

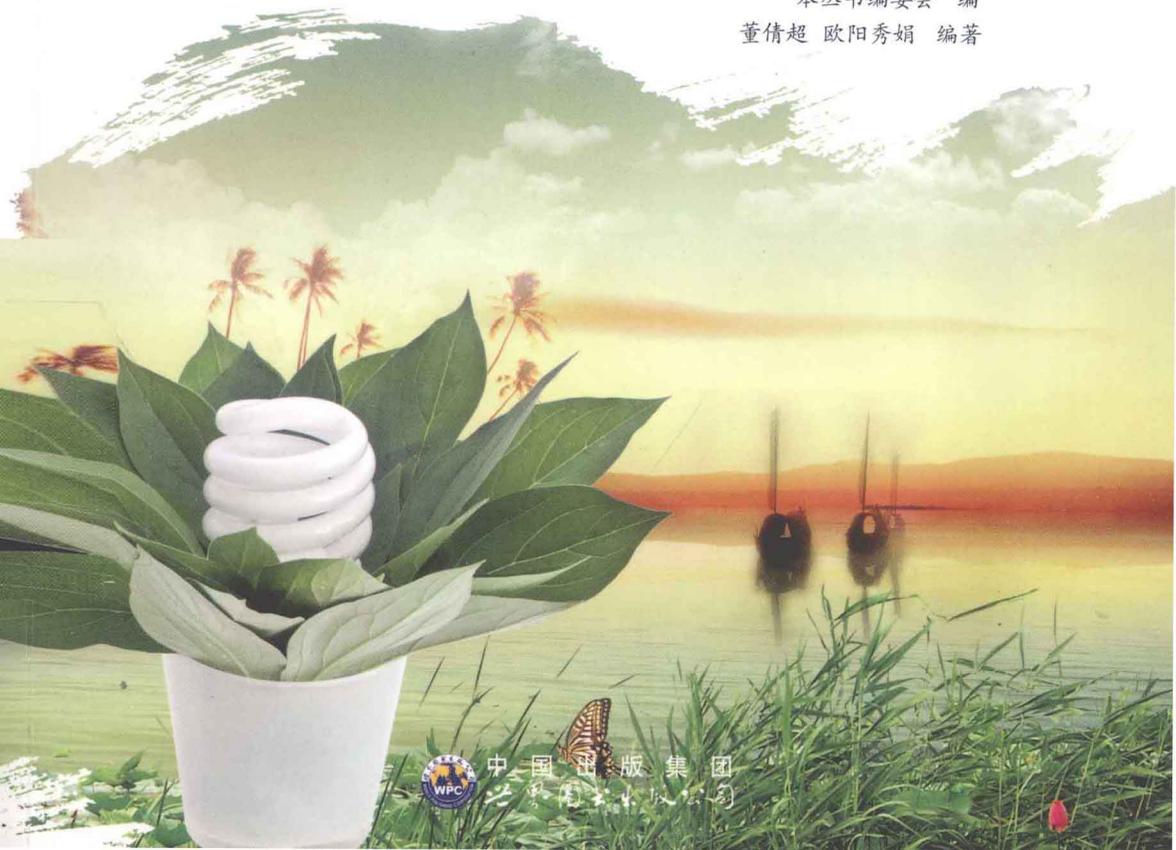
人/类/只/有/一/个/地/球



知道与做到： 日常节能环保从我做起

昔日的家乡山川秀美，江水清澈，林海雪原，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
董倩超 欧阳秀娟 编著



中国出版集团
中国环境出版社

为了家园，我们一直在行动



知道与做到： 日常节能环保从我做起

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
董倩超 欧阳秀娟



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

知道与做到：日常节能环保从我做起 / 《绿色未来丛书》编委会编. —广州：广东世界图书出版公司，2009. 11
(绿色未来丛书)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1273 - 0

I. 知… II. 绿… III. ①节能 - 普及读物②环境保护 - 普及读物 IV. TK01 - 49 X - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 191238 号

知道与做到：日常节能环保从我做起

责任编辑：吴怡颖

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

(北京市昌平马池口镇 邮编：102200)

版 次：2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13

书 号：978 - 7 - 5100 - 1273 - 0/X · 0008

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

董倩超 欧阳秀娟

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，环境问题面临着一个又一个新的难题，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

前 言

我们人类赖以生存的地球正在遭受毁灭性的伤害。地球表面超过一半的原始形态已被人类的各种活动改变，加臭氧空洞、温室效应、物种灭绝、资源枯竭、土地荒漠等，恶化了人类生存环境，也加剧了世界各国的社会危机。而这归根到底是人类对资源和环境的掠夺与不合理的使用所造成的。

