



中华环境保护基金会 编

知识
手册

绿色消费

LUSE XIAOFEI

ZHISHI SHOUC

中国环境科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色消费知识手册 / 中华环保基金会编. —北京: 中国环境科学出版社, 2005.6

ISBN 7-80209-151-9

I. 绿… II. 中… III. 环境保护—手册 IV. X-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 060133 号

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
印 刷	北京中科印刷有限公司
经 销	各地新华书店
版 次	2005 年 6 月第一版
印 次	2005 年 6 月第一次印刷
印 数	1—10000
开 本	880×1230 1/32
印 张	6
字 数	160 千字
定 价	18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

绿色消费 环保选购

我们的每一个消费行为都潜存着一个信息。我们应该：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，那么这些信息就将会汇集成一个信号，引导生产者和销售者正确地走向可持续发展之路。

请珍惜你手中的“绿色选票”！

——摘自《公民环保行为规范》

绿色消费倡议

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、生产适于自然降解的环境友好型产品，以及适度消费、选择绿色产品、尽量减少废弃物产生等。

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，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，我们倡议：

1. 绿色消费是一种时尚，它体现着当代消费者的消费水平、文明程度与环境修养；

2. 作为消费者，我们每个人都是市场上的“绿色选民”。让我们把手中的钞票变成“绿色选票”，选择绿色产品、摒弃非绿色产品；

3. 生活方式是绿色消费的精髓，是高品质生活质量的保证。选择可持续的消费模式，选择绿色的生活，适度消费，朴素生活从而推动清洁生产水平、促进绿色生产技术和规范绿色消费市场；

4. 消费者也是产品质量的监督者，对假冒绿色产品，伪劣产品我们不购买，并积极举报。让假冒产品无处藏身，让绿色产品蓬勃发展，为培养一个健全健康的绿色消费市场和社会贡献应用的力量。

让我们永远记住，每个消费者都有权利和义务，把握好您手中的绿色“选票”，让您手中这张选票变得慎重，变得有效，让我们共同创造一个和谐、幸福和可持续发展的现代社会！

倡议单位

中华环境保护基金会

一汽大众汽车公司

联想集团

序

消费者的消费行为和生活方式，在一定意义上说影响着环境面貌，特别是决定着产业的发展方向。因此，向消费者宣传“绿色”消费，购买“绿色”商品，是一件很有意义的事情。我在西方国家看到过许多《绿色消费指南》这类的科普读物。这些读物提醒公众在购物时避开不利于健康和环境的商品，如危及消费者及他人健康的商品；在生产、使用或废弃后损害环境的商品；在商品废弃后对环境具有潜在危险的商品；一次性的造成资源浪费的商品；过分包装浪费资源的商品；对保护类野生动物制成的商品等等。调查证明，由于提倡绿色消费深得人心，即使“绿色”商品比同类商品的价格高，大多数消费者也欣然购买“绿色”商品。绿色消费不仅保护了自身及家人的安全与健康，而且在开始影响产业结构，引导或者说迫使生产企业转向生产有利于环境的友好产品，这种企业的转向，往往是靠政府推动难以做到的。

我国在十多年前就开始了“环境标志”的认证，已有许多商品得到了“环境标志”证书。但是，由于宣传不够，未被广大消费者知晓。我们应注意“绿色”消费的宣传，让广大消费者了解掌握这方面的知识。只要把这方面的信息传播开来，广大消费者是会积极响应的。前两天从电视上看到北京环保局向拥有私家车的人们发出呼吁：为保护北京有更多的蓝天，每个月少开一天车，

一年可减少 37000 吨大气污染物。几天内就有 10 万人报名响应，这是令人鼓舞的动向。从这件事也说明，我们只要把有关环境信息公开，让公众了解环境状况，公众就会参加到环境保护的事业中来。

中华环境保护基金会试图通过编辑这本《绿色消费知识手册》，介绍与公众消费生活和日常工作中有关的绿色消费概念和知识。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。在手册服饰篇、饮食篇、家居篇、出行篇中介绍了与日常生活和消费中有益于环境的有关知识；生产工作篇和文教篇则介绍了与工农业生产和文化教育事业有关的绿色消费知识；公众维权篇则是提醒消费者了解自己手中法律赋予的权利，并运用自己的知识辨别能力，对非绿色现象进行监督，对不法行为向有关部门投诉。

希望本手册能为人们的绿色消费提供一些帮助。

刘俊平

目 录

概论

绿色的含义	3
什么是绿色生活？	3
绿色生活体现现代内公平和代际公平	4
绿色创造和谐社会与小康生活	5
经济发展的真实统计——绿色 GDP	6
什么是绿色产品？	7
绿色产品与一般传统产品有什么不同特性？	7
绿色产品品质及其特征	7
绿色产品有哪些类型？	8
绿色产品绿色化程度——绿色质量指标	9
什么是绿色消费？	10
绿色消费有什么具体含义？	10
什么是绿色消费观？	11
绿色消费需求	12
绿色生活消费	12
绿色生产	13
绿色市场指的是什么？	13
绿色消费最安全	14
如何走出绿色消费误区？	15
消费行为影响环境质量	17
消费行为影响生态平衡	18
了解全球环境问题	18

