

改变千千万万人日常生活理念的一本畅销书!!!

美国家庭人手一册的绿色读物 被译成十余种文字 全球销量逾百万册

绿色健康生活 一点通

The Easy-to-Follow Practice
for Our Green Life

[美]伊丽莎白·罗杰斯 托马斯·M.考斯蒂根/著 孙万军 刘敏/译

提高生活质量的日常生活指南

国内首部绿色健康生活普及手册! 让你尽享绿色生活每一天!



你每天要产生2公斤的垃圾,其中10%是食品,你一生要为子孙留下40多吨的垃圾;
你的皮肤每年通过化妆品吸收的化学物质有2公斤;制造一个盛放
85克水的纸杯需要耗费113克的水。

.....

我们在朝着高质量、高效率的生活迈进,享受着过去
两百年工业文明创造的成果,物质丰富,生活舒适。
我们所提倡的环保生活,不是剥夺你现有的生活方式,
只是让你永远拥有现在的一切。请从改变自己的
生活方式做起,改善个人居住的小环境,保护我们赖以生存的家园!

畅享奥运
绿色生活
典藏分享

中国三峡出版社

X-49
6044
2

国内首部绿色健康生活普及手册！让你尽享绿色生活每一天！

绿色健康生活 一点通

The Easy-to-Follow Practice
for Our Green Life

[美]伊丽莎白·罗杰斯 托马斯·M.考斯蒂根/著 孙万军 刘敏/译

提高生活质量的日常生活指南

好的生活并不一定是奢侈的生活，更不是以牺牲大自然为代价的生活。如果仅为一己私欲而损害自然、损害他人甚至后人的生存环境，那就是在毁灭我们的家园。



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色健康生活一点通/(美)罗杰斯,(美)考斯蒂根著;孙万军,刘敏译.
—北京:中国三峡出版社,2008.4

ISBN 978-7-80223-390-4

I. 绿… II. ①罗…②考…③孙…④刘… III. 环境保护—普及读物
IV. X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196902 号

版权合同登记号 图字:01-2008-1211 号

THE GREEN BOOK

by Elizabeth Rogers and Thomas M. Kostigen

with a Foreword by Cameron Diaz and William McDonough

Published by arrangement with author c/o Black Inc., the David Black Literary Agency through
Bardon-Chinese media Agency

Simplified Chinese translation Copyright ©2008 by China Three Gorges Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

绿色健康生活一点通

[美]伊丽莎白·罗杰斯·托马斯·M.考斯蒂根/著 孙万军 刘敏/译

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话:(010)52606692 52606693

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京华戈印务有限公司印刷 新华书店经销

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/16 印张:11.5

字数:70千字

ISBN 978-7-80223-390-4 定价:25.00元

序

我们俩就像3岁的小孩一样,总是喜欢问“为什么”。为什么我们一定要把家里的灯关掉?为什么我们要将废品回收再利用?为什么我们一定要听从那些稀奇古怪的环保意见来改变我们的生活呢?为什么那些环保主义者总给我们提出些机械而愚蠢的建议,而不考虑我们的实际生活呢?为什么要把尿布之类的东西和世界的毁灭联系起来呢?

这些简单的问题一定会有答案的。我们在互联网上搜索,试图找到我们的日常行为和环境的关系,从尝试使用筷子,到森林采伐,再到外卖食品的价格等等,但是我们找不到多少答案来回答我们的问题——个人行为对环境有多大影响?至少没有涉及到家庭生活方面的。

每个星期,我们都要把垃圾箱拖到路边,蓝色的是可回收垃圾,绿色的是庭院垃圾,黑色的是生活垃圾。我们看到我们的邻居也在做同样的垃圾分类。从习惯上讲,我们都是好市民。然而,如果我们再进一步探究又会怎么样呢?给人们提供新的选择,把这样做的原因向他们解释清楚:为什么垃圾分类会改变我们的生活,进而影响这个世界?

