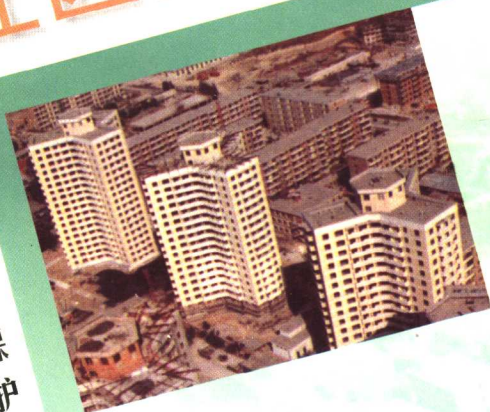


公民环保行为规范



社区居民读本

国家环境保护总局
编



目 录

衣	1
1. 警惕来自服装的危害	2
2. 衣服的选购	3
3. 衣物的存放	4
4. 选择环保的洗涤用品	5
5. 衣物的晾晒	6
6. 真丝绸与人体健康	7
7. 向裘皮服装说“再见”	8
食	9
1. 吃青蛙有碍生态平衡	10
2. “绿色早餐”	11
3. 喝白开水最实在	12
4. 饮食调味清淡为益,天然为佳	13
5. 酒少饮为宜	14
6. 燕窝真的是药用圣品吗?	15
7. 拒食珍稀动物制品	16
8. 亲近自然、爱护自然、提倡野餐	17
9. 工作环境与饮食保健	18

衣

衣服被称作人的“第二皮肤”，它不仅具有御寒、护体等实用功能，而且还以其独特的魅力征服着爱美的人们。随着人类文明的进程，环境保护服饰也步入了服装领域。



1 警惕来自服装的危害

一种与人“形影相随”的污染，正使人们“身”受其害，这就是来自服装的危害。

合成纤维、尼龙等制作的服装往往会刺激皮肤，使皮肤产生红斑点。有些服装在加工制作过程中，为了使衣料、衣服能防皱、防缩，达到增白、平滑、挺括、美观的目的，常用多种化学物质和化学添加剂进行处理。这些残留化学物质在与人体接触，或经皮肤、口、呼吸道进入人体后，可导致多种疾病，甚至诱发癌症。

为了防止服装对人体的危害，购买衣服后应先清洗一遍再穿；过敏体质或有过敏史的人，慎穿化纤类衣服，更不可用其作贴身内衣。



2 衣服的选购



衣服对人体的健康至关重要。理想的衣物应宽松合适、通气性能良好、吸水性强、不含刺激性和致敏性物质。

天然纤维如棉、麻、羊毛、丝绸等制成的衣物，从原材料到成品都是合理利用自然资源的，对健康和环境都没有危害。一些特殊漂染的衣料会导致皮肤过敏，甚至皮肤癌，其漂染过程还严重污染水体，因此，深色的衣服要尽量少买。

购买一些方便打理的衣物。一些混合天然纤维，如麻混棉，就不会有过敏反应，又容易洗熨，是很好的选择。尽量不买需要干洗的衣物，干洗剂的溶剂遇热时会放出有毒气体，影响大气质量。

买衣物时，不要选只流行一时的，要选一些实用的，既省钱，又不会造成浪费。

3 衣物的存放



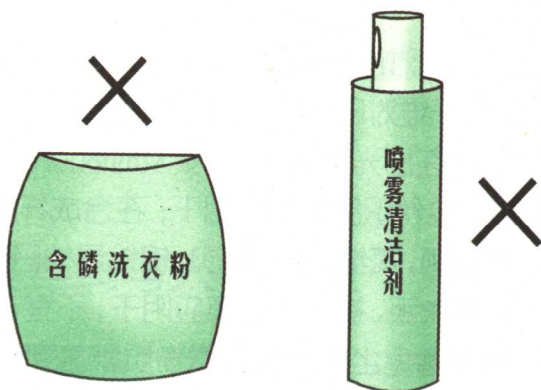
在存放衣物时,尽量不要用樟脑丸。因樟脑丸有毒,长期接触,会导致疾病。羊毛衫及羊毛制品,清洗晾干后,放在特定的微波炉内处理几分钟,达到温热即可,等冷却后,套上塑料袋,即可达到防蛀效果;呢绒料易受虫蛀,可在衣料上洒一些花椒水,再用熨斗熨干,即可防止虫蛀。把味较浓的新花椒用纱布包好后放在衣箱里,也能防止虫蛀。

