

梦湖

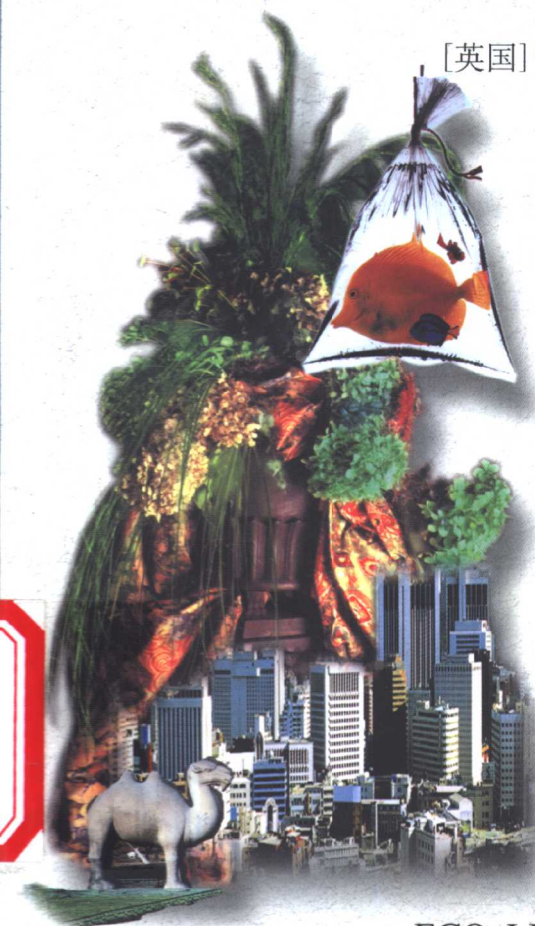
思想浪潮

策划

绿色生活

21世纪生活生态手册

[英国]卡琳·克里斯坦森 / 著
朱曾汶 / 译



ECO LIVING

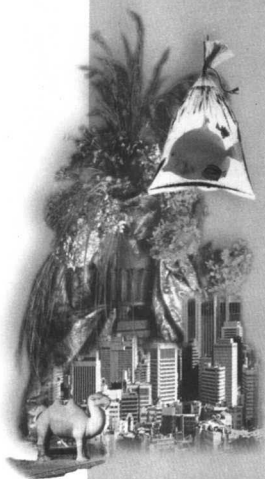
安徽文艺出版社

思想 浪潮

绿色生活

21世纪生活生态手册

[英国]卡琳·克里斯坦森 / 著
朱曾汶 / 译



安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色生活:21 世纪生活生态手册/(英)克里斯坦森著;朱曾汶译. - 合肥:
安徽文艺出版社,2002.1

(思想浪潮)

书名原文:A Handbook For The 21st Century Eco Living
ISBN 7-5396-2087-0

I. 绿… II. ①克…②朱… III. 生态环境-环境保护-手册 IV. X171-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 094278 号

绿色生活—21 世纪生活生态手册 (英)克里斯坦森 著 朱曾汶 译

责任编辑:岑 杰

出 版:安徽文艺出版社(合肥市金寨路 381 号)

邮政编码:230063

发 行:安徽文艺出版社发行科

印 刷:安徽星火印刷公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:7.125

插 页:2

字 数:150,000

印 数:5000

版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-5396-2087-0/I·1920

定 价:13.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)



致 谢

《绿色生活》是一本从世界各地的人和团体那里搜集来的各种思想和真知灼见的汇编，其中不少人和团体曾经给我很大帮助。他们当中有妇女环境网络、“世界守望”协会、全球行动计划、绿色至上以及“维持生命力”协会的约翰·埃尔金顿和朱莉娅·黑尔斯。布赖恩·普赖斯再一次帮助我解决了我早已忘掉的化学方面的难题，妇女协会会长海伦·凯里则一贯是创见和热情的源头。麻省坎布里奇忧国忧民科学家联盟的工作有助于我鉴别我们选定的东西的相关作用，而美国建筑师和设计师威廉·麦克多诺以及落基山协会能源专家艾默里和亨特·洛文斯则促使我相信我们能够做的事情远不止是单纯地减少污染。自由撰稿人帕姆·迪克斯和劳拉·曼彻斯特协助我做调研和校订工作，至于皮亚库斯出版社，我要感谢吉尔·贝利、梅莉莎·哈里森、贾纳·萨默莱德、克莱尔·理查森以及伊丽莎白·哈钦斯等人。另外我也对写信把他们的故事告诉我的读者们以及为我作序的乔纳森·波里特深表感激。

