

富阳社区教育系列丛书（三）



绿色社区

LǜSESHEQU

富阳市社区教育委员会
富阳社区学院

序

早在 2003 年,我市就被确定为省级社区教育实验区,成立了富阳市社区教育委员会,建立了富阳社区学院。5 年来,我市的社区教育工作紧紧围绕构建终身教育体系、建立学习化社会这一目标,切实推进社区教育理论、机制、模式、内容等方面的探索与实践,为提高市民的文化素养和社会的和谐程度发挥了重要作用。

为进一步深化我市的社区教育工作,扩大社区教育的覆盖面和影响力,提高社区教育的实际成效,市社区教育委员会办公室和市有关部门不断挖掘我市社区教育课程,开发社区教育公共学习资源,精心组织编写了具有本市特色的富阳社区教育系列丛书,为社区教育工作持续开展提供切实有效的平台和载体。

富阳社区教育系列丛书由市民礼仪、市情知识、绿色社区、安全教育、科普知识、法制教育、和谐家庭指导、地方人文知识等十六个读本组成。丛书主要具有这样几方面的特点:一是地域的特色性。丛书在《新市民教育》、《市情教育读本》、《地方人文读本》等读本中比较集中地展现了我市独有的地域特色风貌。二是内容的广泛性。丛书在内容上覆盖了社区常识、市民素养、公民责任、地方人文、家庭生活等多个方面,力求使不同类型和层面的市民都能学有所获。三是课程的实用性。丛书以满足社区成员多层次的不同需要为原则,在编写方式上采用问答的形式,以关键性、结构化的问题贯穿教材始终,具有很强的可读性。四是鲜明的时代性。丛书大量吸纳了时事政治、职业道德、文化娱乐、艺

术审美、社区文化教育、社区整合教育等反映时代精神和社会文明的鲜活内容,以有效引导社区成员主动适应变化着的社会。

本丛书的编辑出版是我市社区教育工作领域的一件大事,标志着我市社区教育课程与学习资源建设取得了新的进展。我相信,随着本丛书的出版与使用,必将进一步地提高我市社区教育工作的针对性和实效性,为我市全面构建终身教育体系、学习化社会,为共建共享“富裕阳光之城”发挥积极的推动作用!

中共富阳市委常委、宣传部长
富阳市社区教育委员会主任

赵玉龙

二〇〇八年十月

目 录

一、建设“绿色社区”

1 绿色社区和“绿色社区”文化建设	1
2 绿色词典	11
3 一棵树的价值	12
4 我让地球绿起来	13

二、污染无处不在

1 “纯天然”食品一定安全吗?	16
2 锅碗瓢盆里有没有污染?	16
3 有虫眼的蔬菜一定没有农药吗?	17
4 水中细菌	18
5 室内环境污染列入人类健康的 10 大杀手黑名单	19
6 写字楼和家庭室内空气中氮是从哪里来的?	20
7 噪声的来源	21
8 学校的环境污染问题	21