在柜中、箱中存放衣服要注意顺序:纤维性质不同的衣服最好分开放置;棉织纤维大多怕潮湿,不要放在最下层;最下层可放较耐潮湿的丝织品;毛衣可放在中间部位;绢类最易发霉,应放在湿气最少的上层。

4 选择环保的洗涤用品

选择使用无磷洗衣粉。无磷洗衣粉采用高科技手段,对产品加工原料的配方进行了彻底改革,从原料中提取有效成分,代替日常使用的其它洗衣粉中的有害化学成分,使产品对人体无害,也不会污染水体。除了洗涤衣物,有些品牌的洗衣粉在其洗涤过程中排放的废水还可对排放管道具有杀菌、消毒、清洁、防腐、防锈的功能。

若想让衣物柔软,可自制柔顺剂。只要在清洗时加入 $1/4$ 杯白醋,便可避免了柔顺剂对皮肤的刺激,同时避免了柔顺剂对水体的污染。



5 衣物的晾晒



衣服清洗后,放在阳光下晾干,是最环保又最完善的方法,不但可以省却购买干衣机和使用时耗费的能源,还可有杀菌作用。不同的衣物应根据其衣料性质具体对待,晾晒才能达到既消除细菌又不损坏衣物的目的。

毛料衣服对日光的抵抗力较强,洗后可以在日光下晒;棉纤维对日光的耐受力稍微差一些,容易变脆、硬,虽可在日光下晒干,但要及时收回;蚕丝最经不起日晒,故丝织品洗后宜阴干;在合成纤维中,腈纶织物最耐晒,氯纶、涤纶稍次,锦纶最怕日晒,故用锦纶织成的衣服、袜子洗后都应阴干,不宜在阳光下久晒;为了避免尘埃里的有害物质飘落到所晒衣物上,贴身内衣、内裤不宜反晒。

6 真丝绸与人体健康

真丝绸素有“天然纤维皇后”之美称，许多消费者往往只注意真丝绸优良的质地，而不了解真丝绸还具有良好的保健卫生功能。

真丝是最佳的保健纤维，吸引并放出皮肤上看不见的排泄水分、汗液及分泌物，保持皮肤清洁，有助于人体的生理机能。

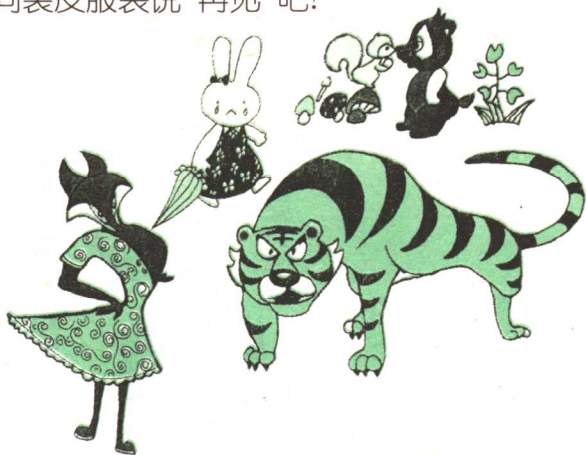
真丝绸能防治疾病。蚕丝是蛋白质纤维，含有对人体有益的十八种氨基酸，其中赖氨酸可加速新陈代谢。故用蚕丝织成的真丝绸服装穿在身上，具有吸湿性、透气性好的特性。此外，真丝绸能起到护肤的作用。真丝绸可以保护人的皮肤免受紫外线的伤害。



7 向裘皮服装说“再见”

古时候，人们用动物的皮毛做成衣被，度过严寒的冬季。后来，裘皮成为各国妇女盛行的高级时装，成为冬季出入社交场合显示其身份的华贵装束。在很长一段时期里，雍容华贵的裘皮时装始终占据着女性冬装皇后的宝座。然而随着人类的环境意识逐步增强，裘皮服装已逐渐失去了昔日的风采。

