

一种全新、轻松、快乐的现代人生活方式！



绿色生活指南

◎ 梅冰 著

举 手 之 劳 创 造 美 好 生 活 ！



时尚生活中最易被忽视的103种潜在危险



306种随手可得的解决方法



一种全新、轻松、快乐的

绿色生活指南

◎ 梅冰 著



举 手 之 劳 创 造 美 好 生 活 ！

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

绿色生活指南/梅冰著. - 海口: 南海出版公司, 2001. 8
ISBN 7-5442-1919-4

I. 绿… II. 梅… III. 家庭-生活-知识-指南
IV. TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 036643 号

LÜSE SHENGHUO ZHINAN

绿色生活指南

作 者	梅 冰
插 图	张 颖
责任编辑	陈明俊 季晟康
封面设计	罗 洪
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)65350227
社 址	海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	北京迪鑫印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	10
字 数	220 千
版 次	2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-1919-4/T·18
定 价	20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

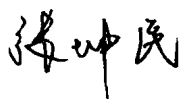
序

本书的作者，中国环境报的记者梅冰，是一位很文静的姑娘。她拿着书稿来找我，希望我帮她对书稿把把关，并请我写一篇序。从谈话中，我逐渐了解到，她毕业于中国人民大学，进入中国环境报时，我已经不当国家环保局副局长了，所以才不认识她。她说，她很喜欢环境报记者这个岗位。在采访工作的同时，她发现，很多人对于同日常生活密切相关的潜藏的环境问题很感兴趣，可惜这方面的普及读物并不多，遂萌生了自己动手编写这本书的念头。

我把书稿首先请清华大学环境科学与工程系的一位专门研究城市生活垃圾问题的老教师逐字逐句读了，并请她同时挑挑毛病。不料想，她除了挑出个别文字有误外，对本书赞不绝口，认为该书选材得当，文字流畅，老少咸宜，家庭必备。她建议我在序言中加以推荐。我担心，这会不会是女性共同的偏好，是她们对饮食、家用、居住和出行尤为关注的缘故所致。可能还是自己读一遍才有把握些。

于是，我开始阅读书稿。作者的前言写得很短，但很明白，我只是在最后加了几个字，“对生命的尊重”。对于饮食、家用、居住和出行这4篇共306条，我翻阅了一遍。读了以后，确实觉得清华大学的那位老教师言之有理。以“饮食篇”中《口香糖：扮“酷”扮出后遗症》为例。在现象描述中，从对苏太太的儿子、丈夫的表现到公共场所的烦恼，写得栩栩如生。道理阐述中，寥寥数语，就点出了问题要害，并介绍了新加坡的法规。方

案推荐中风趣地提出了3条建议，使你点头称是而毫无说教的架势。这306条，几乎条条都能使你感受到作者的善意和智慧，读了颇有启迪和收益。而且条条都有漫画，读者也不觉得累。尤其是在幽默风趣的背后，又不失其可信性和可操作性。记者的敏锐，女性的细腻，使该书显得格外与众不同。在日常生活中，花钱买罪受的现象屡见不鲜。很多人受了污染还不知道怎么污染的。因此，我乐意为这位素不相识的年轻人写下这篇序，并希望她在今后继续做这方面的有心人，继续贡献新的作品。



教授 博士生导师

中国环境与发展国际合作委员会 秘书长

中国国家环境保护总局 局长顾问

前 言

英国的科学家对近期出土的 5000 年前的三个男人的骨骼进行化验，发现每克干骨中的平均含铅量为 14.3 毫克。而对现代人骨的化验结果是：每克干骨中的平均含铅量为 34.5 毫克。人死后其骨骼可以从泥土和其他地方吸进铅而绝对不会减少，这说明现代人体内的含铅量比 5000 年前人体的含铅量至少增高了一倍半。可见，我们的环境已经恶化了多少倍！这也证明人体是有强大适应性的。为了生存，它不得不拼命调整自己以适应一直在不断恶化的生存环境。但是任何事物都有一个限度，超过一定的限度，人体就承受不了，得病，乃至癌症。

