

北京市朝阳区「绿色生活」系列丛书

LV SE SHENG HUO

绿色生活

穿

北京市朝阳区教育委员会  编著
北京市朝阳区社区学院



LV SE SHENG HUO

绿色生活

之

穿

北京市朝阳区教育委员会 编著
北京市朝阳区社区学院



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色生活之穿 / 北京市朝阳区教育委员会, 北京市
朝阳社区学院编著. -- 北京 : 中国商务出版社, 2015.5
(北京市朝阳区绿色生活系列丛书)
ISBN 978-7-5103-1312-7

I. ①绿… II. ①北… ②北… III. ①家庭生活—服
饰—环境保护—基本知识 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 119351 号

北京市朝阳区《绿色生活》系列丛书 绿色生活之穿

LVSE SHENGHUO ZHI CHUAN

北京市朝阳区教育委员会 北京市朝阳区社区学院 编著

出 版： 中国商务出版社
发 行： 北京中商图出版物发行有限责任公司
社 址： 北京市东城区安定门外大街东后巷28号
邮 编： 100710
电 话： 010—64245686 64515140（编辑二室）
010—64266119（发行部）
010—64263201（零售、邮购）
网 址： <http://www.cctpress.com>
网 店： <http://cctpress.taobao.com>
邮 箱： cctpress1980@163.com
印 刷： 北京印匠彩色印刷有限公司
开 本： 787 毫米× 980 毫米 1/16
印 张： 6.5 字 数： 106 千字
版 次： 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号： ISBN 978-7-5103-1312-7
定 价： 60.00元（全4册）

版权专有 侵权必究

盗版侵权举报电话：010-64245984

如所购图书发现有印、装质量问题，请及时与本社出版部联系

电话：010-64248236

编 委 会

主 编 马金东 付 琳

副主编 白新睿 韩 斌

编 委 桑 亮 李 雪 孙国华 邓春蓉



北京市2013—2017年清洁空气行动计划

公众是保护大气环境、推动空气质量改善的实践者。以“同呼吸、共责任、齐努力”为导向，公众从自身做起、从现在做起、从身边做起、从点滴做起，共同营造绿色生活、减少污染、保护环境的良好氛围。





“人人节水行动” 南水北调 节水优先

水是生命之源、生产之要、生态之基。

南水北调东线一期工程于2013年11月正式通水，中线一期工程于2014年12月正式通水。至此，南水北调东线、中线一期工程全面实现通水目标，取得重大阶段性胜利。

南水北调给北方地区提供了水资源的增量，但水资源的增加不代表水资源的富足。我国北方地区资源性缺水非常严重。北京人均水资源量仅100立方米，远低于国际公认的人均水资源量1000立方米的缺水警戒线。南水北调工程通水后，离贫水线依然还有很大的差距。南水北调要通过水资源的增量，逐步减少地下水超采，将城市长期挤占的农业和生态用水退还。所以，南水北调之水弥足珍贵，通水以后，更要加强节约用水。要进一步强化节水意识，节约利用好每一滴宝贵的水资源。

前 言

2015年3月“全国两会”期间，习近平总书记提出：“环境就是民生，青山就是美丽，蓝天也是幸福。要像保护眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态环境。”我们要以推进“蓝天”、“碧水”、“绿地”保护为总目标，促使全民增强环保意识，自觉行动起来，珍惜资源，保护环境，建设美丽中国。

伴随着社区居民物质文化生活水平的提高，人们对生活的追求提升到一个更高的水平，但同时人们的生产生活活动对环境产生的破坏也日益严重。为保护环境，降低影响，“绿色生活”概念应运而生。绿色生活是指通过倡导居民使用绿色产品，倡导民众参与绿色志愿服务，引导民众树立绿色增长、共建共享的理念，使绿色消费、绿色出行、绿色居住成为人们的自觉行动，让人们在充分享受绿色发展所带来的便利和舒适的同时，实现广大人民按自然、环保、节俭、健康的方式生活。

倡导绿色生活是社区教育的重要内容。朝阳区是全国第一批社区教育示范区，在社区教育理念普及，实践探索方面做了大量的工作，在倡导绿色生活方面也做出了积极的努力，通过“千课下基层”的形式，为基层免费开设健康生活、科学饮食、服饰选择与搭配、居室设计与安全、节能环保、绿色出行等系列课程，普及绿色生活的理念与知识。在朝阳区教委支持下，朝阳社区学院组织相关的专家教师队伍

