



让消费者 走向绿色

罗 振/编著

本书介绍了绿色消费的概念和知识，并告诉消费者如何运用手中的“绿色”选票，既保证自身健康又促进市场变绿。并且通过服饰篇、饮食篇、家居篇、出行篇介绍了日常生活和消费中有益于环境的有关知识。



广西美术出版社



让消费者

罗 振/编著

走向绿色



广西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让消费走向绿色 / 罗振编著 . — 南宁 : 广西美术出版社 , 2013.8

(你身边的低碳科学)

ISBN 978-7-5494-0914-3

I . ① 让… II . ① 罗… III . ① 绿色消费—青年读物② 绿色消费—少年读物 IV . ① C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 184839 号

你身边的低碳科学——让消费走向绿色

Ni Shenbian De Ditan Kexue—Rang Xiaofei Zouxian Lüse

编 著: 罗 振

策划编辑: 梁 毅

责任编辑: 吴素茜 黄冬梅

审 校: 王 鹏 韦 励

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路 9 号

邮 编: 530022

网 址: www.gxfinearts.com

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

版 次: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 695mm × 960mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5494-0914-3/ C · 20

定 价: 28.00 元

版权所有 翻版必究



前言

现代社会中，科技水平突飞猛进，交通运输四通八达、营销手段丰富多彩，消费数量的多少、消费水平的高低在某种程度上决定了经济发展的快慢和环境自净能力的大小。

在我们物质生活极大丰富的今天，在环境污染和资源浩劫所造成的双重压力下，我们的政府部门、生产企业以及每一个消费者都面临着一个选择：是继续无节制地消耗资源，向大气、水、土地排放大量的污染物，从而引起像空气污染、气候变暖、河流污染、饮用水告急、土壤污染物积累造成农作物“毒化”的后果，还是加强管理，完善法律，生产对环境无污染、少污染的产品，简化产品包装，使用无毒、无污染原材料，适度消费、选择绿色产品，尽量减少废弃物的产生。

尽管产品的生产过程和产品本身是决定其对环境是否产生影响的关键因素，但更为重要的是，位于产品生产和循环过程末端的消费者才是产品生产的推动者，消费者的生活方式才是造成生态环境恶化的根源。因此，作为消费者，作为环境的保护者和享受者，我们提倡：绿色消费。

绿色消费要求我们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，这样它就会逐渐在市场上



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，同时也动员别人不买它，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。如果每个消费者都有意识地选择有利于环境的消费品，那么这些信息就会汇集成一个信号，引导生产者和销售者正确地走向可持续发展之路。

让我们永远记住，每个消费者都有权利和义务，把握好我们手中的绿色“选票”，让我们手中这张选票变得慎重、变得有效，让我们共同创建一个和谐、幸福和可持续发展的现代社会！





目 录

第一章 绿色消费，未来新主流

绿色消费，从绿色生活小事开始 / 2

绿色消费你懂吗 / 7

绿色消费“六”攻略 / 10

绿色消费与安全 / 13

走出绿色消费的误区 / 16

绿色消费，让社会更和谐 / 19

认购绿色标识产品 / 22

绿色消费与绿色产品 / 23

认识绿色低碳设计 / 27

购买绿色包装的产品 / 32

第二章 绿色服装，穿出健康人生

绿色服装，绿色消费 / 36

选择有环保生态标志的服饰 / 39



环保服装材质巧选择 / 41

珍兽服饰你还买吗 / 44

漂亮衣服也会“惹上病” / 48

巧用废衣翻新衣 / 51

“三步”识别洋垃圾服装 / 55

绿色消费，绿色洗衣 / 58

第三章 绿色饮食，让饭菜更“绿”