直到20世纪70年代,才出现了第一条体现垃圾对我们自身所处的环境所造成的影响的环保商业广告。在这条著名的广告上,一位美洲土著人正看着路边大片的垃圾哭泣。人们这才真正意识到环保对于我们生活的重要性。这就是我们为什么要写这本书的原因。此书从全新的角度看问题,着眼于最基本的地方,分析我们的日常行为以及这些行为

的后果。一切旨在回答这个问题,即为什么说我们的所作所为会影响我们的地球。

我们不想写一本枯燥无味的大部头作品,而是想方设法推出一些简单易行的措施。本书的两位作者并不会生活在树上,也不会在小屋中自己蹬着固定自行车发电来满足自家的需求,我们相信您也不会这样做的。

我们既想保护环境,同时又不想失去作为一个利己消费者的便利生活。正是出于这样的愿望,我们创作了本书。我们知道,人们一直在盼望着这样的环保视角,因此在本书中对于这些“为什么”,我们将会为读者一一解答。

基本概念

本书是有环保愿望人士的入门读物,有些基本概念和术语需要作出解释。书中把各项措施分解开来,解释怎样节约利用水资源和时间,并减少废物量的排放。之所以要把大量笔墨放在这些方面,是因为每一项的节约都会给我们的地球带来看得见摸得着的好处。

下面这些概念和术语是你在书中会经常遇到的:

千瓦时(度):这是你在账单上见到的能量单位,用来告诉你用了多少电,当然,也告诉你用电该花多少钱。千瓦时通常被用来计算电或天然气^①的使用量。

这个概念之所以重要,是因为除了一少部分是用水力或风力发电以外,主要是用煤为原料,燃烧煤来产生蒸汽再带动发电机发电。因此,你使用的千瓦时越多,燃烧的煤也就越多。而烧煤会造成大气污染,并且排放的二氧化碳也会导致全球气候的变暖。

垃圾堆放地:垃圾堆放地是垃圾堆或垃圾场的又一种好听的说法。

这个概念之所以重要,是因为垃圾堆放不仅占用土地,而且还会造成当地空气和水源的污染等环境问题。

^①编者注:我国管道天然气的计量单位通常为立方米。

电子垃圾:电子垃圾包括各种废弃的家用电器。

这个概念之所以重要,是因为电器中含有有毒材料制成的部件,处理时须特别当心。处理不当,这些化学物质会渗漏到地下水中,如果焚烧的话,则会造成空气污染。

回收再生:回收再生就是把一部分丢弃的物品进行再次加工而成为新的产品,这就防止了资源浪费。再生材料有许多是由“消费前材料”再生的,即将生产时所剩的下脚料回收并再生;而“消费后材料”则是把使用过的东西回炉再生。

这个概念之所以重要,是因为再生减少了对原材料的浪费,节约了自然资源。同时,因为减少了对制造新产品的需求,再生还有助于节约能源。

可再生资源:可再生资源指风、水、树木、阳光等能够再次产生的自然资源。

这个概念之所以重要,是因为只要我们使用的速度不快于它们再生的速度,可再生资源就没有被用完的危险。

不可再生资源:不可再生资源指储量有限的资源,例如石油、天然气和煤。

这个概念之所以重要,是因为不可再生资源不能持续使用,这意味着它们有被用完、枯竭的危险,我们得采用替代品或找出其他的解决方案。

塑料:塑料有多种多样,大多为合成材料,其主要成分是石油。

这个概念之所以重要,是因为某些塑料,比如聚氯乙烯,也就是PVC,是用有毒材料制成的,对环境的危害很大。如果这种塑料处理不

当,燃烧会放出有毒气体,填埋会污染土地和水。

污染:有害物质释放到环境中就是污染。

这个概念之所以重要,是因为污染会对水、空气和土地造成影响,污染会导致人们患病甚至死亡。

全球变暖:全球变暖有时也称作气候变化,指全球的平均气温开始升高。

这个概念之所以重要,是因为全球变暖会导致海平面升高、风暴加剧、气候变化剧烈,有可能加快疾病传播的速度,扩大疾病传播的范围。

垃圾:垃圾是指我们不要的任何东西,包括厨房丢弃的剩余物、坏了及无价值的废弃物、细小破碎没有用的废物等等。

这个概念之所以重要,是因为一些垃圾可以回收利用;还有些可以被生物分解,也就是变质腐败,被土地吸收;但是还有些垃圾只能堆放在那里,如果我们处理不当,整个地面都会被其覆盖。

