

青少年科学普及丛书

普及科学知识/拓宽阅读视野/激发探索精神/培养科学热情

与环保同行

居家做环保

主编：姜忠喆 李慕南



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

青少年科学普及丛书

普及科学知识 / 拓宽阅读视野 / 激发探索精神 / 培养科学热情



居家做环保

主编：姜忠喆 李慕南



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家做环保 / 姜忠喆, 李慕南主编. — 长春: 北

方妇女儿童出版社, 2012. 5

(青少年科学普及丛书. 与环保同行)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 6356 - 6

I. ①居… II. ①姜… ②李… III. ①环境保护 - 青
年读物②环境保护 - 少年读物 IV. ①X - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 061643 号

居家做环保

出 版 人 李文学

主 编 姜忠喆 李慕南

责任编辑 赵 凯

装帧设计 王 萍

出版发行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431 - 85662027

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

开 本 690mm × 960mm 1/16

印 张 14

字 数 198 千字

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5385 - 6356 - 6

定 价 27.60 元

版权所有 盗版必究



前言

科学是人类进步的第一推动力，而科学知识的普及则是实现这一推动力的必由之路。在新的时代，社会的进步、科技的发展、人们生活水平的不断提高，为我们青少年的科普教育提供了新的契机。抓住这个契机，大力普及科学知识，传播科学精神，提高青少年的科学素质，是我们全社会的重要课题。

一、丛书宗旨

普及科学知识，拓宽阅读视野，激发探索精神，培养科学热情。

科学教育，旨在是提高青少年素质的重要因素，是现代教育的核心，这不仅能使青少年获得生活和未来所需的知识与技能，更重要的是能使青少年获得科学思想、科学精神、科学态度及科学方法的熏陶和培养。

科学教育，让广大青少年树立这样一个牢固的信念：科学总是在寻求、发现和了解世界的新现象，研究和掌握新规律，它是创造性的，它又是在不懈地追求真理，需要我们不断地努力奋斗。

在新的世纪，随着高科技领域新技术的不断发展，为我们的科普教育提供了一个广阔的天地。纵观人类文明史的发展，科学技术的每一次重大突破，都会引起生产模式的深刻变革和人类社会的巨大进步。随着科学技术日益渗透于经济发展和社会生活的各个领域，科技已成为推动现代社会发展的最活跃因素，成为现代社会进步的决定性力量。发达国家经济的增长点、现代化的战争、通讯传媒事业的日益发达，处处都体现出高科技的威力，同时也迅速地改变着人们的传统观念，使得人们对于科学知识充满了强烈渴求。

基于以上原因，我们组织编写了这套“青少年科学普及丛书”。

“青少年科学普及丛书”从不同视角，多侧面、多层次、全方位地介绍了科普各领域的基础知识，具有很强的系统性、知识性，能够启迪思考，增加知识和开阔视野，引导青少年读者关心世界和热爱科学，培养青少年的探索和创新精神，不仅能让青少年读者不仅能够看到科学研究的轨



迹与前沿，更能激发青少年读者的科学热情。

二、本辑综述

“青少年科学普及丛书”拟分为多辑陆续分批推出，本辑《与环保同行》，以“环保科学，清洁科学”为立足点，共分为10册，分别为：

1. 《向污染宣战》
2. 《营造一个清凉世界》
3. 《环保组织大集合》
4. 《哭泣的海洋》
5. 《环境怎样损害我们的健康》
6. 《节能，从我做起》
7. 《居家做环保》
8. 《环保知识有问必答》
9. 《城市环保先锋行》
10. 《环保，未来我们还需要做些什么》

三、本书简介

新生活有新主张，节能环保最时尚。资源危机警钟响，环境污染雪上霜。物力维艰要开源，合理节流需提倡。小处着手出奇招，绿色家园保健康。节约能源正如煮鸡蛋一样，并养成习惯，会给你带来意想不到的惊喜。本书就是致力于帮助您在日常生活中养成节能的好习惯。历览前贤国与家，成由勤俭败由奢，建设节约环保型社会，让我们从日常生活中做起。