三、污染对人体的危害

1 人体健康与环境污染	24
2 污染的食物怎样养育健康的人	26
3 污染物对人体有什么样的毒性	26
4 室内环境污染症状	27
5 噪声的危害	28

6 汽车尾气的危害	29
7 水污染及其危害	30
8 几种水体污染物对人体的危害	32
9 电池的危害	32

四、让垃圾变废为宝

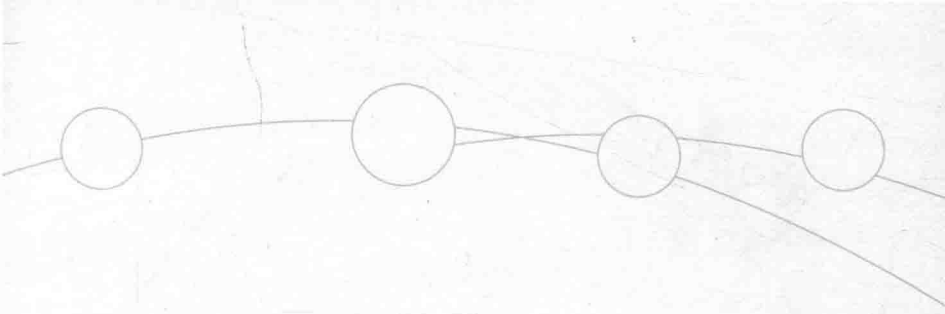
1 让生活垃圾变成能源	35
2 固体废物的处理和利用	36
3 废旧家电回收: 与你有关	38
4 重复利用塑料袋	39
5 少用一次性餐具	40

五、环保节能小窍门

1 怎样才能降低空气中的甲醛浓度	41
2 怎样防止和降低室内空气中氮污染的危害	42
3 国家关于室内空气中氮的标准和有关规定	42
4 学会生活学会生存	43
5 节能环保金点子	45
6 窍门教你巧节能	48

六、环境污染防治

1 目前治理白色污染的四项新技术	50
2 水污染的防治	51
3 我们不能没有湿地	53
4 环保标语口号	54



一、建设“绿色社区”

1. “绿色社区”和“绿色社区文化”建设

在自然界的诸多色彩中,“绿色”是自然界的主色调,属于柔和的那种。自从人类在地球上诞生以来,其生存和发展一直与绿色休戚相关。可以说,没有“绿色”便没有人类;“绿色”代表着生机勃勃,象征着健康和活力,拥有“绿色”就拥有生命和未来。因此,人类把“绿色”称之为生命原色。

在社区建设中,引入“绿色”的理念,意味着将生命的活力和未来的发展导入了社区,意味着社区在“绿色”理念的指导下,通过“绿色社区”的创建,追求达到人与人、人与自然、人与社会之间和谐统一的关系。

绿色社区的建设,离不开社区绿化、环境整洁,但“绿色社区”的建设不能停留于绿化社区环境,更重要的是绿化人的行为、绿化人的心灵。

可以说,环境的恶化是人自身的行为造成的。长期以来的滥砍滥伐和大规模的围湖造田以及大量排污等等,造成环境严重恶化。

因此,绿化环境重要,但“绿化人的行为”,尤其是“绿化人的心灵”更重要。要坚持两手抓,一手抓绿色社区的硬件建设,主要包括绿色建筑、社区绿化、垃圾分类、污水处理、节能和新能源等设施;另一手抓软件建设,主要指建立社区环境管理体系和全民



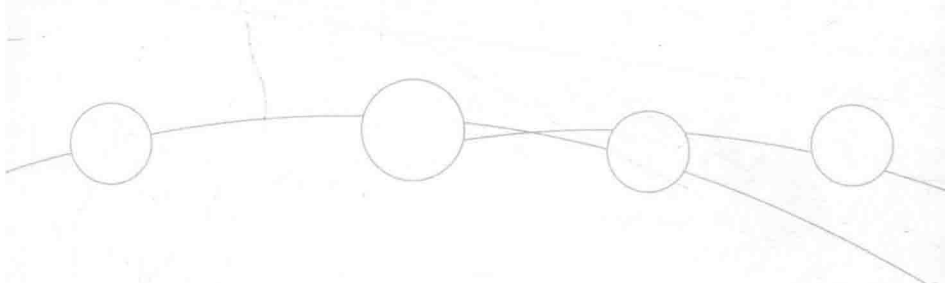
参与机制、开展环保教育、动员人人参与等等。无论是硬件还是软件,贯穿其中的核心精神是“文化”,绿色社区文化可表现为生态文化、制度文化、思想文化、人文文化等等。