水:地球上的水只有3%是淡水,其余的都是海水。

这个概念之所以重要,是因为可饮用的淡水资源越来越少。世界上只有20%的人能喝上自来水,有10多亿人没有清洁的水源。

纸:大部分纸是用树木的木浆和水制造的。

这个概念之所以重要,是因为废纸是最常见的垃圾。大部分废纸是可以回收利用的,但这意味着要使用更多的能源来对其进行再处理。少用纸意味着节约能源、树木、水和其他造纸用的化学物质。树木之所以重要,是因为它们能防止水土流失,能吸收空气中的二氧化碳,并将其转化为我们呼吸的氧气。

前言

在洛杉矶,一个风和日丽的日子,被《时代》杂志评为“地球英雄”的建筑师威廉·麦克多纳来到了卡梅伦·迪亚兹的家中。他们就本书进行了畅谈,各自对环保这一领域提出新的认识,本书就是他们共同理念的结晶。

威廉·麦克多纳:我生于东京。还记得小时候凌晨两点,躺在日本带纸墙的房间的蒲团上,听着泉水和锦鲤翻腾的声音。听着听着,就会听到被他们叫做蜂蜜车的水肥车半夜来清理厕所的粪便,然后拉到田里的辘辘声。而早晨你又会听到车声响起了,这次是拉豆腐的车,而豆腐就是你的早餐。这样你就会想到:“清走垃圾,运来食物。”我想这就是世界的运行之道:清走垃圾,运来食物。

后来,我去了香港。在某种意义上,我生活在未来世界,因为我生活的地方是600万人挤在103平方公里的土地上。我们可以想象,这些20世纪中期的城市在未来将会是什么样子。由于人口的迅速膨胀,其密度将达到惊人的程度,人类将不得不把城市迁移到水域中;世界上80%的人口会涌入城市,而80%的城市会是百万以上人口的城市。当时的香港就是未来百万人口城市的样板。在这里,许多人死于各种疾病和饥饿,情况很糟糕。时值中国的解放战争,战争难民涌入香港,我们每隔3天才

有4个小时的用水时间,因此节水对我来说是自然而然的事。要刷牙,你就得使用储存了3天的水。

我的整个童年就是这样度过的。我的祖父母住在普吉湾的木屋里,他们养殖牡蛎、堆肥、回收铝箔并为过冬提前储存蔬菜。后来,我到了康涅狄格州的韦斯特波特去上公立中学,周围的一切都是美国做派,令我非常吃惊。体育馆里那些洗澡的家伙们离开时从来不把喷头关上,那可是热水呀!他们不在乎,他们就这样出去,跳进汽车,扬长而去。我一生中也没有见过这样的浪费,于是便跑来跑去,把水龙头关上。因为这种事他们认为我有点另类,这使得我有些不合群。

后来,我到了耶鲁——1973年我到耶鲁研究生院攻读建筑学。当时正赶上第一次石油危机,突然间人们似乎意识到了什么,好像有一个声音在说:“等一下,我们该认真思考一下这个问题了。”

卡梅伦·迪亚兹:我的祖母不仅在自己的后院里饲养家畜,还种植各种蔬菜。就在格伦代尔近郊的山谷地带,紧邻现在的加州比萨坊。当时那是一个完全不同的地方,人们的思想也和现在全然不同。祖母那时就是这样养活她4个孩子的。

我见到祖母反复使用空罐头听和塑料袋,吃完面包后,她把塑料袋收起来,以后再用。她会用煮肉流下来的猪油作肥皂,什么也不浪费,任何东西都反复使用,回收再生。我以她为榜样。

我认为在新一代人的身上已经没有了这种品质。我祖母的生活状况是真正的可持续生存,她从土地中索取的一切都要奉还给土地,她奉还给土地的东西日后还会再拿来使用。这是一个持续的循环,我亲眼所见,并深受其影响。我母亲受到了这种传统的影响,并传给了我,我们应