污染的威胁与身心的异化，现代人面临的问题是我们祖先不曾遇到的。特别是对于今天的时尚生活一族，什么才是高品质的生活，如何保护自己和家人在生活中免受污染呢？本书将为都市生活的人群提供一部绿色生活指南，从最贴近生活的饮食、居住、用品、出行 4 个方面，解答可能遇到的家居环境问题，提供细致可行、多种选择的解决办法，以及富于奇妙想象力和新鲜情趣的推荐方案。

我们绿色生活理念给出的定义是：高质量而有节制的物质享受、丰富而美好的精神陶冶、健康的身心、对生命的尊重和对自然界的亲近。

目 录

饮食篇



- 2 指甲油：玫瑰色的秘密
- 4 您要做“肉食动物”吗？
- 6 包装纸中的“美艳杀手”
- 8 不锈钢餐具流行风中的隐忧
- 10 纯净水：至清则无养
- 12 豆芽菜：愈美丽就愈危险
- 14 “火锅追星族”的防毒宝典
- 16 方便面：告别“马拉松”
- 18 口香糖：扮“酷”扮出后遗症
- 20 小小餐盒：白色的考验
- 22 警惕异味矿泉水
- 24 治“镉”兵法三则
- 26 做一个勇敢的“抛弃者”
- 28 敬告“酒中仙”
- 30 韭菜菠菜在冰箱里酝酿杀机
- 32 让野生动物离开餐桌
- 34 咖啡：都市黑色精灵
- 36 羊肉串：吃一串想两串
- 38 快餐：都市生活的侵略性节奏
- 40 防“铝”三招式：将老年痴呆症挡在门外
- 42 一粒米里的风度问题
- 44 举手可得的饮食保护神
- 46 厨房革命 炊具换代
- 48 警惕食品的“美容大潮”
- 50 “小迷糊”烧饭指南
- 52 陶器美人：可远观而不可近尝
- 54 爆米花：自制“嘣”的乐趣
- 56 谨防饮水中的“原子弹”
- 58 瓷餐具：同样是花纹 乾坤大不同
- 60 食品添加剂功过论
- 62 精明主妇 巧辨食盐
- 64 还漂亮蔬菜的清白
- 66 海鲜：“贵”的不如“对”的
- 68 对熏制食品的英明决策
- 70 莫让佳人容颜在油烟中憔悴
- 72 塑料袋的“安全系数”
- 74 农药阻击战制胜四法
- 76 绿色食品：世纪宠儿
- 78 暖水瓶：心肠虽热 能力有限
- 80 永别啦，一次性筷子

家用篇



- 84 冰箱要定期“反腐倡廉”
- 86 护肤脂：美丽不隔年
- 88 洗碗的怀旧主义
- 90 游戏机：儿童高血压的祸首
- 92 保护臭氧层从“头”做起
- 94 含氟牙膏：让皓齿白头偕老
- 96 肥皂：老方式中的新境界
- 98 复印机升起的一团“迷雾”
- 100 包装：在朴实与虚荣之间
- 102 化妆的健康秘典
- 104 计算机的“计划生育”问题
- 106 减 4000 贺卡 救 1 棵大树
- 108 节能灯：欧陆风情的时尚
- 110 谨防金首饰中的“核武器”
- 112 隆胸：做女人“挺”好
- 114 你熟悉环保标志吗？
- 116 年轻妈妈远离计算机
- 118 染发剂：美丽如何随心所欲
- 120 让婴儿远离闪光灯
- 122 电吹风：风中的美丽及其他
- 124 太阳镜：拒绝蓝色诱惑
- 126 太阳能：最时尚的古老能源