本套丛书将科学与知识结合起来，大到天文地理，小到生活常识，都能告诉我们一个科学的道理，具有很强的可读性、启发性和知识性，是我们广大读者了解科技、增长知识、开阔视野、提高素质、激发探索和启迪智慧的良好科普读物，也是各级图书馆珍藏的最佳版本。

本丛书编纂出版，得到许多领导同志和前辈的关怀支持。同时，我们在编写过程中还程度不同地参阅吸收了有关方面提供的资料。在此，谨向所有关心和支持本书出版的领导、同志一并表示谢意！

由于时间短、经验少，本书在编写等方面可能有不足和错误，衷心希望各界读者批评指正。

本书编委会

2012年5月



目 录

纸的两面都能用	1
珍惜粮食从节约开始	2
杜绝一次性用品的使用	3
肉类消费要适度	4
使用布袋就是保护环境	5
乘坐公共汽车，还交通一个畅途	6
不用非降解塑料制品	7
禁燃放烟花爆竹，创建绿色文明	8
关闭水龙头，珍惜水资源	9
拒绝珍贵木材制品的使用	10
杜绝一次性筷子的使用	11
水的多面性	12
保护环境，购买本地产品	13
养成随手关灯的好习惯	14
追求穿着的时尚不能太过分	15
自然保护区莫入	16
骑单车，倡步行	17
抵制过分包装	18
节约水资源，使用节约型水具	19
不要随意取土	20
多用肥皂，少用洗涤剂	21
保护耕地，不乱占耕地	22



提倡使用太阳能	23
提倡使用可再生物品	24
利废修旧	25
严禁焚烧秸秆	26
善待动物，还它们一个自由天空	27
不随意恫吓投喂饲养区动物	28
节电使用节能型灯具	29
如何简化房屋装修	30
保蛙护农，拒吃田鸡	31
反对关鸟，提倡观鸟，还鸟儿一个自由	32
认识国家重点保护动植物	33
不鼓励制作、购买动植物标本	34
野生动物不能当做宠物养	35
拒绝捡拾野禽蛋	36
保护生态平衡，拒食野生动物	37
减少发胶使用	38
少用罐装食品、饮品	39
拒绝使用圣诞树	40
杜绝野外烧荒	41
拒绝购买野生动物制品	42
少送贺卡多救树	43
抵制野兽毛皮服装	44
禁止在江河湖泊垂钓	45
禁止乱扔烟头	46
不乱摘乱食野菜	47
不诱捕动物	48
提倡在室内、院内养花种草	49
房前屋后多栽树	50
为小动物的生存条件提供方便	51
禁止围观街头耍猴者	52
救助动物小常识	53



请勿虐待动物	54
回收废纸, 节省纸张	55
分类回收垃圾	56
拒绝参与残害动物的活动	57
不鼓励买动物放生行为	58
提倡把旧物捐给贫困者	59
废电池要回收	60
农药要少用	61
尽量使用农家肥, 少用化肥	62
少用室内杀虫剂	63
废金属回收	64
放慢更新计算机的脚步	65
使用集约物品	66
购买绿色产品	67
回收废塑料	68
回收废玻璃	69
避免产生有毒垃圾	70
提倡使用无氟冰箱	71
尽量少用纸尿布	72
不滥烧能产生有毒气体的物品	73
奉劝别人少吸烟, 自己不吸烟	74
少吃口香糖	75
大瓶、大袋装食品好处多	76
了解家乡水体分布和污染状况	77
提倡环保募捐	78
认识荒漠化	79
保护森林	80
保护海洋刻不容缓	81
简朴生活反对奢侈	82
义务劳动、清理街道、海滩	83
避免旅游污染	84