绿色消费，崇尚素食 / 62

绿色饮食，“筷”下留情 / 65

多购买本地食品 / 69

低碳厨具巧选择 / 72

四招远离添加剂 / 75

绿色消费，安全用油 / 79

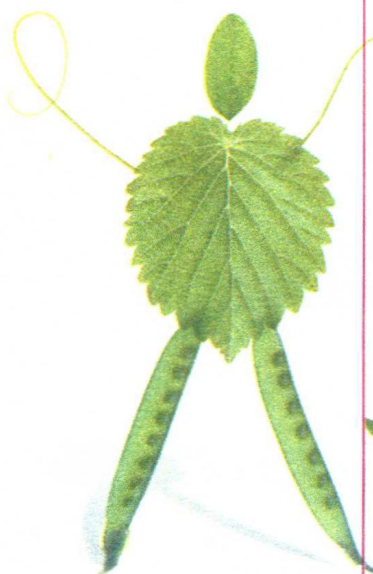
黑心食品“伤不起” / 83

少买高碳食品 / 87

低碳食品大放送 / 89

认识转基因食品 / 92

“火眼金睛”识别假标签 / 94





第四章 绿色家居，绿色新生活

家居摒弃“一次性” / 96

绿色住宅我“低碳” / 100

拒绝购买动植物工艺品 / 103

装修中的绿色消费 / 106

儿童房也应绿色装修 / 110

四步巧选环保漆 / 113

绿色家具“绿”在哪儿 / 116

选用绿色环保的家用清洗剂 / 119

节能家电，低碳省钱 / 122

第五章 绿色出行，减少碳足迹

低碳出行，选购小排量的汽车 / 128

使用低碳交通卡 / 131

低碳车，出行的首选 / 133

电动自行车的选购 / 136

低碳春节，“拼车”返乡 / 139

低碳旅游暗香浮动 / 142

以低碳游的方式出行 / 146





入住碳中和酒店 / 149

旅游中的节俭消费 / 152

第六章 绿色消费，我来做“省长”

省钱时代的来临 / 156

培养节约的意识和习惯 / 159

外食族绿色省钱秘籍 / 161

网上购物的省钱窍门 / 164

超市购物秘籍 / 167

这样请客更有“面” / 169

怎样送礼更省钱 / 173

合理使用信用卡 / 176

物品回收，又“绿”又省钱 / 178

果蔬美容，“果”然省钱 / 181

第一章

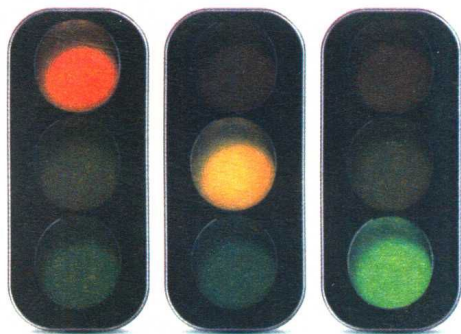
绿色消费，未来新主流

绿色消费行动涉及各个领域，包括个人、家庭、企业、公共机构、政府等，但归根结底都离不开个人消费。个人绿色消费及其绿色化程度，决定了整个国家的绿色消费品质。当环保成为一个民族人人都乐于参与的行为和“时尚”时，“绿色”也就渗进了民族文化与文明中。在 21 世纪，环保行为意味着一个人的素质和教养。



绿色消费，从绿色生活小事开始

绿色是生命的原色。从人类为了生存栽培植物开始，绿色就代表了生命、健康、活力和对美好未来的追求。哪里有绿色，哪里就有生命。在这种语境里，绿色是一个特定的形象用语，它不仅指绿色或是有生命的植物，更是指让自然万物和谐共存的生态环境及对其的保护、维护和改善。依据“红色”禁止、“黄色”警告、“绿色”通行的惯例，“绿色”具有永久保持通行无阻的含义。

