

LOHAS

# 乐活族的幸福提案

让你轻松成为有机生活智慧王

唐岑 / 著



中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 作者简介

唐岑，一个喜欢多角度探索生活、酿造幸福的设计师兼作家，担任过多年的建筑设计师、杂志执行编辑的工作，目前为大学景观建筑系兼职讲师。她喜欢游弋于生活美学及相关领域，热衷于四处游历，品味美食、摄影、写作和画画；近年来越来越沉迷于对厨房、花园、养生的研究。

著有：

《美容养生花料理》

《养生元气花草茶》

《浪漫咖啡DIY》

《美丽新配方——水果瘦身餐》等。

# 幸福提案

# 乐活族的幸福提案

唐 岑 著

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

# 案景高素泊越舌采







## 轻松开始有机生活

呼吸着充满毒素的空气，住在化学物质充斥的建筑物里，用不比病菌安全、毒性很强的洗洁剂“清洁”环境，穿着过度漂白或染料有问题的衣服，吃着添加化学合成香料与防腐剂的食物，不知不觉中我们身上都是毒……对于儿童来说，这种日积月累的危害更是严重。这正是物质丰富的表象下，科学与医学所共同证实的都市人生活环境极为危险的一面。

过去所谓科学文明的几十年，百万种化学商品陆续问世，化学毒素充斥在空气与环境中，抗生素和药剂的滥用，从衣食住行各方面渗透到我们的生活中，对人类和其他生物已经造成非常严重的健康与生命威胁；另一方面，全世界数十亿人口对大自然肆无忌惮的开发与消耗，让整个地球面临生态失衡、资源匮乏的多重危机。

让我们先来了解我们的生活大环境所面临的最大的风险都有哪些：

## ㊟ 全球高温化

能源的过度消耗，以及繁多的工厂和汽车排放废气污染严重，双重因素造成空气中二氧化碳浓度逐年增高，气候温度也随之逐步升高，不仅人类和动物对于闷热气候痛苦指数攀升，南北极的冰山冰河开始融化使海平面上升，也使得陆地面积逐渐淹没缩小。如果情形继续恶化，人口的居住区域将越来越集中，拥挤问题将造成人类更多的身心疾病。

## ㊟ 毒素充斥且臭氧层空洞

全球机电设备的发达和广泛使用，造成了能源耗竭问题和空气污染。除此外，各种清洁剂、杀菌剂、喷雾剂、建筑材料含有的毒性以及冰箱与空调的制冷系统等，不胜枚举的产品，采用氟氯烷（CFCs）化合物来制造，使得大气臭氧层遭到严重的冲击破坏（如南极、大洋洲上空等处），隔离强光射线的保护作用锐减，人和动物罹患皮肤癌、白内障的概率大为提高。

## ㊟ 生物畸形与灭绝

人类的滥垦滥伐，减少了生物的栖息地；制造的各种化学物质多数都含有毒性，每年还陆续增加的上千种有毒产品，不仅损害了人体和各种生物的健康，甚至造成许多生物大量死亡，影响生态的稳定性，存活者繁衍的下一代也经常



出现畸形的问题。地球上森林面积正快速消失，农作物的种类、植物与药草的种类及其他生物种类也逐渐减少，有些甚至濒临灭绝，造成生态上失衡的危机。

#### ④ 雨水酸化具侵蚀性

日常生活中各种能源消耗会产生大量的硫化物质，下雨时夹带在雨水中，则形成可怕的酸雨。酸雨不仅对于人类和动物的皮肤有所侵害，海洋河川中的各种鱼类也是其受害者，森林植物亦会罹病枯死，连坚硬的建筑石材受到酸雨侵蚀都会逐渐溶解，影响范围非常广泛。

#### ⑤ 玻璃幕墙的光污染公害

都市里以大面玻璃材料为主要外壳的高楼建筑物为数众多，由于大量的光热射入室内，使冷气空调更为耗费电力；玻璃上镀金属薄膜，虽然能光鲜亮丽，却具有“高反光”的问题，不仅形成交通上的视觉干扰而影响安全，也造成鸟类看见自己的影像，误以为有其他鸟类来侵占领地，冲撞玻璃造成重伤死亡的不幸。