我的丈夫戴维说我下次应该写一本关于法国烹饪或热带度假的书，因为就是他不得不对我的走火入魔多多包涵。我以满怀热爱和感激之情将本书献给他和我的两个儿子汤姆和雷切尔。

序

乔纳森·波里特

卡琳·克里斯坦森的第一本书,《绿色生活》的前身,是1989年问世的。从那时以来,情况发生了很大变化,种种在当时被视为头脑不正常的事情,如今都被认为理所当然,甚至变成时髦了。今天再没有人对我们每个人都应该出更多力来保护生态环境表示异议,许多解决环境问题的方法正在迅速成为主流。

比如说,只要想一想有机食物在今天社会上的地位就足够了。有机食物一度被农场主、零售商和几乎所有的政治家看作不相干的市场迎合健康迷和树痴^①的要求而予以排斥,今天都已被当做矫正名声扫地的战后集约农业的惟一最重要方法。有机食物在英国的销售正以每年百分之四十以上的比率增长。

对于我们每个人应如何在这个过程中发挥作用,获得实事求是的忠告的渴望是空前强烈的。就我本人而言,《绿色生活》是当前可以获得的一本最优秀的手册,部分原因是它讲的远远不止是“绿色消费”。个人的生活方式选择(源于承认个人对我们生活中可以直接控制的那些部分的责任)被置于

① 树痴:极端环境保护主义者的绰号。——译注

更加广泛的社会、政治和哲学范畴。正如卡琳所说：“这不是一本绿色消费指南。它是讲更好地生活，而不是讲更好地购买。”更好地生活是指把我们自己首先作为公民（无论是本地社会的公民还是地球本身的公民），其次才作为消费者。

即使我们减少我们的能源消耗，购买更多的有机农产品，并且彻底消灭我们曾经在花园和菜园里使用过的那些化学品，我们仍然不能忽视政治方面，要写文章，要和大家一起参加地方或国家的各项运动，推广我们认为最有效的工作方法等等。

生态生活的两个方面——实践方面和政治方面——都是至关重要的，两者互为依存。本书就来源于这两个方面。

只有通过实践和政治相结合，我们才能逐渐地使我们自己的生活方式（最终使每一个民族、国家的生活方式）与自然节奏和自然循环相一致。人类的发展轨迹直接与那些自然体系相抵触，浪费、污染、破坏，凡此一切，正在把我和其它物种一样彻底依赖的“天然资本”消耗干净。重新调整那种轨迹，重新认识进步和发展的真正意义，是我们面临的最大任务。

因此，我们要走的路还很长。但正如许多人已经指出的，千里之行始于足下——而《绿色生活》这本书我最喜欢的一点，就是它（和其它许多书不一样）不使相关的和有牵连的人感到不合格，或者羞愧得无地自容！尽管它使我想起我自己生活方式中数不清的缺点（忙碌的绿色积极分子往往决不是他们向往的环境美德的典范，而我比谁都更向往！），它鼓励我而不是使我破罐破摔。

正如卡琳所说，假如你在寻求一种更绿色的生活方式和一个更绿色的家，那你就没有必要“板起面孔，做出愁眉苦脸

的样子”。环境保护主义最简单(但是最容易被忽视)的一层意思就是赞美生活——就是说,大大扩大了的生活,而不仅仅是一部分生活。笑眯眯地赞美那种生活,显然要比老是痛心疾首来得好——比如说,享受美味的新鲜食物,要比老是嘀咕应该吃什么或不应该吃什么以至心神不宁来得好。

卡琳宣称她的幸福的秘诀“不是多得,而是少要”。我想我们两人都仍然在为那个秘诀孜孜不倦地工作。《绿色生活》讲的是欣欣向荣的工作,而不是讲一位冷漠的绿色专家揭示的某些事实——正因为如此,它就更加有用,更加令人愉快。