参与环保宣传	85
私车尾气定时查	86
用无铅汽油给环境减减压	87
江河湖海倾倒垃圾危害多	88
做一名合格的环保志愿者	89
家电待机浪费能耗	90
节能环保型家电	91
尽量少用点装修材料	92
草原危机, 你知道多少	93
爱护古树名木	94
文物古迹保护, 人人有责	95
不同绿色纪念日, 不同的环境意义	96
环保书籍、报刊的传阅	97
及时举报破坏环境和生态的行为	98
关注环境报道, 唤起环保意识	99
控制人口, 满足基本消费	100
绿色食品的内涵及标志意义	101
认识环保标志及其意义	102
如何合理使用家电	103
放射性医学检查危害大	105
四大装修污染恶魔	106
慎重选涂料, 避免后遗症	109
日常家居要养成节俭习惯	110
淋浴节水好处多	111
重视厨房污染	112
对付厨房污染有妙招	113
健康, 少用普通洗洁精	114
电器伤害不容小视	116
家具隐忧	118
“香压臭”不是好办法	120
气雾剂日用品带来的风险不可小视	121



慎重选蚊香	122
生活小细节预防环境激素污染	123
节能环保洗衣机	125
注意衣服上的残留物，先洗再穿	127
从健康环保角度选服装	128
节能环保有妙招	129
环保服装前途光明	133
生态服装——未来的消费热点	134
日常通风不可少	135
家庭是生活分类垃圾的切入点	137
国外生活垃圾回收利用有新招	138
环境激素危害多	142
生态环保服前景大好	146
衣物手洗与集中机洗兼顾	150
节能洗衣机与无磷洗衣粉	152
少买衣服、合理使用洗衣粉对环境有益	153
防止漂亮首饰招祸	154
让人喜欢让人忧的含氟牙膏	155
新衣适合立即穿	157
储藏衣物选择樟脑丸	158
化妆品背后的隐忧	159
谨防厨房里的空气污染	160
巧选环保家具	161
尽量选用节水器具	162
染发付出代价大	163
天然织物对健康有益	164
家中选择环保餐具	165
出外用餐慎用餐盒	166
食品保鲜膜要慎用	167
与裘皮服装说再见	168
隐藏在化妆品中的污染物	169