于是，“节能、环保”便被严峻的现实推到每一个人面前，成为社会密切关注的话题，它与我们的生活密切相关，却又往往容易被人们在实际生活中所忽略。

环境污染、生态破坏情况日益严重，各种资源的不合理开发使用造成资源的浪费，并日渐枯竭。早在 20 世纪 90 年代，环境污染问题就已非常严重。如淮河流域，在 20 世纪 90 年代五类水质就占到了 80%，整个淮河常年就如同一条巨大的污水沟。全国七大江河水系中，完全没有使用价值的水质已超过 40%。全国 668 座城市，有 400 多个处于缺水状态。其中有不少是由水质污染引起的。水资源危机不断蔓延发展并伴随着淡水资源的减少出现水荒。如按当前的水资源消耗模式继续下去，到 2025 年，全球将有 35 亿人口缺水，涉及的国家 and 地区将超过 40 个。不仅是水资源危机，人类不合理的作业还带来了温室效应、大气污染、水土流失、生态环境的不断恶化。此外，煤、石油、天然气等能源由于人们的过度使用，也出现能源短缺现象。如果人类再这么无休止地开采下

去，不善待我们赖以生存的地球的话，我们在不久的将来就会面临一场生存危机。

面对各种能源危机和环境问题，越来越多的人开始呼吁节能环保，各种节能环保的政策及措施都已成为我们耳熟能详的文明生活发展趋势，然而我们对其真正深入了解认识了吗？我们的日常工作和生活中是否真正地做到了呢？是不是还是一副听的时候专心，过后说起开心，做的时候不用心的模样呢？节能环保并不是我们多喊几句口号就可以实现的，它需要我们真正地从实际生活中去发现，然后实践，是我们每个人都应该参与进去的活动。我们应该从身边的小事做起，比如洗衣、做饭、养鱼、种花……生活中只要你留意，就能做到节能环保。

那么，是不是我们这样做了，就真正做到了节能环保了呢？

你节省了几度电，家用电器怎样使用才更省电，你喝的水到底是不是洁净，你穿的衣服到底会不会对环境造成污染，食品和药品怎样吃才算健康，室内花卉该放在哪儿……这点点滴滴的事情无不关联着社会、我们自身的健康和生活环境。在日常生活中，关于这些方面的节能环保知识我们又了解多少？我们又做到了多少？本书将从日常生活中的各个方面入手，给读者以提醒，指出某些认识上的不足和误区，同时尽所能给出预防治理的措施。不仅如此，希望通过这本书能与每一位读者一起，共同做一名环保人，爱护我们身边的环境，爱护我们唯一的家园。

目录

contents

前言

- 1 **用电篇**
- 3 1. 日常节电中的误区
- 5 2. 科学节电——给您来支招儿
 - ★ 电饭锅如何节电/5
 - ★ 空调的节电妙招/7
 - ★ 电热水器如何节电/13
 - ★ 微波炉节电有窍门/16
 - ★ 正确使用洗衣机也可节电/19
 - ★ 合理使用冰箱可省电/21
 - ★ 电视机节电有窍门/25
 - ★ 如何使用笔记本电脑能更好节电/26
 - ★ 家庭照明节电好方法/30
 - ★ 办公场所也要节电/31
- 33 3. 警惕家用电器带来的污染
- 38 **用水篇**
- 41 1. 日常节水你做到了吗
- 43 2. 日常用水的新理念

- ★ 使用节水器具/43
- ★ 做好家庭用水记录/44
- ★ 怎样洗餐具更省水/45
- ★ 洗菜节水法/46
- ★ 别随便倒掉淘米水/48
- ★ 刷牙洗脸怎样节水/48
- ★ 怎样洗澡更节水/50
- ★ 小件衣服用手洗/53
- ★ 洗衣机节水窍门/54
- ★ 养鱼节水法/57
- ★ 浇花节水/57
- ★ 空调节水/59
- ★ 公共场所要节水/61

63 3. 绿色行动——家庭用水的小循环

64 **饮食篇**

67 1. 绿色食品到底绿在哪儿

69 2. 如何吃出健康绿色来

- ★ 有机食品的辨别方法/69
- ★ 有机食品与其他食品的区别/70
- ★ 如何杜绝食品的二次污染/70
- ★ 食物的真空包装也会滋生细菌/71
- ★ 小心有毒保鲜膜/72
- ★ 别把冰箱当成保险箱/74

- ★ 如何洗菜更健康/75
 - ★ 清除果蔬残余农药有妙招/76
 - ★ 含有天然毒素的果蔬/78
 - ★ 小心海鲜中的重金属污染/80
 - ★ 怎样识别污染鱼/81
 - ★ 野生动物要少吃/83
 - ★ 健康饮用水的标准/84
 - ★ 科学饮水法/85
 - ★ 小心中了纯净水的毒/87
 - ★ 远离色泽异常艳丽的食品/88
 - ★ 警惕餐具带来的污染/90
- 92 3. 菜篮子里也要有节约环保之道
- 95 **日化用品篇**
- 97 1. “洗涮涮”中的健康隐患你可知道
- 98 2. 绿色健康也是用出来的
- ★ 洗涤用品的合理选择/98
 - ★ 多用肥皂少使洗衣粉/99
 - ★ 尽量选用无磷洗衣粉/100
 - ★ 洗洁精要少用/101
 - ★ 避免使用杀虫剂/102
 - ★ 慎重选用化妆品/103
 - ★ 美白产品要慎用/104
 - ★ 口红、唇膏带来的伤害/105