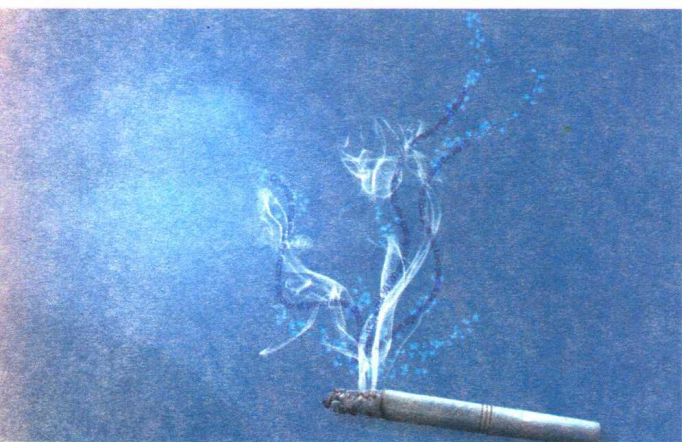


红绿灯



1. 绿色生活的概念

绿色生活是一种没有污染、节约资源和能源、对环境友好的健康生活方式，是和谐社会的重要内容。绿色生活必须符合下面三个条件。



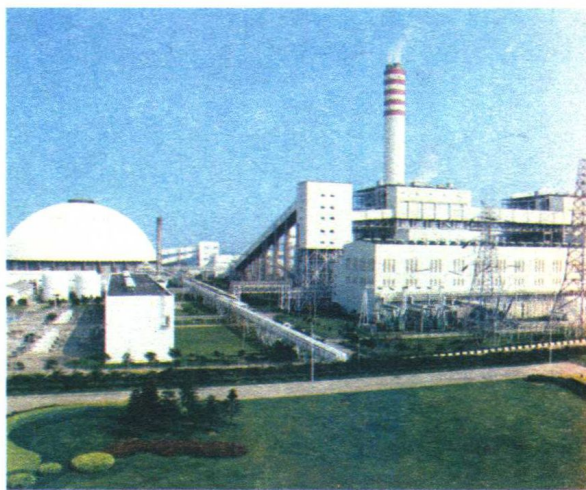
戒烟广告

第一，生活环境和所消费的资料对健康是有益的或无害的。这包括居住环境空气良好，饮用水卫生，食物没有被污染，不食用变质、过期的食品；服装没有使用对人体健康有害的染料和其他材料，化妆品和生活用品不对人体构成危害；生活空间的电磁污染在国家规定的标准以下，房间不散发对人体健康有害的气体，不使用具



有较强放射性的建筑材料；远离毒品，不抽烟，不酗酒等。

第二，消费者在工作、生活中注意节约资源和能源。人们在日常生活、生产工作以及教育、文化、社交、休闲等各方面都要消费或使用各种有形和无形的物品，这些物品从根本上来说都是来自于自然资源。而自然资源特别是不可再生资源并不是取之不尽用之不竭的，因此在生活中要注意节约。我们在生活中节约一点资源就等于为保护大自然、保护环境作出了一份贡献。比如，人类为了生存和提高生活质量，一天也不能离开食物，对饮食的要求也越来越高，然而我们正面临着一个重大问题：世界人口在不断增加，但地球所能提供的食物资源并不是无限的，同时食物生产要使用农药、化肥，进而会污染土壤、水源和空气，因而节约不仅少用了资源，也减少了对环境的污染。不管是消费品的生产，还是人们的衣食住行，都需要消耗一定的能源，而许多能量



火力发电厂



保护森林

的生产，特别是火力发电，不仅要使用大自然的矿藏资源，还会对环境造成污染，所以杜绝浪费、节约能源，是保护环境的一项实际行动。

第三，消费者所使用的物品对环境是友好的。这里包括两个方面：一是使用的物品所消耗的原材料和能源较少；二是该物品在生产、使用、废弃之后对环境不造成损害，或把损害减少到最小的程度。例如，我们买东西时不使用塑料袋，特别是不使用既轻又薄的一次性塑料袋，而是使用可反复使用的布袋子，这样在减少塑料袋生产的同时，也降低了废弃塑料袋对环境的污染；外出吃饭时，不使用一次性筷子，因为一次性筷子的消费量越大，所砍伐的森林就越多。森林是环境的守护神，爱护森林就是保护环境，所以，拒绝一次性筷子也是对环境友好表现。



2. 绿色生活体现代内公平和代际公平

“代内公平”和“代际公平”是可持续发展原则的重要内容。代内公平是指同一代人，不论国籍、种族、性别、经济水平和文化差异，在要求良好生活环境和利用自然资源方面都享有平等的权利。代内公平比较容易得到认可。代际公平主要是指当代人为后代人的利益保存自然资源的责任，人类作为自然界中最高等的物种，对自身物种的生存和发展负有不可推卸的责任。代际公平中有一个重要的“托管”概念，认为人类每一代人都是后代人类的受托人，在后代人的委托之下，当代人有责任保护地球环境并将它完好地交给后代人。交给下一代的地球应当保存着自然和文化资源的多样性，保质保量地保留前代遗产。每代人都拥有平等接触和使用前代人遗产的权利，并应承担起为后代人保存这些遗产的义务。作为可持续发展原则的一个重要部分，代际公平在国际法领域已经被广泛接受，并在很多国际条约中得到了直接或间接的认可。绿色生活的观念也就是对当代成员和后代平等享受地球资源和环境权利的尊重。



3. 绿色创造和谐社会与小康生活

社会进步除了表现在政治、经济、道德等方面外，还有一个很重要的方面就是环境改善，这是促进社会进步的原动力之一。可以设想，如果经济高度发达，人们口袋里有了充裕的金钱，住上了宽敞舒适

的新房，但周围环境却十分脏乱，空气污浊，没有安全的饮用水，这样的社会就算不上是先进的社会，也无法为经济发展提供再生产的条件。我国改革开放以来，各领域都发生了翻天覆地的变化，人均 GDP 也超过了中等发展国家 1000 美元的标准，一些沿海发达地区 GDP 水平甚至更高。在这样的条件下，中央提出了奔小康生



