



快乐学习

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

如何成为环保小卫士

什么是快乐？快乐是社会的认可，是心灵的满足，是成功的愉悦。让学生在追求成功中享受学习，享受快乐。因为有了快乐，才会产生更大的兴趣，兴趣是成功的老师，如果学习成为学生的兴趣，学习无疑是成功的、有效的和快乐的。



新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

目 录

第一章 保护环境随手可做的 100 件小事·····	(1)
1. 养成使用布袋的好习惯·····	(1)
2. 尽量乘坐公共汽车·····	(2)
3. 不要过分追求穿着的时尚·····	(3)
4. 关爱自然保护核心区·····	(4)
5. 倡步行、骑单车 ·····	(5)
6. 不使用非降解塑料餐盒·····	(6)
7. 不燃放烟花爆竹·····	(7)
8. 双面使用纸张·····	(8)
9. 节约粮食·····	(9)
10. 拒绝使用一次性用品·····	(10)
11. 消费肉类要适度·····	(11)
12. 随手关闭水龙头·····	(12)
13. 一水多用·····	(13)
14. 尽量购买本地产品·····	(14)
15. 随手关灯,节约用电 ·····	(15)

16. 拒绝过分包装·····	(16)
17. 使用节约型水具·····	(17)
18. 拒绝使用珍贵木材制品·····	(18)
19. 拒绝使用一次性筷子·····	(19)
20. 尽量利用太阳能·····	(20)
21. 尽量使用可再生物品·····	(21)
22. 使用节能型灯具·····	(22)
23. 简化房屋装修·····	(23)
24. 修旧利废·····	(24)
25. 不随意取土·····	(25)
26. 多用肥皂,少用洗涤剂·····	(26)
27. 不乱占耕地·····	(27)
28. 不焚烧秸秆·····	(28)
29. 不干扰野生动物的自由生活·····	(29)
30. 不恫吓、投喂公共饲养区的动物·····	(30)
31. 不吃田鸡,保蛙护农·····	(31)
32. 提倡观鸟,反对关鸟·····	(32)
33. 不捡拾野禽蛋·····	(33)
34. 拒食野生动物·····	(34)
35. 少使用发胶·····	(35)
36. 少用卡多救树·····	(36)
37. 不穿野兽毛皮制作的服装·····	(37)
38. 不在江河湖泊钓鱼·····	(38)
39. 少用罐装食品、饮品·····	(39)
40. 不用圣诞树·····	(40)
41. 不在野外烧荒·····	(41)

42. 不购买野生动物制品·····	(42)
43. 不乱扔烟头·····	(43)
44. 不乱采摘、食用野菜·····	(44)
45. 认识国家重点保护动植物·····	(45)
46. 不鼓励制作、购买动植物标本·····	(45)
47. 不把野生动物当宠物饲养·····	(46)
48. 观察身边的小动物并为之提供方便的生存 条件·····	(47)
49. 不参与残害动物的活动·····	(48)
50. 不鼓励买动物放生·····	(49)
51. 不围观街头耍猴者·····	(50)
52. 动物有难时热心救助,动物自由时切莫帮 倒忙·····	(51)
53. 不虐待动物·····	(52)
54. 见到诱捕动物的索套、夹子、笼网果断拆除·····	(53)
55. 在室内、院内养花种草·····	(54)
56. 在房前屋后栽树·····	(55)
57. 节省纸张、回收废纸·····	(56)
58. 垃圾分类回收·····	(57)
59. 旧物捐给贫困者·····	(58)
60. 回收废电池·····	(59)
61. 回收废金属·····	(60)
62. 回收废塑料·····	(61)
63. 回收废玻璃·····	(62)
64. 尽量避免产生有毒垃圾·····	(63)
65. 使用无氟冰箱·····	(64)