以上种种全球性的环境大问题，不仅危害人类和生物，也使地球能源面临耗竭的危机。重新建立正确的生活态度，要从每一个家庭开始实践；以“可持续生存”（sustainable



survival) 的和平共处态度，取代过去“可持续发展” (unsustainable development) 造成的过度开发、消耗。

欧美国家已启动了有八十多年的有机生活与环保运动历程。如何从基层开始实践，把每个住家打造得更健康、让生活环境逐渐回归自然化，朝着“绿色建筑”与“花园城市”的目标迈进，值得大家学习。实际的做法如：多采用安全天然的建材，在居家的维护上多使用不含化学成分的清洁剂，室内外多栽植花木、多绿化，不但能净化空气，又能除去毒素。

在衣食娱乐方面，也要形成“绿色消费”的习惯，尽量穿棉质麻纱等天然质料的衣物，避免鲜艳的化学染色布料；饮食多选用无公害蔬菜，减少残留农药对身体的伤害；把居家园艺当成日常休闲，无论你的花园规模是大是小，对身心的平衡与健康都有莫大的帮助；假期时多走向山野森林、瀑布海边等自然度高、生态丰富、负离子充沛的地区，奉行与大自然为伍的生活……这些方式通常不会增加生活开销，有时还能节省经费呢，更有利于自己和家人的身体和精神的健康，还能使地球环境恢复自然和谐，造福子孙。所以别犹豫了，一起来看看本书收罗的各种绿色生活的实践方式吧！



## 目 录

### Part I 打造清新的绿色住宅

|   |                |         |
|---|----------------|---------|
| 一 | 当红的“养生景观住宅”    | [ 015 ] |
| 二 | 生活空间中看不见的巨多毒素  | [ 017 ] |
| 三 | 装修建材隐藏的毒性      | [ 020 ] |
| 四 | 多采用绿色建材        | [ 022 ] |
| 五 | 健康建材的推动        | [ 024 ] |
| 六 | 聪明掌握家电，远离有害电磁波 | [ 026 ] |
| 七 | 绿色建筑九大评估与实践指标  | [ 030 ] |
| 八 | 居家天然清洁法        | [ 034 ] |
| 九 | 天然清洁除虫法        | [ 043 ] |
| 十 | 过渡期的自我保护法      | [ 055 ] |



## Part2 生机花园，有机栽培

- |   |                         |         |
|---|-------------------------|---------|
| 一 | 花园庭院功能多                 | [ 062 ] |
| 二 | 植物的美丽与治疗作用              | [ 063 ] |
| 三 | 园艺常用术语小辞典               | [ 066 ] |
| 四 | 花园绿意计划&都市推荐植物           | [ 076 ] |
| 五 | 有机栽培的实践方式               | [ 088 ] |
| 六 | 植物就是最好的驱虫与芳香法宝          | [ 091 ] |
| 七 | 吸引丰富生态的魅力植物——创造多样化的城市生态 | [ 095 ] |
| 八 | 轻松又环保的懒人花园              | [ 098 ] |