脏乱的街道



飞机排放的尾气

活、创造和谐社会的目标。只有倡导绿色生活，才能构建和谐社会，实现小康目标。

首先，绿色生活有利于人们生活的健康。若人类健康得不到足够的保障——吃的是带有超标农药残留的食物，穿的是透气性极差的衣物，住的是室内空气甲醛含量超标的房子……人们就无法安心工作和生活，人的创造力将大打折扣，当然生活也就不会和谐。

其次，绿色生活有利于改善生活的环境。以污染环境、破坏环境为代价的生活是绿色生活方式下所要极力避免的。绿色生活要求人们优先选购绿色产品，选用无磷洗衣粉，使用无氟制品，选择绿色包装；用布袋或可降解塑料袋购物；不乱扔废弃物，回收废旧电池，避免旅游污染；使用清洁燃料，减少尾气排放等。只有这样才能在清洁的环境中生活，才能奏响和谐的音符。



再次，绿色生活是有利于节约的生活。高消耗的生活不是绿色生活。绿色生活要求人们降低消耗、厉行节约；简装房屋；少用或拒绝使用一次性用品；少开车，多坐公交车或多骑自行车；双面用纸，使用再生纸等。节约资源和能源，为后代发展留下资源，逐步实现小康生活目标。

绿色生活体现了公平、文明、进步的要求，符合道德规范，在人与自然高度和谐的空间里，人与人的关系也能达到融洽和谐：人们谦虚礼让，尊老爱幼；人们遵纪守法，克己奉公；人们管住自己的一张嘴，不食、不猎杀野生动物，在人与自然的和谐中，使社会得以可持续发展。只有绿色生活才会真正造福于人类自己！

绿色新视点

默克尔的绿色生活

对于环保，默克尔（德国历史上的第一位女总理）坦承没有什么新奇的节能高招，只是从身边的一点一滴做起，从身边的小事做起。“我节约能源的做法和大多数人没什么不同，就是从不开着电视干别的事，并且使用环保节能供暖设备。”默克尔强调，节能的关键在于保持这种“绿色”的观念，因为“你可以实现经济增长，同时使能源消耗低于经济增长速度”。所以每当周末私人出行时，她往往会选择自己的一辆排量较小的大众高尔夫汽车，十分的环保。英国前首相托尼布莱尔长期把空调的温度调低1度，这样既减少了能源的消耗，又达到了减排的效果。如今，首相府的电源全部由一家可再生能源供应商提供，几乎所有的电气设备都力求低能耗，同时配备各种可以循环利用的纸张、玻璃制品等。



绿色消费你懂吗



绿色消费，也称可持续消费，是指一种有节制的消费，一种的减少对自然环境的破坏、崇尚自然和保护生态等为特征的新型消费方式。唐锡阳先生把绿色消费概括为“3R”和“3E”，符合“3E”和“3R”，即经济实惠（Economic）、生态效益（Ecological）、符合平等和人道（Equitable），减少消费（Reduce）、重复使用（Reuse）和再生利用（Recycle）。绿色消费不仅包括购买和使用绿色产品，还包括废弃物资的回收利用，能源的有效使用，对生存环境和物种的保护等。目前，绿色消费已经得到国际社会的广泛



垃圾的分类回收



捕杀野生动物

认同。从1997年开始，国际消费者联合会连续开展了以“可持续发展和绿色消费”为主题的活动，中国国家环境保护总局等6个部门在1999年启动了以培育绿色市场、开辟绿色通道、提倡绿色消费为主要内容的“三绿工程”，中国消费者协会把2001年定为“绿色消费主题年”，日本也从2001年4月颁布实施了《绿色采购法》。类似的活动在全球逐步兴起，一场绿色消费革命悄然来临。

绿色新视点

消费行为会影响环境质量

进入环境后使环境的正常组成和性质发生改变，并直接或间接危害人类的物质叫做污染物。因此，直接影响环境质量的消费行为就是排放污染物。污染物有多种类型，按受到影响的环境要素分为大气污染物、水体污染物和土壤污染物；按污染物形态分为气体污染物、液体污染物、固体污染物、电磁污染物、放射性污染物、光污染物、热污染物等；按污染物的学科分为化学污染物、物理污染物、生物污染物；按污染物在环境中的变化可分为一次（又叫原生）污染物、二次（又叫次生）污染物。此外，为强调污染物对人体某些方面的害处，还可划分出致畸物、致突变物、致癌物、可吸入颗粒物以及恶臭物质等。在消费行为对环境和生态的影响中这些污染物都存在，比如生活中的废水、垃圾，生产中的造纸废水、煤电厂含硫废气等。