66. 少用纸尿裤·····	(65)
67. 少用农药·····	(66)
68. 少用化肥,尽量使用农家肥 ·····	(67)
69. 少用室内杀虫剂·····	(68)
70. 不滥烧可能产生有毒气体的物品·····	(69)
71. 自己不吸烟,奉劝别人少吸烟 ·····	(70)
72. 少吃口香糖·····	(71)
73. 不追求计算机的快速更新换代·····	(72)
74. 集约使用物品·····	(73)
75. 优先购买绿色产品·····	(74)
76. 私车定时查尾气·····	(75)
77. 使用无铅汽油·····	(76)
78. 不向江河湖海倾倒垃圾·····	(77)
79. 选用大瓶、大袋装食品 ·····	(78)
80. 了解家乡水体分布和污染状况·····	(79)
81. 支持环保募捐·····	(80)
82. 反对奢侈,简朴生活 ·····	(81)
83. 支持有环保倾向的股票·····	(82)
84. 组织义务劳动,清理街道、海滩·····	(83)
85. 避免旅游污染·····	(84)
86. 参与环保宣传·····	(85)
87. 做环保志愿者·····	(86)
88. 认识草原危机·····	(87)
89. 认识荒漠化·····	(88)
90. 认识、保护森林 ·····	(89)
91. 认识、保护海洋 ·····	(90)

92. 爱护古树名木·····	(91)
93. 保护文物古迹·····	(92)
94. 及时举报破坏环境和生态的行为·····	(93)
95. 关注新闻媒体有关环保的报道·····	(94)
96. 控制人口,规劝超生者 ·····	(95)
97. 利用每一个绿色纪念日宣传环保意识·····	(96)
98. 阅读和传阅环保书籍、报刊 ·····	(97)
99. 了解绿色食品的标志和含义·····	(98)
100. 认识环保标志 ·····	(99)
第二章 借鉴国外环保经验·····	(100)
1. 芬兰环保状况全球最佳·····	(100)
2. 芬兰纸业发达林木为何却越来越多 ·····	(102)
3. 瑞士环保的启示·····	(109)
4. 环保在瑞士·····	(116)
5. 瑞士环保“三部曲”·····	(117)
6. 挪威:环保美德从小培养 ·····	(119)
7. 挪威环保立法·····	(121)
8. 挪威环保见闻·····	(123)
9. 举足轻重的日本环保力量·····	(127)
10. 日本环保服装设计第一人 ·····	(130)
第三章 自觉增强环保意识·····	(133)
1. 一次性餐具近半有害健康·····	(133)
2. 垃圾塑料“回炉”致癌杀手重生·····	(136)
3. 新屋入住先养花·····	(142)

4. 卫生间太潮易得病·····	(143)
5. 河南大力倡导教科书循环使用·····	(144)
6. 什么是绿色食品·····	(146)
7. 植物与人类健康·····	(148)
8. 室内主要的污染物:甲醛 ·····	(149)
9. 何为绿色 GPD ·····	(150)
10. 使用绿色环保家具 ·····	(151)
11. 防止废旧气体放电灯汞的污染 ·····	(153)
12. 什么是绿色产品 ·····	(155)
13. 什么是湿地 ·····	(156)
14. 一棵树的价值 ·····	(157)
15. 洗衣粉和环境污染 ·····	(158)
16. 街头烧烤肉串吃不得 ·····	(159)
17. 环境教育:童心唤绿色·····	(160)
18. 还有多少干净的水 ·····	(166)
19. 电子电器垃圾归宿何在 ·····	(171)
20. 环境法简介 ·····	(174)



第一章

保护环境随手可做的 100 件小事

1. 养成使用布袋的好习惯

我们去商店或农贸市场购物,几乎每样物品都会随赠一个塑料袋,回到家后,这些塑料袋往往立即被扔进垃圾箱。作为垃圾,塑料袋离开了我们的家,但是它们并没有在这个世界上消失。在我国的大部分地区,都是随处可见塑料袋,遇到刮风的天气,它们就会在空中飞舞,降落在树枝上、河流中,影响卫生和市容。塑料袋增加了垃圾的数量,占用耕地,污染土壤和地下水。更为严重的是塑料在自然界中上百年不能降解,若进行焚烧,又会产生有毒气体。仅图一时方便,却把垃圾遗弃给子孙后代。这样做合适吗?以北京为例,若人均每天消





费一个塑料袋(约 0.4 克重),每天就要扔掉 4 吨塑料袋,仅原料就价值 4 万元。小小塑料袋的害处真够大。我们从前也是用可以重复使用的菜篮子和布袋子购物买菜的,普遍使用塑料袋只是近几年的事。我们应该恢复以往的优良传统。德国年轻人正以挎布袋购物为荣,让我们也来追随这种“绿色时尚”吧。