## Part3 有机蔬食，养生厨房

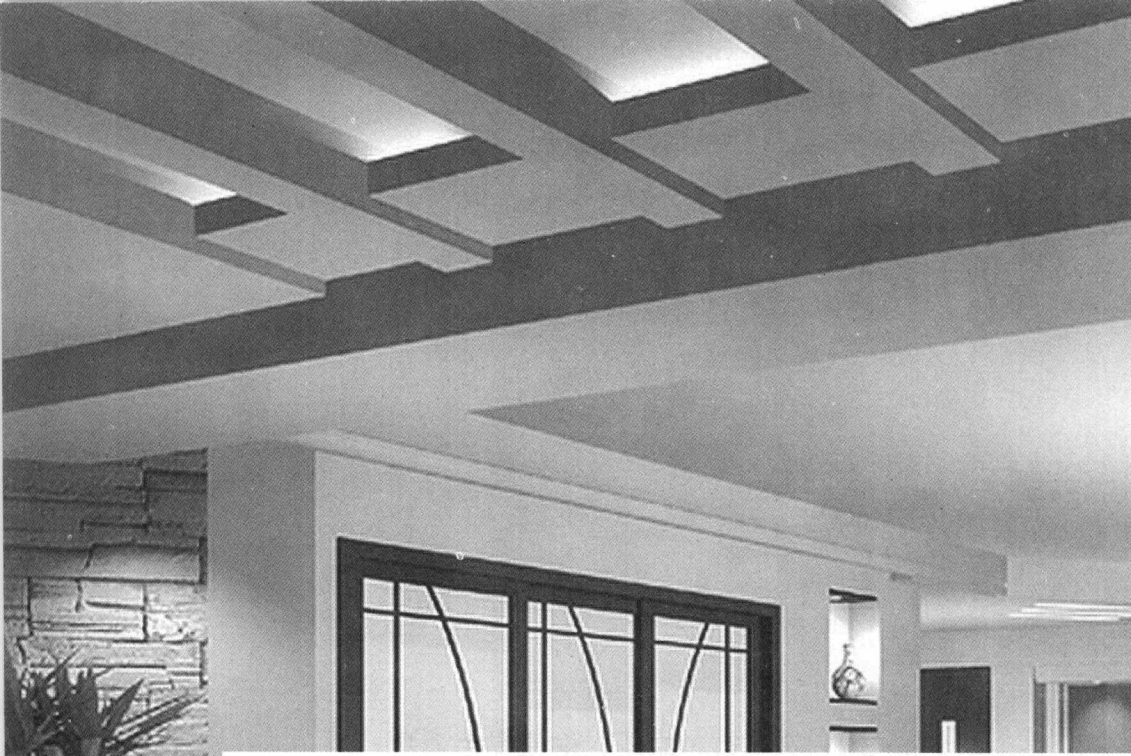
|   |            |         |
|---|------------|---------|
| 一 | 有机蔬果吃得更安心  | [ 107 ] |
| 二 | 蔬果食前的清洗与保鲜 | [ 110 ] |
| 三 | 料理烹调原则     | [ 113 ] |
| 四 | 有机厨房必知Q&A  | [ 116 ] |
| 五 | 自来水的透明危机   | [ 128 ] |

## Part4 衣·行·娱乐，健康绿色消费

- |   |                |         |
|---|----------------|---------|
| 一 | 棉衣纱布新时尚        | [ 133 ] |
| 二 | 天然化妆·保养·居家卫生用品 | [ 138 ] |
| 三 | 低耗能、低污染的交通方式   | [ 144 ] |
| 四 | 走向大自然的娱乐休闲     | [ 149 ] |
| 五 | 消费购物的环保原则      | [ 153 ] |







Part  
1





打造清新的绿色住宅



住宅一直是每个人最幸福的城堡、最安全的所在。曾几何时，这个美丽的迷思已成为一种可怕的误会。根据美国环保署的研究，居家、办公室室内竟然比户外还要危险，充斥的各种污染物质的数量和浓度，比起户外高出约2~5倍以上；医学研究也指出，室内各种化学合成的建材、上了喷雾剂的家具、化学芳香剂以及对人类健康也有威胁的杀虫剂等等物质，造成人体各种疾病和病变的产生。偏偏生活中我们停留时间最长的地方都是室内空间，许多疾病在日积月累下逐渐形成，对于年幼的孩子更形成即刻性的威胁和长远的慢性迫害，生活的痛苦指数逐渐攀升，社会医疗资源和生活成本也因此大量地消耗。

从最基本的生活空间“住宅”开始检查，是当前全世界的地球村民，共同挽救身体健康和生活质量的当务之急。



## 当红的“养生景观住宅”

近年来时兴回归田园、追求自然的生活。与山林一起生活、聆听潺潺流水、眺望远山水景、拥有丰富SPA设施的“养生住宅”、“景观住宅”应运而生，郊区的房市变得热火，交通方便的养生景观住宅更是热销。这种能够天天生活在自然环境中、享受丰富生态的住宅，是非常有价值的购房选择，如果住宅本身条件良好，周边区域能方便地满足生活需要，上学上班的距离也适中，就是居住地点的最好选择。

在早期传统的建筑中，利用建筑物本身的构造特色，也能创造出与大自然和谐共处的生活方式，“覆土式建筑”、“干栏式建筑”可作为代表。建筑物顶面覆盖土壤，可隔绝阳光照射产生的热量，再利用双层墙壁、双层屋顶的构造，以及特别设计的通风廊道、通风管路和防水层，即可使覆土建筑变得通风、凉爽又没有结露问题。

“干栏式建筑”在早期中国和东南亚地区很盛行，利用