

为了家园，我们一直在行动



我爱我家：

家居生活中的环保小知识

昔日的家乡是山川秀美，是江水清澈，是林海雪原，是风和日丽。
我们眼中现实的家乡是黄土高坡，是长江浊浪，是荒山秃岭，是尘土
飞扬。而我们憧憬、追求的未来，是绿色的未来，是绿色的家园。

本丛书编委会 编著
王 潇 董倩超 姚晔君 等



中国出版集团
世界图书出版公司

光辉书房新知文库

“绿色未来”丛书(第二辑)

我爱我家

——家居生活中的环保小知识

本丛书编委会 编

王潇 董倩超 姚晔君等 编著

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱我家: 家居生活中的环保小知识 / 《绿色未来丛书》编委会编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 12

(绿色未来丛书)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1470 - 3

I. ①我… II. ①绿… III. ①居住环境 - 环境保护 - 普及读物 IV. ①X21 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216948 号

我爱我家: 家居生活中的环保小知识

责任编辑: 陶 莎 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

版 次: 2012 年 10 月第 3 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1470 - 3/X • 0020

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“绿色未来”丛书(第二辑)

主 编:

史光辉 原《绿色家园》杂志社首任执行主编

编 委:

杨 鹏 阿拉善 SEE 生态协会秘书长

姜 鲁 生态中国工作委员会宣传办副主任

吴芳和 《中国大学教学》编辑部副主任

殷小川 首都体育学院心理教研室教授

高华程 中国教育报社资深编辑

尚 婧 中央电视台社教中心社会专题部编导

马驰野 独立制片人,原中央电视台《绿色空间》编导

凤 鸣 中央电视台科教节目制作中心编导

李 力 北京环境友好公益协会会长

程朝晖 成都市环保监督专员办公室监察处长

吕鹤民 北京十中生物高级教师

权月明 中华文化发展促进会研究员

王秦伟 上海世纪出版集团格致出版社副总编

执行编委:

于 始 欧阳秀娟

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编: 石 恢

副总主编: 王利群 方 圆

本书作者

王潇 董倩超 姚晔君 王梦思 陈冰

序：我们需要永无止境的战斗

上世纪 60 年代末，一位 25 岁的美国哈佛大学学生，丹尼斯·海斯，在美国发起了一个覆盖全美各地的宏大的社区性活动计划。1970 年 4 月 22 日这一天，有 2000 万人参加了一个叫做“地球日”的声势浩大的活动。这是人类有史以来第一次规模如此巨大的群众性环境保护运动。20 年后这一天，全世界共有 140 多个国家，2 亿多人，在各地纷纷举行多种多样的环境保护宣传活动。从此每年的“地球日”成为“世界地球日”。

事实上，面对人类生存环境的变化，人类并非无动于衷。国际社会和各国政府都做出了积极的反应，将保护地球环境问题作为最为重要问题来对待。特别是新世纪年来，已有一系列有关环境的全球公约得以通过并实施。2000 年的联合国千年首脑会议通过的“千年发展目标”中有相当一部分与环境保护问题有关。2002 年可持续发展世界首脑会议上也就生物多样性及化学品管理等问题达成了协议。2004 年国际可再生能源会议上，与会各国通过了一项可再生能源国际行动计划。全球瞩目的旨在控制温室气体排放的《京都议定书》于 2005 年生效。这一系列的国际公约有利于推动环境问题的国际合作，并巩固和加强各国在环保目标上的承诺。

然而，尽管人类保护地球的行动取得了一些成果，但地球的命运却并没有因此而有所显著改善，我们所面临的环境挑战，依然十分严峻。联合国发布的《千年生态系统评估报告》显示，最近 50 年余年来，人类在最大限度地从自然界获得各种资源的同时，也以前所未有的规模破坏了全球生态环境，生态系统退化的后果正在越来越清楚地显现出来。