当为现在的人树立榜样。

我以前从来没参加过环保运动,因为我不大明白他们的说法,我是一个利己的美国人,不想放弃舒适的生活。与此同时,我发现我已经在施行环保的基本做法了,从资源回收利用、堆肥到节约能源再到使用混合动力汽车^①。我自己一直在追求这些东西,却不知道这就是环保运动的一部分。后来我就开始关注环保运动,想要以某种方式参与其中。我不满足于只是自己行动,我还想带动别人也参与其中。

威廉吸引我的地方在于他的主张具有创造性,他的想法不是那么古怪,容易让人理解。这些都让我感觉良好。人并不想让别人督促着,而是想自主行动。只有主动,才能取得效果,人们也就更有责任心。环保并不是不许这样,不许那样,而是鼓励人们创造出更好的东西。我觉得这才是鼓舞人心的地方,也是我想参与环保运动的原因。没人能解决所有问题,不过我们每天都在解决问题。虽然我们不能完全解决问题,但是我们可以号召大家为一个目标共同努力,来使情况好转,这就是在力所能及的范围内作出最好的选择。

回顾一下我们创造出今天的生活用了多长时间,我们朝着高效、高产和高质量的方向前进。作为美国人,我们生活舒适,拥有很多物质条件,而且条件很好,生活在这样的时代令人兴奋。如果我们的方法得当,我们可以计算出如何来保持我们的生活方式,同时保持我们星球的健康状态。我想要做的就是这些。我并不是要大家回到石器时代,像巴尼·

^①编者注:混合动力汽车指新研制的一种混合动力装置的汽车。所谓混合动力装置就是将电动机与辅助动力单元组合在一辆汽车上做驱动力。辅助动力单元实际上是一台小型燃料发动机或动力发电机组,形象一点说,就是将传统发动机尽量做小,让一部分动力由电池—电动机系统承担。

拉伯^①一样赤脚推着汽车跑来跑去,我只想长久、永远地拥有现有的一切。那该有多好呀,我是自利的人。

威廉·麦克多纳:世人常认为环保、绿色就是让世界不至于变得更糟,然而实际上,环保是要让世界变得更好。我想这区别很重要,当你突然意识到我们应当成为创造性的力量,而不仅仅是减少破坏的力量的时候,这会是一大觉悟。

卡梅伦·迪亚兹:这是巨大的觉悟,也是环保运动的吸引力之所在。

我确实认为事情就该如此,这正是自然之道,并不是我们要如何要怎样。在我们开始像现在这样生产、这样耗费资源之前,我们的社会是成功的社会:人类与地球和谐相处,自然平衡,我们和自然资源的关系是有索取有奉还。而现在,我们突然觉得我们赖以生存的要素就要没有了,我们不得不关注资源怎么了、我们对资源干了什么、我们在这个地球上如何生存的问题了。

如果人们认为环保就是要从生活中拿走一些东西,让人不能保留我们想要的一切,那么没人会愿意参加这个运动。然而,如果能保留我们所拥有的一切,只是注意一下方式,用更好的方式,就像威廉所说的——不是让世界不至于变得更糟,而是要让世界变得更好——这才是环保运动真正的目的。

威廉·麦克多纳:环保是关于分享的,是让人们有足够可以分享的东西,是要为物质丰富而欢呼,而不是为资源有限而担忧。这一点非常重要。我和迈克尔·布朗卡特在我们的书《发源地的发源地:重构我们制造物品

^①编者注:巴尼·拉伯是美国电影《石器时代浪漫曲》的主人公。

的方式》中并没有看着世界说：“天哪，我们的资源要枯竭了！”我们看着世界说，如果能够把我们制造的产品都变为清洁环保产品的话，我们就会欢呼资源的丰富，而不是去惊恐资源枯竭，自问我们该怎么办了。

卡梅伦·迪亚兹：我们该如何转变思想呢？我认为这也是创造性的一部分。

威廉·麦克多纳：这本书中重要的一点就是，它不会说“关灯”或“你有语音信箱的话，就不需要用电话答录机了”。本书不会要求你不要使用这个不要使用那个，或让你减少需求，再减少。本书的语调是这样的：“语音信箱不是使用起来很不错嘛，而且随时都可以用，那么另一件电器就过时了。”这种看问题的角度比起那种人们不应当买任何给人带来刺激的物品的观点来，要更有意思。我们应当对“应该”“必须”等词进行全文查找，换成“可以”“可能”等词，你可以这样做，而不是你必须这样做。“可以”是主动的行为，“必须”则是命令。“可以”中蕴涵着开放性和创造性，因此，我们应当自己决定我们可以做什么。