2. 尽量乘坐公共汽车

美国洛杉矶的居民,在 1943 年发现空气中有一种微白的薄雾,有时带有黄褐色,刺激人眼疼痛和流泪,这种薄雾日趋严重,但直到 10 年后才找到真正的祸首——汽车。1955 年和 1970 年洛杉矶又两度发生光化学烟雾事件,前者有 4000 多人因五官中毒、呼吸衰竭而死,后者使全市 $3/4$ 的人患病。汽车排放的废气,在每年 5 ~ 10 月份的强烈阳光作用下,形成光化学烟雾,引起眼病、喉头炎和头疼,还降低了大气能见度,使车祸和飞机坠毁事件增加。如今,汽车废气的治理已取得相当的成功,但数量的急剧增长,使汽车仍是城市大气污染的主要来源。据报道,近年国内某些大城市也出现过光化学烟





雾污染。不仅如此,制造汽车的过程中也要消耗自然资源,也要排放污染物,汽车还产生噪声等危害。而且日益增加的汽车给城市交通造成重大压力,造成交通拥堵。这些都严重地困扰着我们的生活,而少乘小汽车、多乘坐公共汽车是最好的办法。

3. 不要过分追求穿着的时尚

尽管生产服装和鞋子之类的生活用品比不上重工业对地球产生的损害大,但为市场提供流行样式也的确导致了一些生态影响。如棉花种植者是世界上最大的农药和水的使用者之一,一些毛料和皮革来自过度放牧地区的牲畜,并且纺织厂常常使用作为危险品登记的工业染料。至于合成纤维,它主要来源于石化工业,不仅穿起来舒适程度要差一些,而且对环境的损害也更大一些。如合成纤维的原料——石油,是远古时动植物所吸收和集聚的太阳能,是一种不能再生的能源;在生产合成纤维的过程中,需要一系列的化学反应和非同一般的高温燃烧,会污染空气或水源;合成纤维在使用丢弃后,因为难以降解,还会给环境造成压力。所以,我们不要过分追求





穿着的时尚、频繁淘汰服装,以减轻对环境的压力。

4. 关爱自然保护区

中国目前有各类自然保护区 900 多个,与全球其他的自然保护区一样,其功能区域分为实验区、缓冲区和核心区,核心区是保护的核心地带,是各种原生性生态系保存最完好的地方,是动植物最后的庇护所。因此这个区域严禁任何采伐、狩猎和游览活动,以保持其生物的多样性尽量不受人干扰。实际上,核心区起着物种的遗传基因库的作用。现在,许多自然保护区向公众开放,或开展了生态旅游,那神秘的面纱正在轻轻地撩开,但任何开放活动都必须在核心区之外进行,以突出保护为主的宗旨。核心区不仅是动物保护之地、水源涵养之地,还是动物们最后无处可退的家。如果这个家再遭践踏,被人类“私闯民宅”,其中的动植物就会陷入绝境。近年来,由于不当的旅游活动,使我国 22% 的自然保护区遭到生态破坏的压力。须知,人类的生存有赖于动植物生命的延续。因此,请您怀着敬畏之心参观保护区,切莫闯入保护核心区。





5. 倡步行、骑单车

公共交通、自行车和汽车可以方便人的行动。但从保护环境的角度看,三者之中最有前途的还应是公共交通和自行车。中国人口多土地少,若建立一套如美国那样以汽车特别是私车为中心的运输体系的话,侵占耕地,加剧人口过剩,给多数人带来的只能是灾难。提倡使用自行车和公共交通系统,而在限制轿车生产的同时,加速扩大自行车的生产——对世界各地的人们都是大有好处的。自 1969 年以来,自行车因其健身、休闲、环保等优势,作为物美价廉的交通工具,普及程度一直在提高。由于对空气污染、交通堵塞、二氧化碳排放和土地缺乏等等的担心,以及在今后几年粮食短缺形势的严峻,自行车将因其节省土地和稳定气候的长处而更受欢迎。特别是当距离不是很远,或时间不是很紧的情况下,步行除有利于环保外,更有利于身心的康健和调适。





6. 不使用非降解塑料餐盒

塑料制品是以石油为原料的,塑料工业的原料本身是石油工业的副产品,塑料生产不仅消耗大量的不可再生资源,而且产生大量污染。非降解塑料餐盒的广泛使用,会产生大量废物。废弃后的塑料再利用价值低,再生产成本高(约 3000 元/吨),且回收困难。在环境中不易生物降解(据研究表明,掩埋于地下的塑料需要上百年时间才能降解),焚烧处理又会造成二次污染。非降解塑料制品的大量使用和不当处置,降低了土地质量、浪费了资源、增加了环境压力,不仅会使我们这一代生活在垃圾的包围之中,而且也将使我们的子孙失去生存的土地。面对难以解决的治污问题,人们可以很方便地利用耐用品来替代它。因此,我们应尽量少用非降解塑料餐盒及其它非降解塑料制品。