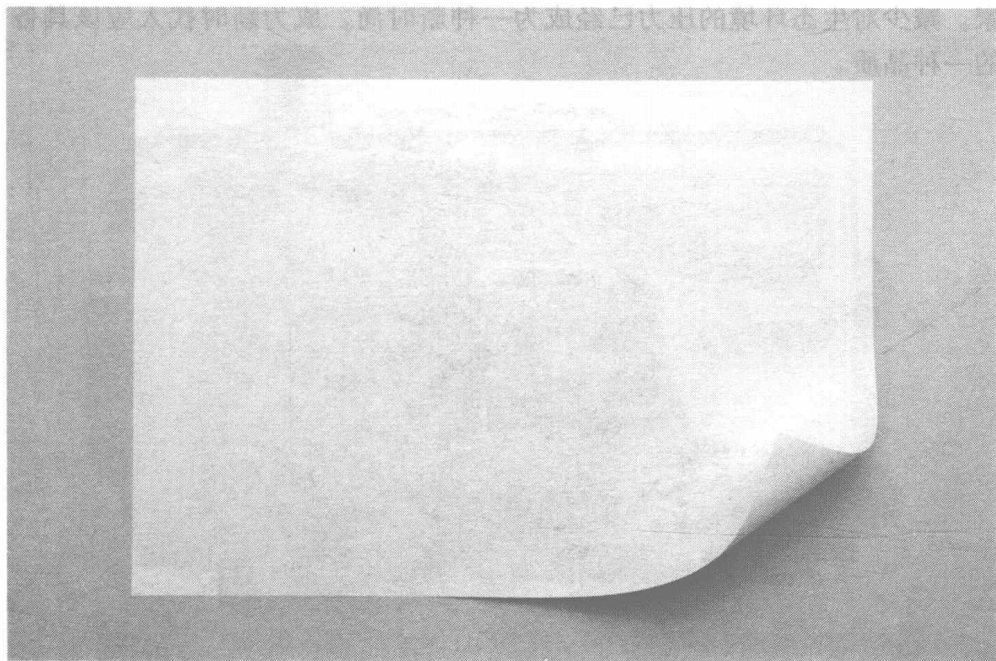


防滢食品污染	170
看绿标选购食品	171
监控转基因食品	172
减少干洗衣物次数	173
洗衣粉使用有讲究	174
给孩子少用纸尿裤	175
拒食野生动物	176
当心买到毒蔬菜	177
纯净水并不是理想饮用水	178
巧用食物排毒	179
切勿乱食野菜	180
住宅健康十五项标准	181
家庭室内污染需警惕	182
先看天，后出门	183
锻炼身体要挑时辰	184
鼓励多骑自行车	185
提倡绿色出游	186
用红木家具并不荣耀	187
家居装修慎用石材	188
清新剂清新的秘密	189
生活中的水污染不可小视	190
选择正确的方式洗车有利于节约用水	191
空调节能有妙招	192
淘汰电子产品多考虑	193
重视家庭噪音污染	194
看水表，树节水意识	195
居室养花有讲究	196
进行室内环境空气检测	197
冬季隐藏在室内空气中的健康杀手	198



纸的两面都能用

按先前一些所谓的“后工业社会”的预言家们预言，电脑的使用将把纸张使用打发进历史的陈列馆。但事实正好与预言相背：美国每年耗用的书写与打印纸张从1956年的700万吨增加到了1986年的2200万吨，可见纸张用量是只增无减的。虽然，纸张是可以再生的资源，但是废纸的再生过程也会产生大量的有害废弃物。印刷用纸要回收再制，必须经过一道脱墨手续，产生两类产品：一类是不含油墨、可以用来制纸的纤维，另一类则是大量的淤泥。再生纸通过一系列的使用会有所变化，从高质量的黏合纸到新闻纸再到板箱纸，直到最后用作堆肥或在同一生产厂内作燃料。在这一系列过程中，纸张的物质性能是递减的。我们知道，延长物品的使用寿命，可以降低资源流动的速度。把产品的使用寿命延长1倍也就相当于减少了一半的废物，双面纸张就是利用延长寿命来减少使用量，当然也就减少了一半的废纸产出。





珍惜粮食从节约开始

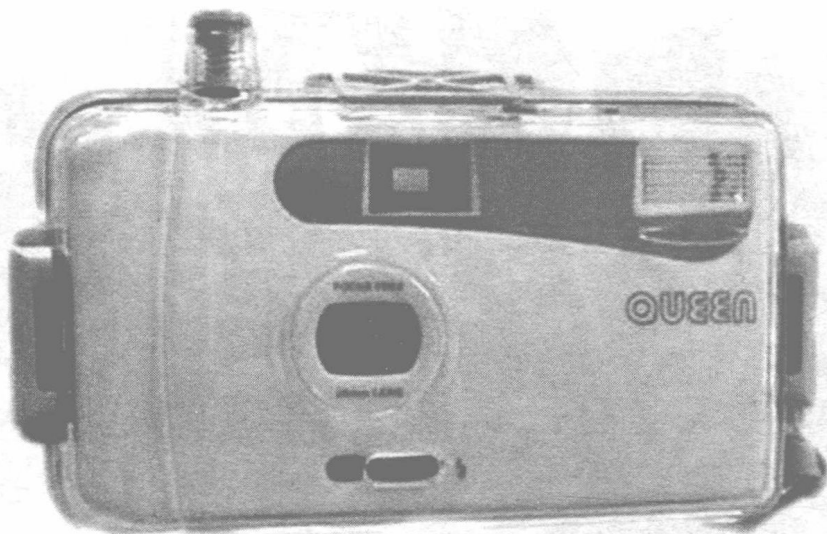
在日常生活中，浪费粮食的现象随处可以见到。也许你并未意识到自己在浪费，也许你认为浪费这一点算不了什么，也许你仍然以为我们的祖国地大物博。然而事实是：我国人口已超过 13 亿，每年的净增长是 1200 万人；人均耕地面积 1.2 亩，是世界人均值的 1/4；目前耕地面积正以每年数百万亩的速度递减且逐年加速；而且现在这个减少速度仍然在不断加强，全国 40% 的城市人口消耗的粮食都要依靠进口。从 1981—1995 年间，全国共减少了耕地 8100 万亩，乱占耕地、挖沙、土地质量下降、荒漠化等种种现象在蚕食着耕地。每年因此而减少粮食生产 500 亿斤。现实绝对不容乐观！浪费是一种可耻的行为，节约粮食，是我们每个公民应尽的义务。而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气，乱点一气；吃不完的饭菜打包带回家。减少对生态环境的压力已经成为一种新时尚，成为新时代人应该具备的一种品质。