不幸我们已经看到，最近以来的地震、海啸、冰雪、旱涝

等重大破坏性的自然灾害频频发生；人类的健康也正在受到新的威胁，非典、禽流感、甲型 H1N1 等一些新的疾病相继出现，而一些旧有疾病则开始以新的变异抗药形式出现。

大自然在不停地警示与报复，这是我们今天面临的无可逃避的现实。

我们该怎么办？我们能做些什么？

是的，我们一直在努力。我们有世界环境日无车日减灾日无烟日湿地日等等，我们有节能减排植树活动生物多样性保护防治荒漠化和干旱等等，我们还有垃圾归类电池回收环保购物减少白色污染等等。

但是，人类的经济生产活动在不断的膨胀，新技术还在不断地涌现，环境问题面临着一次又一次新的难题，且日趋严重。

为了我们人类共同的地球家园，现在，我们每一个人、每一个民间组织和社会团体、每一个国家政府以及国际社会组织，都已经别无选择，必须通力协作，长期协作。我们需要的是一场永无止境的战斗，一场保卫家园的战斗。

本世纪初年，《绿色家园》杂志的创办人李庆文先生在其创刊词中，曾满怀激情的谈到他加入到绿色呐喊的行列“是富有挑战性的崇高的人生追求，是胸中热情与责任不断奔涌、升华的结晶，是超越现实功利奉献人类的价值理念的奋力张扬，是对人类与自然历史长河中的征服与摧残、索取与破坏、胜利与失败惨痛教训的大彻大悟，是面对现实中许许多多的人仍然贪得无厌、无休无止、近似于疯狂、愚昧无知地破坏着自然、损害着自己观念行为，充满着激情与理性的批判”。

我们一直在行动，我们还需要持续的行动。

就让我们持续地做好身边的每一件小事情吧。



原《绿色家园》杂志社首任执行主编

目 录

contents

1 引 言

家电篇

4 第一节 家用电器与环境污染

新型垃圾——电子废弃物····· 4

电子废弃物竟如此危险····· 5

氟利昂带来的环境问题····· 6

降低碳排放，走进低碳生活····· 8

12 第二节 家电辐射与人体健康

电磁污染是如何产生的····· 12

电磁辐射和电磁辐射污染的区别····· 13

电磁辐射对人体产生的危害····· 14

容易被人忽视的三种家电辐射····· 15

如何避免常见的家电辐射····· 19

23 第三节 家庭电器的健康使用

家用电器环保小常识····· 23

家用电器使用及保养技巧	24
家电节电的好方法	43

装修篇

58	第一节 绿色环保的家居设计	
	什么是绿色环保设计	58
	绿色环保设计要遵循什么原则	58
	确立绿色环保设计意识	61
62	第二节 绿色环保的家居装修	
	家居装修常见的气体污染	62
	家居装修常见的光污染	64
	家居装修常见的声污染	66
	环保家装选择环保材料	68
	如何防止装修污染	70
74	第三节 绿色环保的家居习惯	
	经常通风有助于全家健康	74
	时刻小心防范家庭氡污染	75
	改善居室空气的几大妙招	77
	卧室物品摆设中的非必需	79
	冬日家居保暖节能方法	81

饮食篇

87	第一节 食品安全	
	我们今天吃的食品安全吗	87
	我们如何应对食品安全	88
90	第二节 绿色环保食品	
	什么是绿色食品	90
	绿色食品质量标准体系内容	90
	如何识别绿色食品	92
	有机食品——绿色环保生态食品	93
100	第三节 饮食和人体健康	
	环保饮食抵制癌症	100
	怎样进行环保饮食	105
	饮食中的环保常识	115