- 128 小心微波炉“暗送秋波”
- 130 漂白纸巾：质疑白皙的温柔
- 132 蚊香：消灭“翩然客”的最佳时机
- 134 无氟冰箱：潮流与良知的选择
- 136 洗衣粉：新护花使者
- 138 布袋购物：时尚丽人行
- 140 喷雾剂：告精明“上帝”说
- 142 修旧利废：珍惜每个“老朋友”
- 144 兽皮大衣：雍容的魅力之外
- 146 衣着：关注“改朝换代”问题
- 148 家居纸张的“阴阳双修”问题
- 150 洗涤剂：未来妈妈的潜在威胁
- 152 皮肤增白剂：有选择地爱你
- 154 纸尿布：谁带来柔软的童年
- 156 淋浴器：两地分居的快乐
- 158 电风扇的反“奴隶制”宣言
- 160 手机：避免辐射小试七招

居住篇



- 164 避开放射 喜购尊邸
- 166 家家都有“哥斯拉”
- 168 鞭炮：放出真的快乐来

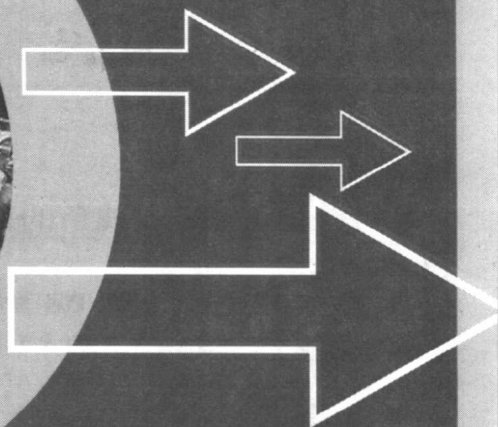
- 170 冰箱：我就我位
- 172 无声：与噪音一样可怕的幽灵
- 174 电磁：亦爱亦怕的尤物
- 176 SOHO 一族的新“蛰居”时代
- 178 “小太阳”防铅锦囊
- 180 使你的大脑身行矫健
- 182 你能拯救地球之肺
- 184 染“绿”你的视野
- 186 绿色产业：回报率最高的投资板块
- 188 改善地球命运的环保募捐
- 190 环保志愿者：过一种另类的
美丽人生
- 192 颜料：艺术家的隐形杀手
- 194 “娴静”家电请进门
- 196 卫生间节水妙招
- 198 爱在默默无“烟”中
- 200 多一双绿色的眼睛
- 202 卡拉 OK：让一切都 OK 的
妙方
- 204 空调：我的热情你要懂
- 206 垃圾里捡出的天地之道
- 208 家居炉灶：启动清洁能源
- 210 装修选择环保建材
- 212 圣诞树：拒绝“一夜情”
- 214 水的魔法 72 变
- 216 卧室养花：少而精
- 218 盆花与电视：美丽的错误
- 220 危险的洗澡马拉松
- 222 把鲜花医生带回家
- 224 新居时尚：自制木巢 邀
鸟为邻
- 226 你是“养鸽肺”吗？
- 228 新房慎防“新污染”
- 230 挑选一个幸福的颜色
- 232 看电视的“距离之美”
- 234 一棵树带来的财富
- 236 清除自身造成的污染
- 238 走下神坛的电视机
- 240 空调：家居红颜杀手
- 242 电采暖：住宅新宠

出行篇



- 246 公交优先：还你健康的鼻子
- 248 无铅汽油：让城市更聪明
- 250 让你的汽车擦亮天空
- 252 冬练：选择最佳时间段
- 254 锻炼身体：最佳地点在哪里
- 256 健美：绅士淑女量力而行
- 258 桑拿浴：你的柔情不属于谁

- 260 闲情垂钓：寓动于静的修炼
- 262 登山：化解风险逍遥游
- 264 观鸟：把美丽还给大自然
- 266 不做猴者的看客
- 268 动物园：文明观赏动物
- 270 让动物远离“集中营”
- 272 放生：最好“善事善终”
- 274 动植物标本：生命拒绝“死”
的美
- 276 珍稀物种：国宝也需有人识
- 278 做个潇洒的猎手
- 280 文物：可以触摸的历史
- 282 旅游：让“剩地”变成“胜地”
- 284 领养树：赞助一个绿孤儿
- 286 交通：完美假日的前提
- 288 风中之旅的英雄宝典
- 290 帐篷：野外生存之家
- 292 救生宝盒：探险者必备
- 294 水：你给我躲到哪去啦
- 296 城里人看日出：老爸，早安
- 298 星座：你的太空邮政编码
- 300 换个视角：走进自然迷宫
- 302 倾听天籁：与自然“聊天”的
艺术
- 304 呼唤野兽：勇敢人的游戏
- 305 附表一：食物热量表
- 311 附表二：中国最珍稀的 30 种
濒危物种