要推进社区绿色文化建设,就要夯实社区生态文化的基础。夯实生态文化的基础,不仅要加大绿化环境,而且要将自然生态、生态经济和人文生态天人合一的生态哲学融入社区生态文化。新世纪社区绿色文化是全球化、信息化时代的生态文化,既需要和谐的生态环境的支撑,又需要资源节约型、再生型的循环经济——即生态经济的支撑,更需要社区内具有中国特色的文化传统的支撑。可以说,社区绿色文化本质上是一种生态绿,即包括自然生态、生态经济和人文生态在内的结构功能和谐、运行机制健康的系统绿;注入“生态绿”机制的社区绿色文化,将象大自然一样,具有强劲、持续的生命力。对于广大市民来说夯实社区生态文化的基础,就要确立以下观念:

(1)绿色文化观

长期以来,人类都把自然作为可怕的对手,时时加以防范,处处进行较量,改造和征服自然成为最响亮的口号,支配和主宰自然成为最激动人心的目标。于是,出现了“让高山低头,叫河水让路”的诗句,发动了向大地、森林、荒山、江河、太空、海洋、生物的全面讨伐。结果怎样?正如 100 多年前,恩格斯曾指出的,我们不要过分地陶醉于我们对自然的胜利,对于每一步这样的胜利,自然都报复了我们。人类的劣根性,如自以为是,急功近利,妄自尊大等,为自然带来了灾难,同时,也为自己带来了意想不





到的灾难。在某种意义上说,生态危机是大自然对人类实施的报复。它表面上是自然界与生态的问题,实质上反映了人与环境的矛盾对抗。从文化思想深层次上加以审视,就是环境与人的根本观念的问题。苏联院士伊·彼得梁诺夫·索科洛夫在谈论环境污染时指出,这是“人类意识的污染”。因此,我们要从人类意识、从人类生态文化观上解决人与自然的矛盾,协调人与环境的关系。

(2)绿色交通观

绿色交通:人力车、步行、水运曾是历史上人们主要的交通方式;50年代以来,逐渐被自行车和公交车所取代。近年来,随着快速的工业化进程,汽车和自行车的矛盾日益尖锐。在保持自行车王国生态传统的同时,怎样提供市民以方便快捷的交通方式是未来城市生态建设的一大主题。

(3)绿色体育观

以中老年为主的全民健身运动在社区开展起来。每天清晨,社区活动场所总有健身习艺的锻炼者,养生、养心、健体、防身、体操、舞蹈、武术、拳术,八般武艺各显神通,堪称一道绿色体育的风景线。这种不使用武器而靠技能,环境影响小、社会安全性高,真正体现了绿色文化精神。

(4)绿色保健观

中国的生态保健以防养为主,重整合功能而非局部结构。中医把人体看成一个与外部自然和社会环境融为一体的功能整体进行系统调理,并通过积极的治疗和养生方法扶正压邪,达到养身、养心、养气、预防、健体的功效,是实施增强体质、意志和精神





并使之全面发展的绿色文化理想保健方法。

(5)绿色服装观

在国际时装界,无视濒危动物正在走向灭绝,各种珍奇动物皮革服装频繁更新换代;而中国传统服装以朴素典雅的形象,在国际时装界独具魅力。中国传统服装的面料以棉、麻、丝为主,这些面料不仅柔软、舒适、轻松,而且加工过程产生较少的污染物。居民能否更多地穿这种有中国传统服装面料的服装。

(6)绿色饮食观

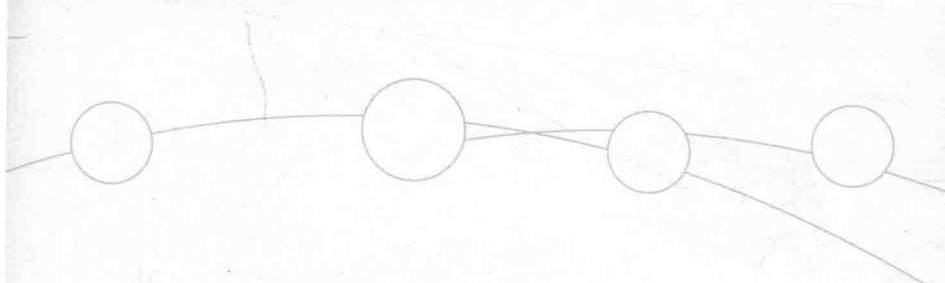
民以食为天,中华民族 5000 多年的农耕史孕育了闻名全球的中华饮食文化,例如,色、香、味、型、声系统设计的八大菜系、以植物蛋白为主的豆腐文化和素食文化、以鲜活食品和乡土产品为特色的菜市文化、以滋阴补阳和养生健体为特色的药膳配方等,体现了天人合一的生态文化。社区居民要把佳肴看作不仅能供给营养、增进食欲,其准备、制作和进食过程也是人与自然交流的一种物质手段。