服装及日用篇

133	第一节 环保穿衣与健康	
	什么是环保穿衣	133
	如何选择绿色服装	134

	新买衣服先洗后穿·····	137
	环保穿衣健康问答·····	138
148	第二节 日用洗涤中的学问	
	日用洗涤品的健康隐患·····	148
	多用肥皂少用洗衣粉·····	149
	尽量少用洗洁精·····	150
	牙膏、肥皂、洗发水的妙用·····	151
	 家养宠物和植物篇	
157	第一节 饲养宠物与环保和健康	
	养宠物需面对的问题·····	157
	养宠物应做好充分准备·····	159
	养宠物也要环保·····	162
	警惕宠物疾病·····	173
185	第二节 种植室内植物与环保和健康	
	室内摆放植物的好处·····	185
	室内适合放什么植物? ·····	187
	室内不宜摆放的植物·····	188
	 附: 20 条节约环保好习惯 ·····	193



引言

随着生活水平的提高，人们的衣、食、住、行都起了很大的变化，家居节能环保已引起人们的广泛重视。人们开始把一种新的观念注入生活——“绿色生活”。

绿色，代表生命健康和活力，是充满希望的颜色。国际上对“绿色”的定义通常包括生命、节能、环保三个方面。提倡“绿色生活”，就是在日常生活中，从身边的每一件小事做起，在生活中处处体现关爱生命、节省能源、保护生存环境的理念。

那么面对“绿色生活”，我们该如何去关爱生命，节约能源，保护我们的环境呢？

在地球上一切有生命的动植物，还有我们人类自己都要去保护自身生命安全，因为我们是一个整体。“唇亡齿寒，户破堂危”，如果人类在生存的这个大环境之中只顾自己的一时利益，而忽略了其他生物的生命，那么迟早有一天会危害到人类自身的生存发展。要保障人类的持续长久发展，我们必然要面对的一是能源问题，另一个就是环境问题。

人类社会文明的发展无不是依靠能源作为基础。人们在日常生活中的衣食住行更是离不开能源，生活水平的不断提高加剧了我们对能源的依赖，越来越多的家用电器，越来越多的汽车，都在消耗着有限的能源。过去，我们常接受这样的教育：我们的国家地大物博、物产丰富。可是，我们同时拥有庞大的人口，各种常规能源资源人均占有量远低于世界水平。有关资料显示，我国人均水资源占有量仅 2163 立方米，为



家居生活中的环保小知识

世界平均水平的 $1/4$ ；石油的人均储量也较低……这些信息向我们表明：能源不是取之不尽、用之不竭的，节约能源、合理利用能源成为我们实现可持续发展的必然途径。虽然我国拥有着世界第二大能源系统，但是人均资源又是相对有限的。随着社会的发展，我国目前能源需求以前所未有的、远高于 GDP 增长的速率急剧增加，煤、电、油、运全面紧张，进口石油大幅增加。能源供需正面临着严峻挑战：人均资源相对不足，人均能耗低而单位产值能耗高。要想改变目前这个现状，只靠政府或者某些企业是不行的，而要靠我们每个人的努力，从日常生活中的点点滴滴去节能。生活中一些习以为常的细节，常常造成能源的惊人浪费，仅以水为例：一个关不紧的水龙头，一个月可以流掉 $1 \sim 6$ 立方米水；一个漏水的马桶，一个月要流掉 $3 \sim 25$ 立方米水；一个城市如果有 60 万个水龙头关不紧、20 万个马桶漏水，一年可损失上亿立方米的水。一盏节能灯和一个普通的白炽灯泡相比要节省很多电；好的电脑使用习惯也会节电，等等，生活中诸如此类的事情还有很多。当然，在我们关注节能的同时还要做到环保。环境问题跟能源问题同样也成了今天阻碍社会发展的一大问题。大气污染、水污染、臭氧空洞、全球变暖等等，这些问题很大程度上是人类追求一时的发展而造成的。面对这些问题我们光靠节能还不够，还要做到环保。因此，掌握一些节能环保小常识是十分必要的。

随着全社会对节能及环保的重视，如何在日常生活中节能成为普通大众关注的焦点。在本书中，主要是从家居生活入手，从日常居家生活的各个方面向普通大众提供了节能、环保的巧招妙计，用浅显的语言为读者在日常居家生活中做到节能环保提供了很好的帮助。