饮食篇

指甲油：玫瑰色的秘密

关键词：指甲油 易溶解 油脂 美甲新潮流

目标值：健康的身体 美丽的容颜

推荐度：保护级 ☆☆☆

现象扫描：

你是一位美丽的女性，你刚买了一瓶指甲油，是那种浅浅的玫瑰色，涂上去，指甲立即变作一片片花瓣，衬着那被精心呵护的细腻的手，煞是好看！称心的指甲油给您带来一天的好心情。你得意洋洋地走进餐厅，要了一大杯巧克力冰激淋，还有一包炸薯条，找了一个很舒服的位子坐下来。当你优雅地用那染过指甲油的美丽手指拈起一根炸薯条，很享受地往嘴里送的时候，来自《绿色生活指南》的一个小小的清晰的声音会告诉您：“且慢！”

道理阐述：

颜色靓丽的指甲油一直是女孩子们的宠物，但是，和指甲油有关的保健知识，就不是人人都知道了。那么指甲油里面到底有些什么成分，又对人体有什么样的影响呢？下面就让我们的专家来告诉你。

指甲油基本上是用硝化纤维作本料，配上丙酮、醋酸乙酯、乳酸乙酯、苯二甲酸丁类等化学溶剂制成。涂上这种指甲油，颜色鲜艳润滑，还不容易褪色，也难怪小姐们喜欢它。不过这些原料大都有一定的生物毒性，如果进入人体，会造成慢性中毒。所以你还是不要用涂过指甲油的手指拿食物，免得沾上指甲油给吃到肚子里去。

你也许会有疑问:指甲油已经干了呀!可是,你以为干了的东西就不会再化掉吗?指甲油里面含的化合物属于脂溶性化合物,特别容易溶解在油脂中。

方案推荐:

1. 爱美是人的天性,让小姐们放弃指甲油,恐怕是很不人道的。如果是在家里或饭店里吃饭,是用餐具的,当然没有什么问题;如果是在像麦当劳这样的西式快餐店里或随手买的小吃,应该用不渗油的纸或塑料袋衬着。这样并不麻烦,既有利健康又可以避免油脂弄脏美丽的指甲,一举两得。为了身体的健康,别用涂过指甲油的手拿食品,特别是油脂性食品,像油条、蛋糕、炸薯条等等。

2. 指甲的修饰是人体美容的一项,但是指甲油也不是唯一的选择。还有一种美甲的新潮流,就是用一种特制的小锉子把指甲打磨得又光滑、又亮、又透明,也是很美的。



您要做“肉食动物”吗？

关键词：节制 品味 肉边菜

目标值：减少身体负担 美好的体型 减轻环境压力

推荐度：提高级 ☆☆☆

事实扫描：

随着生活水平的提高，餐桌上的肉食越来越花样翻新。于是越来越多的饕餮之徒——他们的肚子在餐桌下面也胖得花样翻新。想既享受美食又避免肥胖吗？我们不妨学习如何把身心调整到一个良好的状态，以防过度放纵自己的食欲，给自身和环境带来不必要的负担。

道理阐述：

食肉过多，无疑是造成人体肥胖的一个重要原因。另外，过度的肉类食品消费，也会对环境造成更大的负担。比如在首都北京受到内蒙古沙尘暴的袭击之后，北京人成了内蒙古沙漠化的受害者；但是如果想一想，内蒙古过度放牧的牛羊，有一大半是供应给北京的——那么北京人大不必以受害者自居，其实自己平日里消费的那些美味的牛羊肉，都是日后沙尘暴的小小诱因。有关书籍中显示：在美国，1000克的猪肉需要7000克的谷物来转化，在我国这个比例还要高，而生产1000克牛肉消耗的水资源是1000克面包的25倍。今天北京人多吃了几口红焖羊肉，日后从北方草原上刮来的风里，就可能多几屡肆虐的沙尘。