(7)绿色家庭观

中国家庭十分注重对子女的智能和道德教育,灌输中华民族的传统美德。在家庭小型化后,社区、小区的各种文化活动中心,适合街坊邻里的交流、儿童老人的活动和人与自然的融和,也是社区促进居民相互了解的一条重要渠道。

推经绿色社区文化建设,更需要社区居民的广泛参与和街道(政府)、社区单位以及公众的密切配合。积极践行绿色社区文化建设,从我做起、从小事做起,减少污染,开始我们的绿色





人生;

——节水为荣

随时关上水龙头,别让水空流

我国是世界上 12 个贫水国家之一,淡水资源还不到世界人均水量的 1/4。全国 600 多个城市半数以上缺水,其中 108 个城市严重缺水。地表水资源的稀缺造成对地下水的过量的开采。50 年代,北京的水井在地表下约 5 米处就能打出水来,现北京 4 万口井平均深达 49 米,地下水资源已近枯竭。

——一水多用

让水重复使用

地球表面的 70% 是被水覆盖着的,约有 14 亿千立方米的水量,其中有 96.5% 是海水。剩下的虽是淡水,但其中一半以上是冰,江河湖泊等可直接利用的水资源,仅占整个水量的 0.003% 左右。

——阻止滴漏

检查维修水龙头

《中华人民共和国水污染防治法》规定:一切单位和个人都有责任保护水资源,并有权对污染损害水环境的行为进行监督和检举。

——监护水源

保护水源就是保护生命

据环境监测,全国每天约有 1 亿吨污水直接排入水体。全国七大水系中一半以上河段水质受到污染。35 个重点湖泊中,有





17 个被严重污染,全国 1/3 的水体不适于灌溉。90%以上的城市水域污染严重,50%以上城镇的水源不符合饮用水标准,40%的水源已不能饮用,南方城市总缺水量的 60%-70%是由于水源污染造成的。

——慎用清洁剂

尽量用肥皂,减少水污染

大多数洗涤剂都是化学产品,洗涤剂含量大的废水大量排放到江河里,会使水质恶化。长期不当的使用清洁剂,会损伤人的中枢系统,使人的智力发育受阻,思维能力、分析能力降低,严重的还会出现精神障碍。清洁剂残留在衣服上,会刺激皮肤发生过敏性皮炎,长期使用浓度较高的清洁剂,清洁剂中的致癌物就会从皮肤、口腔处进入人体内,损害健康。

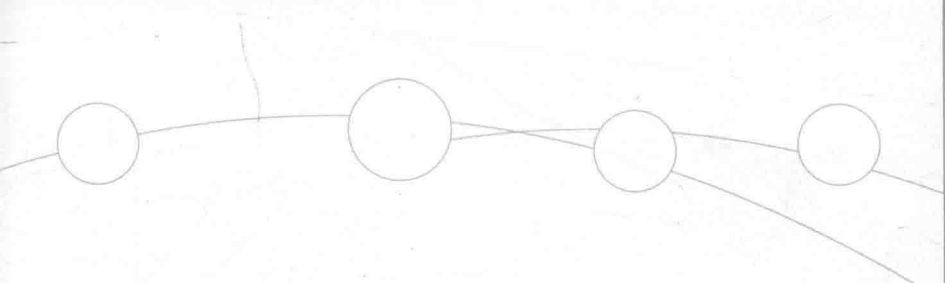
——关心大气质量

别忘了你时刻都在呼吸,全球大气监测网的监测结果表明,北京、沈阳、西安、上海、广州这五座城市的大气中总悬浮颗粒物日均浓度分别在每立方米 200-500 微克,超过世界卫生组织标准 3-9 倍,被列入世界十大污染城市之中。

