)
147. 旅游中怎样预防莱姆病?	(154)
148. 旅游中的十忌.....	(154)
149. 外出购物如何识别假币?	(155)
150. 怎样识别新版 50 元、10 元人民币的真伪?	(156)
后 记	(158)





第一部分 绪论

——绿色概念谈

1. 何谓绿色生活?

有关环保人士提出了绿色生活“5R”原则：1. 节约资源、减少污染(Reduce)；2. 绿色消费、环保选购(Reevaluate)；3. 重复使用、多次利用(Reuse)；4. 分类回收、循环再生(Recycle)；5. 保护自然、万物共存(Rescue)。

倡导绿色生活，需要每个人从我做起。自觉地节能节水，购买绿色产品，少用“一次性”餐具和塑料袋，分类回收生活垃圾，拒食野生动物……“绿色生活”是将环境保护与日常衣食住行融为一体的新文明生活——即生产行为和消费行为要考虑到对环境的影响，尽量避免或减少对环境的污染。绿色消费并不是“消费绿色”；提倡“食绿”、“住绿”、“穿绿”、“用绿”目的是为了在环境保护中有利于身心健康。

2. 何谓绿色消费?

中国消费者协会提出 2000 年“3·15”的主题是：“绿色消费”。主要有三层含义：一是选择绿色产品或未被污染的产品；二是对垃圾进行环保化处理，不造成环境污染；三是崇尚大自然并注重节约资源，实现可持续消费。

绿色消费涉及面很广，涵盖了食品、衣服、家具等等，从而要求经营者积极推广绿色技术、清洁生产，发展生态农业，满

足消费者需求。同时,在选择商品和服务时,及时转变消费观念,尽量选择无污染、无公害的绿色产品,把个人消费和身心健康、居室环境、区域生态和全球环境联系起来,舍得在绿色消费方面投资。

应带着环保的眼光去评价和选购商品,审视该产品在生产过程中会不会给环境造成污染。我们手中的钞票就像是“绿色的选票”,哪种产品符合环保要求,我们就选购哪种产品,这样它就会在市场上占有越来越多的份额;哪种产品不符合环保要求,我们就不买它,这样它就会逐渐被淘汰,或被迫转产为符合环保要求的绿色产品。用手中“绿色的选票”引导生产者、销售者走可持续发展之路。

3. 什么是绿色食品?

绿色食品是指经专门机构认定,许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养食品。国际上通常将与环境保护有关的事物冠以“绿色”,为了突出这类食品出自最佳生态环境,因此定名为绿色食品。

4. 绿色食品的品质如何得到保证?

须具备四个条件:一是要出自最佳生态环境,即原料产地的土壤、大气和水等必须通过省级以上环保部门的化验和跟踪,确认达到无污染标准;二是农作物种植、畜牧饲养和食品加工过程要符合生产操作规程,接受省绿色食品办公室的经常性检查,确认没有使用高毒、高残留农药、硝态氮肥及人工合成食品添加剂等禁用物质;三是“绿色食品”的生产标准要比一般产品高,如对重金属含量的检测标准等;四是最终产品要符合绿色产品包装、储存、运输要求,避免受到二次污染,产

品标签、包装必须由中国绿色食品发展中心审定。绿色食品标志不实行“终身制”，它的许可证有效期为三年，三年内每年都进行年度检查，三年后必须重新申报，发现一次不合格即取消其绿色食品标志。

5. 如何辨别“绿色食品”标志？

“绿色食品”标志必须四样齐全：1. 文字字样；2. 图形；3. 产品批准编号；4. 出口产品还必须有英文。单单标明“绿色食品”字样的，不能证明它就是绿色食品。

6. 怎样看绿色产品的绿色标志？

辨别绿色产品最好的办法就是看其绿色标志。目前我国的绿色产品标志主要有如下两种：

一种是中国环境标志，其图形由中心的青山、绿水、太阳及周围的十个环组成。图形的中心结构表示人类赖以生存的环境，外围的十个环紧密结合，环环紧扣，表示公众参与，共同保护环境；同时十个环的“环”字与环境的“环”同字，其寓意为“全民联系起来，共同保护人类赖以生存的环境”。



另一种就是上面说到的绿色食品标志，该标志是由中国绿色食品发展中心在国家工商局注册的第一例质量证明商标。其图形由三部分组成，即上方的太阳、下方的叶片和中心蓓蕾，标志为正圆形，意为保护、安全。绿色食品标志证书自发证之日起生效，有效期为三年。