那么是不是吃肉就不好呢，当然不是，美食是一种理应细细享受的生活情致，而不是一种放纵的物欲依赖。真正的内涵在于

过一种有所节制、有所品味的生活。

方案推荐：

1. 多吃“肉边菜”：聪明如你，每日的饮食享受一定不可以放过，将肉、菜巧妙搭配，在细细品尝肉的风味的同时，不妨注意多吃一些“肉边菜”。这样即可以达到营养的平衡，不至于让过多的“大肥肉”把你的体形破坏，又更好地欣赏了美妙的饮食。

2. 尝试做回“大厨”：如果你是一个很贪恋美食的人，特别是，总会在不知不觉中吃掉过多的肉。那么你可以把一部分精力集中在美食的烹饪上。其实，做菜也是饮食文化的一个重要过程，别错过这个创造美食的机会。研究表明，将注意力集中在某种别的事物上，会起到降低人过于旺盛的食欲的作用。在美食中学习体会“创造”的乐趣吧。

3. 参考附表1，看看自己每日的肉类热量摄入是否适宜。



包装纸中的“美艳杀手”

关键词：包装纸 玻璃纸 优质食品级蜡纸

目标值：学会鉴别使用食品包装纸

推荐度：保护级 ☆☆☆

事实扫描：

在超市里，我们常看到橱窗里陈列着包装精美、五颜六色的食品，常常是这些美丽的包装纸牵动了我们的视线，让我们怦然为之心动，慷慨解囊。而同时，在一些比较负责的商店里，凡是用来装食品的纸袋，无论外表多么五颜六色，里面接触食品的部分总是很朴素。你知道吗，有一些纸是不能用来包装的，这些美丽的外表常常“伤害”了那些被包裹在里面的食品本身。所以就像评价一个人一样，不仅要外表“美丽”，还一定要“心地善良”。而对于食品包装纸来说，“美丽”固然会引人爱怜，那“善良”就更为重要和不可或缺了。谁愿意购买食品的时候，却发现包装纸“美艳狠毒”呢？

道理阐述：

为什么这些包装纸会“美艳狠毒”呢？纸是一种容易被污染的用品，不同的纸张污染度不同，对人体的损害也不同。第一种，漂白过的纸不可用于包装，因为它使用过荧光增白剂，这是一种致癌物质；第二种，报纸及一些有铅字的油墨纸不可用来包装食品，因为油墨中含有铅、多氯联苯等有毒物质；第三种，有色纸张不可用于包装，现在一般的染料都不是纯天然染料，都含有一定的有害物质；第四种，用回收废纸制成的再生纸（比如卫生纸）不可用

于包装,因为未经消毒的卫生纸带有微生物污染;第五种,劣质蜡纸不可用于包装,因为劣质蜡纸所用的石蜡中含有多种环烃类致癌物;第六种,用做包烟盒、做装饰用的锡纸不可用来包装,锡纸中常常含有铅污染。以上的这六种纸,我们是要拒绝的,尽管有时候它们看上去很美丽。

方案推荐:

1. 记住这六种类型的纸,他们不能用于包装食品:漂白纸、报纸、有色纸、再生纸、劣质蜡纸、部分锡纸。
2. 使用玻璃纸吧,它为天然纤维素的衍生物,是一种无毒无害的物质,“善良”到家了,尽可放心使用。
3. 在选用包装含有油性食品时,采用优质石蜡即用食品级石蜡纸(一般的快餐店都用这种表面不沾油的食品级石蜡纸包裹食物)。
4. 家庭储存食品时,还是尽量使用一些清洁的瓷器、不锈钢器皿。不然纸包装用完就扔了,怪浪费的。