- ★ 彩妆：看得见的美丽，看不见的伤害/106
 - ★ 染发给你带来的伤害不容忽视/108
 - ★ 小心芳香的“杀手”——香水/109
- 111 3. 别让日化用品成了“绿色杀手”

112 服装篇

- 114 1. 环保也是可以穿出来的
- 117 2. 小心衣物里看不见的污染伤害你
- ★ 当心服装污染/117
 - ★ 干洗的衣服别急着穿/118
 - ★ 新衣服洗了再穿/120
 - ★ 长时间存放的衣物别着急穿/121
 - ★ 贴身内衣要慎选/122
 - ★ 冷静看待保暖内衣/124
 - ★ 什么样的衣料更环保/125
 - ★ 天然织物有益健康/127
- 129 3. 科学穿衣，你也可以为环保作贡献

130 花草篇

- 133 1. 绿色植物真的“绿”吗
- 134 2. 室内养花也有大学问
- ★ 室内摆放植物的几大好处/134
 - ★ 可感知有毒空气的花草/136
 - ★ 可消除装修污染的花草/137
 - ★ 净化空气的几种最佳植物/139

- ★ 可以降低噪音污染的植物/140
 - ★ 易在卧室内摆放的花草/141
 - ★ 有些花不易摆放在室内/142
 - ★ 室内植物不宜多养/151
- 152 3. 小心绿色植物种植引发环境问题
- 154 **宠物篇**
- 157 1. 你的宝贝儿宠物健康吗
- 158 2. 小心你的宠物成了污染源
- ★ 养宠物应注意的事项/158
 - ★ 避免宠物带来过敏症/160
 - ★ 宠物给儿童带来健康危害/161
 - ★ 对女性健康有影响的宠物/163
- 165 3. 为你的宠物负责就是为自己负责
- 167 **其他篇**
- 169 1. 重新审视眼中的废物垃圾
- 170 2. 举手之劳，你也能做到节能环保
- ★ 养成节约用纸的好习惯/170
 - ★ 倡导无纸办公/172
 - ★ 谨慎看待无铅汽油/175
 - ★ 教你开车节油小窍门/176
 - ★ 骑车出行——健康环保一举两得/177
 - ★ 一支烟背后的健康与环境问题/179
 - ★ 医疗垃圾需特殊处理/182

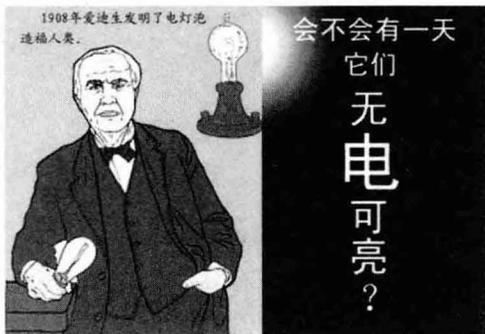
	★ 做好家庭垃圾分类/183
	★ 拒绝一次性用品/184
	★ 家庭绿色装修/187
189	3. 日常废物循环利用——节能、环保、经济
191	结束语
192	附录 世界环保主题纪念日

用电篇





电，对于人们来说并不陌生，它在日常生活中扮演了非常重要的角色，随着社会的发展，电越来越多地被运用在社会的各个方面。照明、做饭、看电视、上网、乘电梯等一系列活动都离不开电，它是我们社会生产、日常生活一刻都离不开的能源。很多人在平时对“节约用电”只是口号式地响应，并没有在实际行动中实施，总是等到每年夏天出现电荒的时候才意识到电的重要性。



会不会有一天它们无电可亮

煤、水、石油等都是用来发电的宝贵资源，尤其是煤、石油作为不可再生的资源，它们的燃烧，转换成为我们使用的每一度电都十分珍贵。我们每一个人的手中都掌握着珍贵的能源，掌握着国家发展富强、人民安居乐业的命脉。据国家的权威部门统计，家庭用电已经占全社会用电的12%左右，其中，我们家里的冰箱、空调、电视机、电热水器就占了家庭用电总量的80%以上。家庭是社会的细胞，如果每个家庭都有了节约意识和节约措施，那么我们将为社会节约下巨大的财富。“节约用电，人人有责”，这不仅仅是一句口号，而应该付诸行动。节约用电作为一个永久的话题，无论是在温馨的家里、还是在忙碌的办公室，抑或是在公共场所，我们必须承担起节约用电的责任，从点滴做起，养成节约用电的好习惯，用好每一度电，节约多一度电。聚沙成塔，滴水成河。节约用电要求我们掌握用电的技巧方法，科学节电不仅可以节约能源而且还给你节约了金钱。但是如果方法不当，必然会适得其反。因此我们在工作和生活中在科学用电的同时还要考虑到节约用电，只有这样才能真正做到资源的节约。