国际上的环保组织一直积极倡导人类应与自然、与动物和睦相处，反裘皮运动影响越来越大，保护野生动物正在成为全人类共同的愿望和要求。让我们向裘皮服装说“再见”吧！



我们也热爱自己的生命



古人云：“民以食为天”，可见食自古以来在人们生活中所占的地位有多重。但我们在不断提高饮食质量的同时，不应以牺牲环境为代价。若大家都一味地、毫无顾忌地“靠山吃山，靠海吃海”，那么当山被吃荒、海被吃尽的时候，我们又何以为吃呢？

为此，吃要吃得健康、吃得科学为出发点，以符合生态平衡、适合可持续发展为基本点。



1 吃青蛙有碍生态平衡

谁都知道青蛙是除虫能手。若每亩稻田有 200 只青蛙，对钻心虫的控制效果，比喷 1000 克混合药粉还好。换言之，减少一只青蛙等于增加了几十甚至几百只虫子对庄稼的危害。由此可见，青蛙被捕捉得越多，用于防治庄稼害虫的农药就越多，粮食被污染的程度也就越高，对人体的危害就越大。因此，为了身体的健康，为了保持生态平衡，大家要拒捕、拒食青蛙。

2 “绿色早餐”



早餐，人们常常因图方便，吃一些用一次性发泡塑料碗、盒包装的快速面、汉堡包等快餐食品，对身体并无太大的益处。

早餐桌上的一些加工食物如香肠、火腿、卤料，都含有很多的防腐剂、抗氧化剂、味精，而对身体百害而无一利。

白米稀饭和几样新鲜蔬菜，外加一两个水果，应是人们所提倡的“绿色早餐”，这样的早餐有助于补充新的一天所需能量，使人们每一天都有更旺盛的精力。

3 喝白开水最实在

目前，市场上供应的大部分饮料几乎都不同程度地添加了色素、糖精、人造香料、防腐剂、抗氧化剂、乳化剂等对人身有危害的物质。长时间或过量地饮用这类饮料对人体健康有着轻微至严重的影响。而且，厂家在制造这些饮料的同时，也产生废水，若没经过净化处理而排放，对周围水体的污染和环境的破坏就更加严重了。

为此，提倡多饮白开水，少喝有色饮料，这样既经济实惠，避免浪费，又能从自己做起，保障健康，保护自然，何乐而不为呢？！



4 饮食调味清淡为益，天然为佳

清淡、少油、少味精的饮食对人体健康有益。使用花生油、粟米油或其他植物油都比动物油（如猪油、牛油）好，能减少患胆固醇过多的机会。少盐对心脏、血压和消化系统都有益处。食用味精则是愈少愈好，成年人最多的味精摄取量为每天6克，过量就会出现口渴、晕眩等不适病症。另外味精生产还会产生大量污水，污染环境。

同时，人们还可选择天然香料来替代人造调味料，如姜，黑、白胡椒，红椒粉，蒜，茴香，桂皮等都可增添食物的天然香味。





5 酒少饮为宜

酒在我国有悠久的历史。酒的最基本成分为酒精,即人们常说的乙醇,而乙醇是一种带芳香味的无色液体,酒中所含乙醇浓度越高,酒的酒性就越强。

酒在生产过程中,需要消耗大量粮食和淡水,产生的废水容易破坏水的天然结构,造成富营养化。酒渣到处堆放,容易孳生苍蝇,破坏环境。为了环保,应提倡不饮酒,少饮酒。

6 燕窝真的是药用圣品吗？

燕窝、鱼翅自古以来就被渲染成既能滋补又能养颜的药用圣品，为达官贵人、社会名流所推崇。其实燕窝只不过是金丝燕及白腰雨燕等燕类用唾液或用唾液与绒羽海藻等混合所筑成的巢窝。根据科学研究分析发现，其蛋白质含量还不及牛肉、鸡肉，营养成分并不丰富，只不过易于消化，适于病人食用而已。

一只燕子一生筑三次巢。现在，世界野生动植物基金会已将金丝燕列入濒临绝种的动物加以保护。我国的环保法也明确规定：禁止采集捕杀濒危动植物或制作有关产品。看来“燕窝是药用圣品”这句话并不合理，采集食用燕窝这种行为也并不合法，到了重新认识燕窝的时候了。



首都师范大学图书馆



21589911