共同编写《绿色生活》系列丛书。丛书分为吃、穿、住、行四个分册，围绕居民日常生活起居入手，向社区居民传播绿色生活常识和技巧，唤起人们对于低碳环保的重视，从而养成节约节俭的生活习惯。丛书编写体例上，以“一问一答”的形式呈现，每个知识点配备相关图片或漫画，形式多样，增强可读性、实用性，具有便于记忆的特点。从而倡导“让环保成为我们的生活习惯，从生活中的一一点一滴做起，重现蓝天绿水青山，共建美好家园”的绿色生活理念。为建设绿色、文明、健康、和谐的新朝阳做贡献！

在本丛书编写的过程中，得到了国家环保部宣教中心、朝阳区环保局和朝阳区文明办相关领导的大力支持，同时也得到了北京盈创再生资源回收有限公司的帮助，在此一并表示感谢。

由于丛书编写者知识有限，文中难免有疏漏之处，敬请广大读者朋友予以批评指正。

编委会
2015年7月

目 录

服装原材料与环境

1. 服装与低碳、环保有什么关系	3
2. 一件衣服的碳排放量有多少	4
3. 服装原材料的生产过程对环境会造成哪些伤害	5
4. 常见的服装材质有哪些，它们各自有什么特点	5
5. 国内常见的环保面料有哪些	7
6. 布料染色剂有哪些危害	9

服装加工制作与环境

7. 服装加工制作过程中的污染来源及其危害有哪些	13
8. 服装中对人体有害的化学物质有哪些	14
9. 生活中怎样判断服装的甲醛和pH值是否超标	16
10. 服装生产过程中边角余料有哪些应用	17

绿色着装与健康

11. 什么是绿色服装，应如何选择绿色服装	21
12. 如何穿衣最低碳	21
13. 不当穿着对健康有哪些危害	25
14. 为什么要拒绝皮草	30
15. 为什么穿羊绒衫也破坏环境	30
16. 保暖内衣可以贴身穿吗	31
17. 为什么说棉织品对人的健康有益	32
18. 什么颜色的衣服环保又健康	33
19. 什么颜色的衣服防晒效果最好	35
20. 常穿化学纤维衣服有哪些危害	37
21. 为什么说穿有静电的衣物会影响身体健康	38
22. 长期穿戴免烫衣服应注意些什么	40
23. 穿紧身衣美丽又健康吗	41
24. 服装搭配应注意些什么	42
25. 佩戴首饰要注意哪些方面	46
26. 什么是服装DIY它有什么优势	47
27. 充气运动鞋环保吗	47
28. 拖鞋使用应该注意什么健康问题	48
29. 鞋放在鞋柜里就卫生了吗	48

婴幼儿衣物的选择与处理

30. 婴儿用尿布和纸尿裤哪一种更环保	53
31. 如何挑选儿童的绿色环保装	53
32. 婴儿的贴身棉制品怎么选	55
33. 婴儿衣物应使用什么洗衣用品	56
34. 婴幼儿服装需满足哪些安全标准	57
35. 婴幼儿衣物如何收纳和保存	58
36. 婴幼儿穿别人的旧衣应注意什么	58
37. 你家的毛绒玩具干净吗	59