卡梅伦·迪亚兹：拥有这样一本令人兴奋的书，你可以随手浏览，然后看一看你可以做些什么，能够做些什么，而不是你应当做些什么。你可以看一看，说：“好，这是一种选择，我可以这样做来改变我的日常生活习惯。”或者在做一次性的事情时，例如买一双新运动鞋之类的事，你可以说：“既然我的脚不再长了，我就可以永远穿这双鞋了。将来我会找到一双完全环保的鞋，不过我现在最好的选择就是这双鞋，鞋底是用回收材料制造的……”



伊丽莎白·罗杰斯 (Elizabeth Rogers) 环保顾问，目前与儿子居住在加利福尼亚州的威尼斯。她曾任职于美国自然资源保护委员会，创办过MTV生态保护节目Trippin。多年来，她为保护环境而努力改变人们的日常生活习惯。



托马斯·M. 考斯蒂根 (Thomas M. Kostigen) 道琼斯公司的财经资讯网站《市场检测》(MarketWatch) 的《道德观察家》(Ethics Monitor) 专栏创建人，资深记者，曾任彭博新闻社编辑，作品散见于世界各地刊物。

环保生活并不是不许你这样，不许你那样，并不是要你放弃舒适的生活，为社会作牺牲，而是鼓励你创造并享受更天然、更和谐的生活。

总 策 划：马双才

责任编辑：王 杨

封面设计：阿 荣

**书中有上千条小措施，只要照此施行，
就会大大改善我们的家园——地球**

不要ATM收据 ATM收据是世界上最主要的垃圾源之一。如果每一个美国人都不要收据，每年就能节约长达6.1亿米的纸卷，足以绕赤道15圈。

刷牙时，关上水龙头 每天你会节约近19升水，全美国每天会节约56亿多升水——比整个纽约市一天的用水量都多。

家用电器不用时，拔掉插头 在美国，因不拔插头浪费的电量占全国总用电量的5%。在其他国家这项浪费更严重，欧洲和日本都是10%~15%。

再生纸的原料80%来源于回收的废纸，因而被誉为低能耗、轻污染的环保型用纸。旧纸品的回收再制，比起由原木浆制造新纸品，可节能75%，废水减排50%，还可减少14%~22.6%的垃圾和75%~95%的空气污染。更重要的是，再生纸有利于保护阅读者的视力。

此书的内文使用环保再生纸张印刷。每吨再生纸可以印刷此书3000多册。用再生纸张代替原木浆纸，每吨可以减少在自然环境中留下的印迹如下：

减少树木砍伐：19棵

减少垃圾填埋空间：3立方米

节省化工原料：300公斤

节水：100吨

节煤：1.2万吨

节电：600度

目 录

序	(1)
---------	-----

基本概念	(3)
------------	-----

前 言	(7)
-----------	-----

① 家	(1)
-----------	-----

家是心灵的寓所——不过,除了心灵还有许多其他的东西。该如何处置它们呢?

② 娱 乐	(15)
-------------	------

娱乐休闲与畅享绿色生活

③ 旅 行	(25)
-------------	------

毁掉地球的家庭度假

④ 通讯/技术	(37)
---------------	------

我不能和你出去,因为我的时间被电话、短信、留言和邮件占满了

5	学 校	(45)
	浪费了智慧极其可惜,对待废品的方式显示了智慧	
6	工 作	(57)
	努力工作不光是为了享受生活,也是为了保护我们的地球	
7	购 物	(71)
	好东西得放在小容器里,更不需要包装	
8	健康与美容	(103)
	镜子镜子照一照,究竟是谁最环保?	
9	体育运动	(115)
	带我去打球,不过我先拿上水瓶	
10	金钱与金融	(127)
	金钱能让地球运转	
11	建筑物	(135)
	如果我们把建筑物建造成绿色环保的,我们会向绿色生活更靠近一步	
12	实现碳平衡	(153)
	绿色奖状,颁发给你	
	索 引	(161)
	致 谢	(167)