杜绝一次性用品的使用

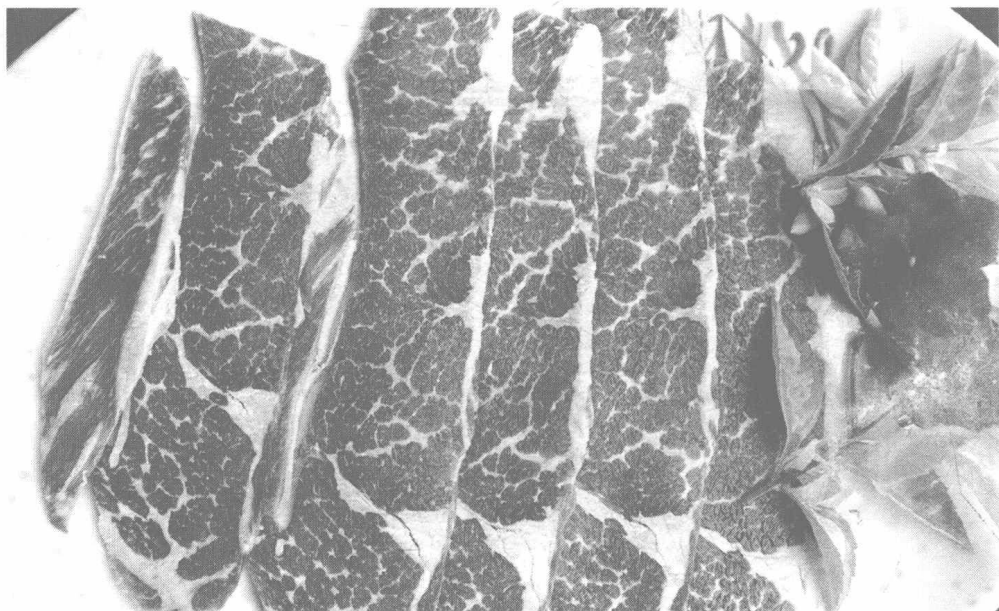
商品的废弃和任意处理在现代社会生活中是普遍的，尤其是一次性物品使用量激增。据统计，英国人每年抛弃 25 亿块尿布；日本人每年使用 3000 万台“可随意处理的”一次性相机；日本的公司免费分发数百万节含有镉和汞的电池；除了可任意处理的钢笔之外，美国人每年抛弃 1.83 亿把剃刀，27 亿节电池，3.5 亿个油漆罐，1.4 亿立方米用于包装的聚苯乙烯塑料。除了上述一次性用品浪费之外，再加上足够供全世界人口每月野餐一次使用的纸张和塑料制品，以上这些严重增加了地球的环境污染程度。虽然一次性物品确实在一定程度上满足了人们的特殊需要，但也浪费了大量的能源和资源，制造了大量的垃圾，不仅增加了环境的负担，而且对环境造成严重污染。我国是一个有十几亿人口的大国，倘若提倡一次性用品的使用，消费量将是巨大的，不仅仅造成资源的浪费，而且产生的废弃物也会带来无法预料的灾难。