——节用电器

为减缓地球温暖化出一把力

大量的煤、天然气和石油燃料被用在工业、商业、住房和交通上。这些燃料燃烧时产生的过量二氧化碳就象玻璃罩一样,阻断地面热量向外层空间散发,将热气滞留在大气中,形成“温室效应”,“温室效应”使全球气象变异,产生灾难性干旱和洪涝,并



使南北极冰山融化,导致海平面上升。科学家们估计,如果气候变暖的趋势继续下去,海拔较低的孟加拉、荷兰、埃及、中国低洼三角洲等地及若干岛屿国家将面临被海水吞没的危险。

——少开空调

降低能源消耗

煤炭等燃料在燃烧时以气体形式排出碳和氮的氧化物,这些氧化物与空气中的水蒸气结合后形成高腐蚀性的硫酸和硝酸,又与雨、雪、雾一起回落到地面,这就是被称做“空中死神”的酸雨。全球已有三大酸雨区:美国和加拿大地区、北欧地区、中国南方地区。酸雨不仅能强烈的腐蚀建筑物,还使土壤酸化,导致树木枯死,农作物减产,湖泊水质变酸,鱼虾死亡。我国因大量使用煤炭燃料,每年由于酸雨污染造成的经济损失达 200 亿元左右。我国酸雨区的降水酸度仍在升高,面积仍在扩大。

——支持绿色照明

人人都用节能灯

“中国绿色照明工程”是我国节能重点之一。按照该工程实施计划,“九五”期间全国将推广节能高效照明灯具。到 2000 年争取节约照明用电 220 亿千瓦时,并节省相应的电厂燃煤,减少二氧化硫、氮氧化物、粉尘、灰渣及二氧化碳的排放。

——利用可再生资源

别等到能源耗竭的那一天

人类目前使用的能源 90%是石油、天然气和煤。这些燃料的形成过程需要亿万年,是不可再生的资源。太阳能、风能、潮汐



能、地热能则是可再生的,被称为可再生能源。人们把那些不污染环境的能源称为“清洁能源”。

——做“公交族”

以乘坐公共交通工具为荣

我国首都北京有近 120 万辆机动车, 仅为东京和纽约等城市机动车拥有量的 1/6。但是每辆车排放的污染物浓度却比国外同类机动车高 3-10 倍。北京大气中有 73% 的碳氢化合物、63% 的一氧化碳、37% 的氮氧化物来自于机动车的排放污染。

——当“自行车英雄”

保护大气,始于足下

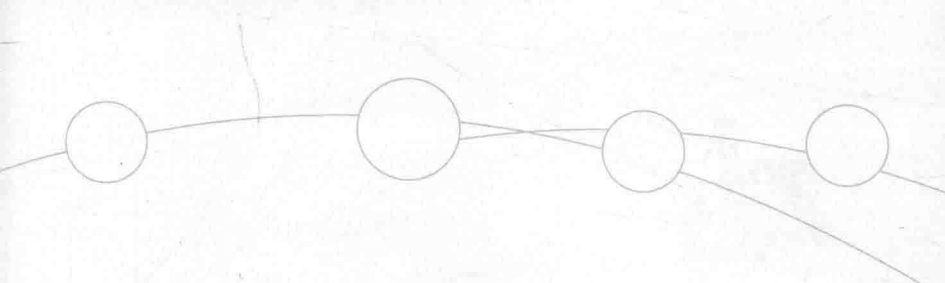
在欧洲, 很多人为了减少因驾车带来的空气污染而愿意骑自行车上班, 这样的人被视为环保卫士而受到尊敬。美国的报纸经常动员人们去超级市场购物时, 尽量多买一些必需品, 减少去超市的次数, 以便节省汽油, 同时减少空气污染。颇有影响的美国自行车协会一直呼吁政府在建公路时修自行车道。在德国, 很多家庭喜欢和近邻用同一辆轿车外出, 以减少汽车尾气的排放。为洁净城市空气, 伊朗首都德黑兰规定了“无私车日”, 在这一天, 伊朗总统也和市民一道乘公共汽车上班。在我国上海, 一些公司职员经常合乘一辆出租车, 名曰:“拼打”。