中国环境问题知多少	19
-----------	----

衣饰篇

服装可产生哪些污染？	23
纺织材料会产生哪些污染？	24
服装上化学加工剂对皮肤有什么刺激？	24
服装绿色消费的国际潮流	26
如何绿色消费，合理选择服装？	28
合理选择服装材质	29
关注服装遗留的有害物质的检测	30
观察衣物判断安全	31
绿色纺织品	33
绿色（环保）服装和“生态服装”	34
选择有环保生态标志的服饰	35
如何选择消费鞋	36
来自自然的珍兽皮衣饰物带来了什么？	38
旧衣翻新——环保新观念	40
环保型服装发展的重点是什么？	40
能适应环境的趣味衣服	41
首饰污染不可轻视	43
隐形眼镜为什么不能长期配戴？	45

饮食篇

食品中的污染	49
含过量重金属元素的食物对人体有哪些危害	50
什么是三绿工程	51
食品的绿色消费内容	52

科学搭配食品，反对不良饮食行为	53
挑选安全健康的绿色食品	55
少用或不食用野生动植物及其相关食品	56
不使用不必要的以野生动植物为原料的药品和保健品	57
遗传基因工程的发展和转基因食品	58
节约食品，反对铺张浪费	60
少喝饮料多喝水	60
什么是健康水？	61
矿泉水是健康水之冠	61
纯净水和蒸馏水健康吗？	61
健康经济的饮用水——白开水	62
多喝绿茶	63
自来水	63
如何选用净水器？	64

家居篇

居室的环境为什么对人很重要	69
居住环境包括哪些内容和基本要求？	69
居室内空气的主要污染物是什么？	70
厨房里的污染源	70
建筑装修污染	73
购房绿色消费	75
绿色建筑和未来的生态建筑	76
装修房屋如何绿色消费	77
家具污染及绿色消费	78
家用清洁用品的环境问题	79
家用洗涤的绿色消费	81

家用消毒绿色选择	82
健康美化自己，选择安全的化妆品	82
家居中的静电、微波和电磁污染	84
家居中的噪声和光污染	84
微波炉的微波辐射对人体有害吗？	85
如何预防现代病之空调综合症	86
如何预防现代病之手机综合症	86
绿色家电	87
冰箱空调与臭氧层保护	88
节约用水小常识	88
家居节能	89
家居太阳能	90
环保电池	91
人与动物和谐相处——宠物	91
选择环保包装的商品	92
家庭垃圾的来源和特点是什么？	92
国外对生活垃圾有哪些控制措施？	93
一次性塑料产品有什么危害？	94
了解一次性物品的危害吗？	95
一次性产品的未来发展趋势如何？	96

出行篇

出行前了解空气质量状况	99
汽车会产生哪些污染？	99
交通噪声污染	100
摩托车危害更大	100
汽车内有污染吗？	101

飞机的污染和“经济舱综合症”	101
什么是绿色交通工具？	102
绿色汽车有哪些？	102
绿色出行从选择绿色交通开始	103
红绿灯下莫久留	104
绿色旅程	105
“无烟产业”——旅游业一定环保吗？	105
如何去生态旅游？	106
环保照相机	107

文教篇

公民环保意识	111
环境道德观	111
环保法制观念的建立	112
环境文化的形成	112
环境文化与艺术	113
环境文化产品和消费	113
中华美德的传承	114
人能胜天吗？	114
环境宣传和消费者环境意识	115
美学与环境	116
社区与环保	116
宗教信仰与保护环境	117
环境教育	118
环境教育的形式	118
青少年儿童的环境教育	119
大学环境教育	119

绿色学校	120
教师与教学	121
教育的互动性	121
环境教育国际交流	122
社区环境教育	122
绿色社区	123
家庭环境教育	124
农村环境教育	124
全民环境教育的有关政策	125

生产工作篇

绿色生产	129
循环经济	129
绿色原材料	129
绿色科技	131
绿色设计	131
绿色包装	132
绿色管理	134
清洁生产	134
能源消费与热污染	134
商场、酒店、娱乐场所的光污染	136
绿色营销	137
绿色贸易壁垒	137
绿色饭店	138
绿色商场	139
生产中的危险废物	140
农业生产对环境 and 人类的影响	141

农用品	142
农药	142
正确选用农药, 防止环境污染	144
化肥对生态环境的影响	144
合理使用各种肥料, 防止环境污染	146
绿色农药	146
有机肥料	147
农膜对环境的影响	148
合理使用地膜, 防止环境污染	149
选择利于环保的农膜	149
养殖业的环境保护	150
畜牧业对环境的影响	150
水产养殖的环境保护	151
集雨节水	152
农牧渔业循环经济模式	153
办公室环境污染	153
绿色微机	154
绿色办公电器	154

公众维权篇

依法维权	159
识别假标签	160
购买贴绿色标志的产品, 接受对环境友好的服务	161
中国的三个食品绿色标志	162
有机食品标志	163
无公害农产品	164
绿色食品	165

中国环境标志	165
绿色产品奖	166
能源效率标识管理办法	167
《中华人民共和国水法》的节水规定	168
中标认证标志	168
主要室内污染物质危害和标准	169
绿色生态住宅小区建设要点及技术标准	170
清洁生产审计	170
环境管理体系	170
绿色饭店标志	170
国际上流行的环境标志	171
日本《绿色采购法》	173
主要参考文献	175
后记致谢	176

概论

GAI LUN