肉类消费要适度

我们大多数人都爱吃肉，随着生活水平的提高，餐桌上的肉越来越多，有的孩子甚至没有肉就不吃饭。父母的溺爱、孩子的偏食，加上运动量不足，摄入的过度脂肪、蛋白质、糖，都会转化为脂肪堆积在体内。一项消费调查表明，城市中男孩每 10 个人中就有一个胖子。虽然发胖可能有许多原因，但过度吃肉肯定是导致发胖的一个重要原因。超出正常需求的肉类不仅造成身体和心理的负担，而且增加了对环境的破坏和污染。多吃肉就要养更多的家畜、家禽，消耗更多的资源，饲养场中大量的家畜家禽粪便还污染地下水源。在美国，1 公斤的猪肉要 7 公斤的谷物来转化，我国的这个比例还要更高。谷物生产要占用大面积的耕地，要投入农药、化肥、能源等，生产 1 公斤牛肉消耗的水资源是 1 公斤面包的 25 倍；过度放牧牛羊是造成全球荒漠化的最主要原因之一。所以，对于肉类的消费要节制和适度，不然会给环境造成压力也会给自己的身体健康造成负担。





使用布袋就是保护环境

我们去商店或农贸市场购物，几乎每样物品都会随赠一个塑料袋，回到家后，这些塑料袋往往立即被扔进垃圾箱。作为垃圾，塑料袋离开了我们的家，但是并没有在这个世界上消失。在我国的大部分地区，塑料袋随处可见，遇到刮风的天气，它们就会在空中飞舞，降落在树枝上、河流中，影响卫生和市容。塑料袋增加了垃圾的数量，占用了耕地，污染土壤和地下水。更为严重的是塑料在自然界中上百年不能降解，若进行焚烧，则会产生有毒气体。只图一时方便，却把垃圾遗弃给子孙后代，这样做合适吗？以北京为例，如果人均每天消费一个塑料袋（约0.4克重），每天就要扔掉4吨塑料袋，仅原料就价值4万元。小小塑料袋的危害真够大！我们以前也是用可以重复使用的菜篮子和布袋购物买菜的，普遍使用塑料袋只是近几年的事。我们应该恢复以往的优良传统。德国年轻人正以拎布袋购物为荣，让我们也来追随这种“绿色时尚”吧。





乘坐公共汽车，还交通一个畅途

美国洛杉矶的居民，在1943年发现空气中有一种微白的薄雾，有时带有黄褐色，刺激人眼疼痛和流泪。这种薄雾日趋严重，但直到10年后才找到真正的祸首——汽车。汽车排放的废气，在每年5—10月份的强烈阳光作用下，形成光化学烟雾，引起眼病、喉头炎和头疼，还降低了大气能见度，使车祸和飞机坠毁事件增加。1955年和1970年洛杉矶曾两度发生光化学烟雾事件，前者有4000多人因五官中毒、呼吸衰竭而死，后者使全市3/4的人患病。时至今日，汽车废气的治理已取得相当的成功，但随着汽车数量的急剧增长，城市大气污染的来源依然是汽车。据报道，近年国内某些大城市也出现过光化学烟雾污染。不仅如此，制造汽车的过程中既要消耗自然资源，又要排放污染物，汽车还产生噪声等危害。而且日益增加的汽车给城市交通造成重大压力，成为交通拥堵的主要根源。这些都严重地困扰着我们的生活，而解决的办法之一就是少乘小汽车，提倡乘坐公共汽车。