——减少尾气排放

开车人的责任

《中华人民共和国大气污染防治法》规定: 机动车船向大气排放污染物不得超过规定的排放标准, 对超过规定的排放标准





的机动车船,应当采取治理措施,污染物排放超过国家规定的排放标准的汽车,不得制造、销售或者进口。

——用无铅汽油

开车人的选择

使用含铅汽油的汽车会通过尾气排放出铅。这些铅粒随呼吸进入人体后,会伤害人的神经系统,还会积存在人的骨骼中;如落在土壤或河流中,会被各种动植物吸收而进入人类的食物链。铅在人体中积蓄到一定程度,会使人得贫血、肝炎、肺炎、肺气肿、心绞痛、神经衰弱等多种疾病。

——珍惜纸张

就是珍惜森林与河流

纸张需求量的猛增是木材消费增长的原因之一,全国年造纸消耗木材 1000 万立方米,进口木浆 130 多万吨,进口纸张 400 多万吨,这要砍伐多少树木啊!纸张的大量消费不仅造成森林毁坏,而且因生产纸浆排放污水使江河湖泊受到严重污染(造纸行业所造成的污染占整个水域污染的 30%以上)。

——使用再生纸

减少森林砍伐

我国的森林覆盖率只有世界平均值的 1/4。据统计,我国森林在 10 年间锐减了 23%,可伐蓄积量减少了 50%,云南西双版纳的天然森林,自 50 年代以来,每年以约 1.6 万公顷的进度消失着。当时 55%的原始森林覆盖面积现已减少了一半。

——替代贺年卡





减轻地球负担

礼节繁多的日本人近年来也在改变大量赠送贺年卡的习惯。一些大公司登广告声明不再以邮寄贺年卡表示问候。我国的大学生组织了“减卡救树”的活动,提倡把买贺卡的钱省下来种树,保护大自然。

——节粮新时尚

让节俭变成荣耀

我国有 1.3 亿多公顷耕地,占世界耕地的 7%。人均耕地不及世界人均值的 47%,东部 600 多个县(区)人均耕地低于联合国粮农组织确定的 0.05 公顷的警戒线。

——控制噪声

污染让我们互相监督

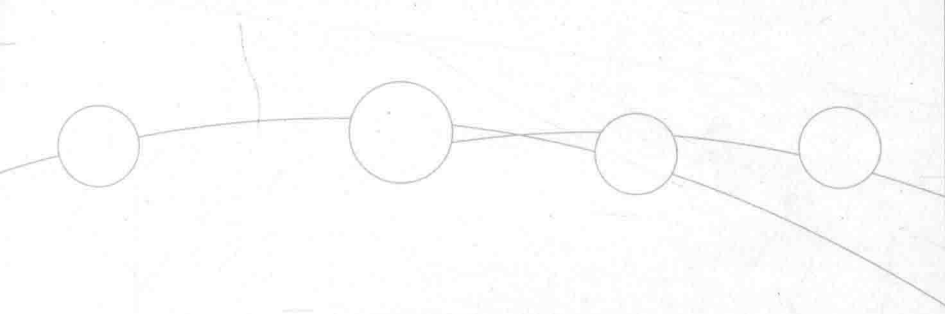
噪声会干扰居民的正常生活,也会对人的听力造成损害。噪声对人的神经系统和心血管系统等有明显影响。长期接触噪声的人,会产生头痛、脑胀、心慌、记忆力衰退和乏力等症状。低频噪声使人胸闷、恶心。噪声还会影响消化系统,可以导致冠心病和动脉硬化。