7. 不燃放烟花爆竹

火药是中国古代四大发明之一。“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”以火药为主要原料制成的烟花爆竹，曾经是中国人在节日（尤其是春节）期间必不可少的喜庆之物。但是，随着人口的日渐膨胀和集中，以及自然环境的日渐脆弱，燃放烟花爆竹的弊端越来越显现出来。今天，在很多大中城市，法律已明令禁止燃放烟花爆竹。在城市中禁放烟花爆竹，除了安全和防火方面的考虑外，还有一些重要原因：烟花爆竹的集中燃放会产生大量烟尘，产生很多垃圾，造成严重的环境污染，还会浪费大量资源。据报道，北京市在禁放烟花爆竹之前，每年春节期间出动的环卫工人人数和环卫车辆数都相当于禁放后同期的十几倍。随着社会的发展，我们应选择更文明的形式欢庆节日，进而建设起全面的绿色文明。





8. 双面使用纸张

据先前一些所谓的“后工业社会”的预言家们预言,电脑的使用将把纸张打发进历史的陈列馆。但事实正好与预言相反,美国每年耗用的书写与打印纸张从 1956 年的 700 万吨增加到了 1986 年的 2200 万吨,而且纸张用量有增无减。当然,纸张是可以再生的,但是废纸在再生过程中也会产生大量的有害废弃物。印刷用纸要回收再制,都必须经过一道脱墨手续,产生两大产品:一边是不含油墨、可以用来制纸的纤维,另一边则是大量的淤泥。再生纸通过一系列的使用而有所变化,从高质量的粘合纸到新闻纸到板箱纸,及至最后用作堆肥或同一生产厂内作燃料。在这一过程中,纸张的物质性能是递减的。我们知道,延长物品的使用寿命,可以降低资源流动的速度。将产品的使用寿命延长 1 倍,相当于减少了一半的废物。双面使用纸张,使纸张的使用量减少一半,当然也就减少了一半的废纸产出。





9. 节约粮食

在日常生活中,随处可以见到浪费粮食的现象。也许你并未意识到自己在浪费,也许你认为浪费这一点算不了什么,也许你仍然以为我们的祖国地大物博。然而事实是:我国人口已超过 13 亿,每年的净增长是 1200 万人;人均耕地面积 1.2 亩,是世界人均值的 $1/4$;目前耕地面积正以每年 30 多万亩的速度递减;从 1981 ~ 1995 年间,全国共减少了耕地 8100 万亩,每年因此而减少粮食生产 500 亿斤。而且现在这个减少速度仍然在不断加快。乱占耕地、挖沙、土地质量下降、荒漠化等种种现象在蚕食着耕地。现实绝对不容乐观! 节约粮食,是我们每个公民应尽的义务,而不是说你的生活好了,你浪费得起就可以浪费。浪费是一种可耻的行为。只要有节约的意识,做起来很简单:吃饭时吃多少盛多少,不扔剩饭菜;在餐馆用餐时点菜要适量,而不应该摆阔气,乱点一气;吃不完的饭菜打包带回家。尽量减少对生态环境的压力已经成为一种新时尚,成为新时代人应该具备的一种品质。





10. 拒绝使用一次性用品

在现代社会生活中,商品的废弃和任意处理是普遍的,特别是一次性物品使用激增。据统计,英国人每年抛弃 25 亿块尿布;日本人每年使用 3000 万台“可随意处理的”一次性相机;日本的公司免费分发数百万节含有镉和汞的电池;除了可任意处理的钢笔之外,美国人每年抛弃 1.83 亿把剃刀、27 亿节电池、1.4 亿立方米用于包装的聚苯乙烯塑料、3.5 亿个油漆罐,再加上足够供全世界人口每月野餐一次使用的纸张和塑料制品。尽管一次性物品确实在一定程度上满足了人们的特殊需要,但也浪费了大量的能源和资源、制造了大量的垃圾,增加了环境的负担,甚至对环境造成污染。我国是一个有十几亿人口的大国,如果提倡一次性用品的使用,消费量将是巨大的,不仅造成资源的浪费,而且产生的废弃物也会带来无法预料的灾难。