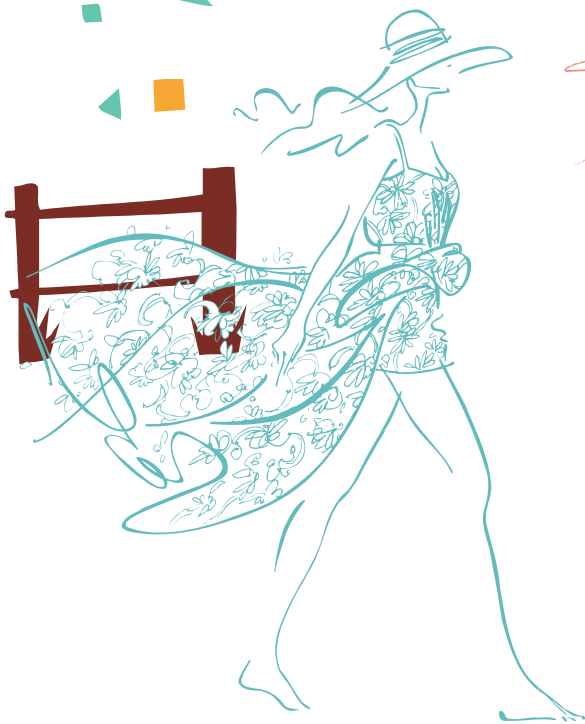
洗涤与收纳

38. 为什么新衣服买回来要先洗再穿	63
39. 不同的洗衣方式分别适合洗哪类衣物	63
40. 干洗真的“干净”吗	64
41. 怎样选择洗衣机更环保	65
42. 洗衣机也要定期清洗吗	67
43. 各种衣物清洁剂中有哪些有害成分，如何选择更环保	68
44. 洗衣液和消毒液能一起使用吗	71
45. 洗完衣服，一点泡沫都不能有吗	72
46. 什么温度洗衣更节能环保	73
47. 内裤、外衣可以一起洗吗	73
48. 怎样晾晒衣物更科学	74
49. 如何保存衣物	75
50. 如何有效防止衣物和衣柜发霉	78
51. 如何除去衣物上的霉味和霉斑	78

旧衣物的环保利用之道

52. 旧衣物如何处理	83
53. 如何捐赠旧衣物	84
54. 如何进行旧衣物翻新	87
55. 旧衣物改造之道	87
参考文献	92

服装原材料 与环境



1. 服装与低碳、环保有什么关系

一件衣服从“出生”到“死亡”，大多需要经过：原材料生产、衣服加工、成品运输、衣服洗涤和废旧物处理五个步骤，其生命周期内的每一个环节都与环境、资源密切相关。

原材料生产

棉、麻等天然纤维在种植过程中需要耗费农药、化肥、杀虫剂和水，这会对环境造成污染；而化学纤维的生产过程中会产生大量的废气和废水，这些含有有毒物质的废气和废水对生态是一种极大的威胁。



衣服加工

服装生产过程中的各个环节，比如原材料储存、加工、纺织、印染、缝纫等，都会使用大量的化学添加剂，会严重的污染环境。

成品运输

服装在运输过程中，需要消耗大量的石油、电力等宝贵能源，因此也会产生二氧化碳等温室气体及污染物的排放。



衣服洗涤

服装在使用过程中会多次经历洗涤、烘干、熨烫等环节，要消耗水和电。当前我国电力有许多来自于火力发电，因此加工过程间接造成了大量碳排放。

废旧物处理

当前我国的垃圾处理方式主要是焚烧和填埋。焚烧不仅消耗了煤炭、电力等能源，焚烧过程本身就会产生大量的污染物，包括温室气体、颗粒物、氮氧化物、酸性气体（部分含重金属）和灰烬等。填埋容易对环境，尤其是对土壤和地下水造成污染。

2. 一件衣服的碳排放量有多少

根据英国剑桥大学制造研究所的研究，一件250克重的纯棉T恤在其“一生”中大约排放7千克二氧化碳，是其自身重量的28倍，这还不包括T恤所产生的环境污染。而化纤材质的服装的碳排放量更高。根据环境资源管理公司的计算，一条约400克重的涤纶裤，假设它在中国台湾生产原料，

在印度尼西亚制作成衣，运到英国销售，假设其使用寿命为两年，用50℃的水和洗衣机洗涤过92次，洗后用烘干机烘干，再平均花两分钟熨烫，它“一生”所消耗的能量大约是200千瓦时，相当于排放47千克二氧化碳，是其自身重量的117倍。

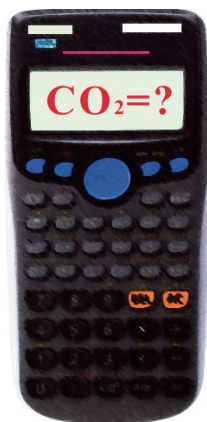


[生活小知识] 计算每天的碳排放量

在日常生活中，人们做饭、取暖、用水、用电、乘坐交通工具等不可避免地会伴随着二氧化碳的产生。对于每位普通人来说，如何用直观、易操作的方式了解自己对气候变化的影响，了解二氧化碳的排放量呢？

一个有效的方法就是先将自己的二氧化碳排放量计算出来，然后再选择更环保的方式生活和工作。

现在不少网站都有碳排放量的计算工具，这种工具不仅能帮你计算出日常生活中二氧化碳排放量，同时还能显示出不同的生活方式、住房结构以及新兴科技等对二氧化碳排放量产生的影响，从而对个人控制二氧化碳排放量提供简便易行的帮助指导。



对于碳排放量的计算国际上有很多通用公式，这些公式是由世界各地相关环保组织制作的。中国气候变化信息网也公布了一组计算公式：

家居用电的二氧化碳排放量(千克)=耗电量×0.785

开私家车的二氧化碳排放量(千克)=油耗公升数×2.7

乘坐飞机的二氧化碳排放量(千克)：200千米以内=千米数×0.275；
200千米至1000千米=55+0.105×(千米数-200)；1000千米以上=千米数×0.139