——维护安宁环境

让我们从自己做起

德国规定,在室内使用音响设备时,音量以室内能听清,美国法律规定在学校中设置有关噪声的课程,英国规定,广告宣传、娱乐和商业活动不得使用音响设备,夜间不得在公共场所使用音响设备。日本规定要控制餐饮业夜间作业产生的噪声和使





用音响设备进行宣传产生的噪声为限；车辆不得产生影响他人的、不必要的噪声，禁止汽车不必要的空转。

2. 绿色词典

有机茶：是一种按照有机农业的方法进行生产和加工的茶叶。在其生产过程中，完全不施用任何人工合成的化肥、农药、植物生长调节剂、化学食品添加剂等物质生产，并符合国际有机农业运动联合会（IFOAM）标准，经有机（天然）食品颁证组织发给证书。有机茶叶是一种无污染、纯天然的茶叶。有机茶也是我国第一个颁证出口的有机食品。近年来，我国共有 20 多个茶叶生产单位获得有机茶颁证，建立有机茶基地近 6000 多亩，有机茶年生产量已达到 500 余吨（绿茶为主，部分红茶、乌龙茶等）。

无公害牛奶：2001 年 10 月，我国颁布了无公害食品生鲜牛乳标准，只有达到此标准规定的各项技术要求，才算得上安全的高质量牛奶。牛奶如存在微生物含量超标、药物及重金属残留等问题，都视为不合格牛奶。无公害牛奶在生产过程中有严格的标准控制，其中包括饲料使用准则、兽医防疫准则、兽药使用准则、饲养管理准则、生鲜牛乳准则、牛奶加工技术规范等 5 个准则和一个规范。专家提示，在瞬间超高温灭菌状态下生产出来，并采用无菌包装的牛奶，直接饮用效果最好，再次加热反而会破坏牛奶的营养。

无农药残留蔬菜：随着栽培技术的不断进步，蔬菜的生长期已越来越短，而随着环境污染的加剧，蔬菜的病虫害也越来越





重,绝大部分蔬菜需要连续多次施药后才能成熟上市。农药污染较重的有叶类蔬菜,其中韭菜、油菜受到的农药污染比例最大。茄果类蔬菜如青椒、番茄等,嫩荚类蔬菜如豆角等,鳞茎类蔬菜如葱、蒜、洋葱等,农药的污染相对较小。清除农药残留的方法有:清水浸泡洗涤法;碱水浸泡清洗法;加热烹饪法;清洗、去皮法;储存保管法。

无禁用药物残留水产品:没有氯霉素、呋喃唑酮及其他禁用药物残留的水产品,保障了消费者的食用安全,也增加了我国水产品国际竞争能力。

3. 一棵树的价值

国外曾有学者对树的价值进行过计算:一棵 50 年树龄的树,累计创值约 19600 美元。这一计算是否精确姑且不论,树木具有实用价值,确是显而易见的。

一棵树可以生产 200 公斤纸浆,这些纸浆至少可以生产重 100 克的卫生纸 750 卷。

在城市,一棵树一年可以贮存一辆汽车行驶 16 公里所排放的污染物。很多树木可以吸收有害气体,如 1 公顷柳杉林每天可以吸收二氧化硫 60 公斤,其他如臭椿、夹竹桃、银杏、梧桐等都有吸收二氧化硫的功能。当城市绿化面积超过 50% 时,大气中的污染物可得到有效控制。

城市森林可增加空气湿度,一棵成年树,一天可蒸发 400 公斤水,所以树林中的空气湿度明显上升。据计算,城市绿地面积