家电篇





第一节 家用电器与环境污染



新型垃圾——电子废弃物

电子废弃物是各种接近其使用寿命终点的电子产品的通称，包括废旧的电脑、移动电话、电视机、VCD机、音箱、复印机、传真机等常用电子产品。由于技术进步和价格的下降，这类产品有不少在远未达到实际使用寿命的时候就面临被用户淘汰的命运，所以俗称“电子垃圾”。



迅速淘汰的电子垃圾无处搁置

全球电子类产业的快速发展，促进了产品的更新换代频率加快。我国综合国力的提升，使得我国电子产品产量和持有量呈快



速增长趋势。根据中华人民共和国国家统计局的 1994 ~ 2004 年国民经济和社会发展统计公报显示, 10 年间电视机生产总量达到 2.86 亿台, 电冰箱 1.08 亿台, 空调 1.7 亿台, 移动电话 5.35 亿部, 电脑近 1 亿台, 集成电路更是达到 594 亿块。大量电子产品的生产和销售同时也意味着更多产品的淘汰。我国从 2003 年起迎来一个家电更新换代的高峰。而实际上随着科技和经济的发展, 电器的报废期限也在缩短, 如一台电脑的报废周期由过去的 10 年缩短为 4 年, 手机不到 2 年就会被淘汰。从 2004 年起, 我国报废的电视机平均每年至少在 1000 万台以上, 洗衣机平均 500 万台, 电冰箱约 600 万台, 手机 1000 万部, 加上空调、微机和其他电子产品, 中国电子废弃物的数量将以每年 5% ~ 10% 的速度迅速增加。如此大量的电子废弃物, 应该有很大一部分被重新使用、翻新或利用其组成材料。然而, 现实情况是重复利用的速度远远赶不上垃圾产生的速度。如何妥善解决电子废弃物的处理问题已经成为伴随着电子信息产业发展的一个无法忽视的现实课题。电子废弃物不仅数量巨大, 而且危害严重, 处理不当就会对人和环境造成严重危害。



电子废弃物竟如此危险

电子废弃物是毒物的集大成者。如 1 台 15 英寸的 CRT 电脑显示器就含有镉、汞、六价铬、聚氯乙烯塑料和溴化阻燃剂等有害物质, 电脑的电池和开关含有铬化物和汞, 电脑元器件中还



含有砷、汞和其他多种有害物质；电视机、电冰箱、手机等电子产品也都含有铅、铬、汞等重金属；激光打印机和复印机中含有碳粉等。

电子废弃物不同于日常生活中产生的垃圾，更不能用对待普通垃圾的方式来处理电子废弃物。如果将废旧电子产品作为一般垃圾丢弃到荒野或垃圾堆填区域，其所含的铅等重金属就会渗透污染土壤和水质，经植物、动物及人的食物链循环，最终造成中毒事件的发生；如果将电子废弃物进行焚烧，又会释放出二恶英等大量有害气体，威胁我们的身体健康。



氟利昂带来的环境问题

氟利昂是一个大的类别，包括 CFC（氯氟烃）、HCFC（含氢的氯氟烃）、HFC（含氢氟烃）、FC（全氟烃）、哈龙（含臭氯氟烃）几类，它们的热力性质有很大的区别，但又有许多共同的优点，比如：安全无毒、性质稳定、容易制造，最重要的是沸点很低，容易气化，因此经常被作为制冷剂、发泡剂和清洗剂，广泛用于家用电器、泡沫塑料、日用化学品、汽车、消防器材等领域。20 世纪 90 年代，氟利昂得到了广泛的应用。

这些物质对臭氧层的破坏能力有大有小，其中氯氟烃、哈龙对臭氧有明显破坏作用，是当前淘汰的重点。由于它们在大气中的平均寿命达数百年，所以排放的大部分仍留在大气层中，其中大部分仍然停留在对流层，一小部分升入平流层。在对流层相当