家用天然气二氧化碳排放量(千克)=天然气使用立方米数×0.19

家用自来水二氧化碳排放量(千克)=自来水使用吨数×0.91

3. 服装原材料的生产过程对环境会造成哪些伤害

许多制作服装的原料，比如棉花、苧麻等，在种植阶段，都使用大量杀虫剂、化肥和除草剂，污染环境；在原料储存时，要用五氯苯酚等防腐剂、防霉剂、防蛀剂；在织布过程中，使用氧化剂、催化剂、去污剂；在印染中，使用偶氮染料中间体、甲醛和卤化物载体及重金属。假若过去服装企业使用的化工类的面料，在服装的最后处理上无法分解，无法重复利用，都会对环境造成非常大的污染。

4. 常见的服装材质有哪些，它们各自有什么特点

棉布

各类棉纺织品的总称，多用来制作时装、休闲装、内衣和衬衫。优点是轻松保暖，柔和贴身，吸湿性、透气性甚佳；缺点是易缩、易皱，穿着时必须经常熨烫。

麻布

以大麻、亚麻、苧麻、黄麻、剑麻、蕉麻等各类麻类植物纤维制成的一种布料。一般用来制作休闲装、工作装或夏装。优点是强度极高，吸湿性、导热性、透气性甚佳；缺点是穿着不甚舒适，外观较为粗糙、生硬。





丝绸

以蚕丝为原料的各种丝织物的统称。品种很多，可被用来制作各种服装，尤其适合制作女士服装。优点是轻薄、柔软、清爽、透气、色彩绚丽、富有光泽，缺点是易生褶皱、容易吸身、不够结实、褪色较快。

呢绒

各类羊毛、羊绒织成的织物的统称。通常被用来制作礼服、西装、大衣等正规、高档的服装。优点是防皱耐磨、手感柔软、高雅挺括、富有弹性、保暖性强，缺点是洗涤较为困难。

皮革

经过鞣制而成的动物毛皮面料，多被用以制作时装、冬装。可分为两类：一是革皮，即经过去毛处理的皮革；二是裘皮，即处理过的连皮带毛的皮革。它的优点是轻盈保暖、雍容华贵；缺点是价格昂贵，储藏、护理方面要求较高，不宜普及。



化纤

利用高分子化合物为原料制作而成的纤维的纺织品。通常分为人工纤维与合成纤维两类。优点是色彩鲜艳、质地柔软、悬垂挺括、清爽舒适；缺点是耐磨性、耐热性、吸湿性、透气性较差，遇热容易变形，容易产生静电，且总体档次不高，难登大雅之堂。

混纺

将天然纤维与化学纤维按照一定的比例，混合纺织而成的织物，可被用来制作各种服装。优点是吸收了面、麻、丝、毛和化纤各自的优点，又尽可能地避免了它们各自的缺点，而且在价值上较为低廉。



5. 国内常见的环保面料有哪些

包括RPET面料、有机棉、彩色棉、竹纤维、大豆蛋白纤维、莫代尔、有机羊毛、原木天丝等多种面料。

RPET面料：全称Recycled PET Fabric(再生涤纶面料)，其原料是从回收宝特瓶经品检分离、切片、

抽丝、冷却集丝而制成的RPET纱线，俗称可乐瓶环保布。该面料可回收再利用，是一种新型的绿色环保面料。



有机棉：在农业生产中以有机肥、生物防治病虫害、自然耕作管理为主，不许使用化学制品，从种子到农产品全天然无污染生产的棉花，棉花中农药、重金属、硝酸盐、有害生物（包括微生物、寄生虫卵等）等有毒有害物质含量控制在标准规定限量范围内。

彩色棉：采用现代生物工程技术培育出来的一种在棉花吐絮时纤维就具有天然色彩的新型纺织原料，与普通棉花相比具有柔软透气、富有弹性、穿着舒服的特点。

竹纤维

选用竹为原料，利用竹浆纤维生产的短纤纱线，用该原料制成的棉纱生产的针织面料和服装，耐磨性、透气性、悬垂性俱佳，穿着凉爽舒适。染色性能优良、光泽亮丽，且有较好的天然抗菌效果及环保性，顺应现代人追求健康舒适的潮流。

大豆蛋白纤维

具有天然纤维和化学纤维的许多优良性能，其织物具有羊绒般的手感、真丝般的光泽和棉的透气保暖性。大豆蛋白纤维和丝相仿，垂坠性好，表面纹理细腻，是高档衬衣的理想面料。它还含有多种人