2000年1月

引 言

几乎所有大名鼎鼎的环境保护书的作者都不了解绝大多数人有多少烦心事儿：日间托儿所、公司人员调动、找约会对象、交税。他们用烦琐的统计资料和难懂的忠告一览表对我们进行狂轰滥炸，并且把好的实际建议同愚蠢透顶的主张（“把字写得小些，这样就可以少用纸”）混在一起。他们以为我们在这方面有用不完的时间和金钱。但是我们在盘算如何凑钱买一套新衣服或抽时间去健身房锻炼之余，也想知道我们的选择如何能在环境方面发挥最大的作用。我们想要让环境保护思想在我们的生活中提供一种幸福和沉稳的感觉，而不是使我们完全失常！

生态生活是什么？它是一种描写 21 世纪生活的方法，它在最佳状态下意味着我们以一种可持续发展的方式过日子，同时就我们全都面临的实际需要而言也合情合理。生态生活不是一种癖好，也不是一种兼职工作，而是一种将会给我们生活在其中的世界带来各种各样积极变化的观点。

本书向你提供一个有关种类繁多的题目的便于使用的概述——某些规范的生态思维以及其它有点大胆的想法。涉及的问题从家用塑料制品引起激素混乱到海洋开采过度、全球气候变暖以及化学品对我们和环境的压力日益加重无所不有。然而这也是一本实用的书，在繁忙纷纭的现代家庭生

活中经受过考验。《绿色生活》远远超出回收利用——一个重要然而乏味的命题——的范围，扩及休闲和度假、城市园艺以及保持我们的美好记忆。将你必须知道的一切有关生态生活的事情压缩在 200 页左右，是我毕生经历过的最棘手的任务！书中有两章分别论述“养身”和“穿着”，还有一章专讲影响我们的生活和环境的新技术，从计算机监视器、移动电话直到网上拍卖。

要决定什么事情对你最最重要。你不必在同一时候更换洗洁精、在阳光下呆更多时间以及骑自行车上班！要认定二三个发生巨大作用的改变。你在什么地方用水最多，或者用纸最多，或者用电最多？不要试图一次做得太多，太快。无论开头多么微不足道，做总比什么也不做好。

《绿色生活》的重点并不集中在以少污染方式行事的“环境效率”上。相反，我试图解释一些当前正在进行讨论，以使我们的社会向着绝对不会污染的方法和-product 前进的重大创见。我们必须把所有的一切系统——制造系统、教育系统、家庭系统——变成一个可持续发展的系统，办法就是想方设法做一些绝对不会制造污染的事情，就像大自然的系统，其中每一样东西都有它的用途。最富有创造性的环境思想家正在朝这方面努力，我每一念及我们能够通过在一起工作，并推广最好的实践扭转乾坤，就感到无比振奋。

我把生态生活看作一种澄清各种对我确实重要的事情的方法，这样我就可以集中力量来身体力行。

购物基本原则

生态生活的一个方面是成为一个绿色消费者。但是有些“绿色”产品简直愚蠢到了极点——你真的需要一个价值 25 英镑的小玩意儿来测试你的微波炉是否漏电吗？有些人根本不考虑基本生态原则——把回炉制造的玻璃杯千里迢迢地从南非运来值吗？但是看见周围有更多生态产品是令人高兴的，我的目的之一是帮助你判断什么好，什么不好。

绿
色
生
活

●购买大件货物，比如汽车或冰箱，或者安装新的屋顶或取暖系统，一定要特别小心。别为一只塑料袋担足心事！

●要做带头人：假如你有钱，你率先采用一项新技术，比如太阳能热水器或电动汽车，将会不大一样。

●注意重量：任何一样重东西都需要大量能源来运输。

●模仿自然：选择用天然原料制造、能重新使用的产品和服务。

●购买已经有人用过的东西。

●工具、进口餐具甚至汽车都可以同朋友或邻居合用。

●如果拿不定主意的话，可以选择最便宜的东西。它很可能是对生态环境无害的。

●东西要尽可能长期使用，买你可以找到的最好的替代品。

●要遵照威廉·莫里斯的诫条：“家里不要有一样你不认为有用或不觉得漂亮的東西。”

我深信通往可持续发展的未来的关键不在于技术上的进步而在于我们的人际关系、我们对社会的责任以及我们对

自然界的热爱。我希望听到你的意见和建议。我的地址是：
伦敦温德米尔街 5 号皮亚库斯出版社转交即可。

你将会在 www.iecoliving.com 找到最新信息以及可下载
的内情通报和最新资料。

目 录

序/乔纳森·波里特

致 谢

引 言

第一章 饮食

本地、有机、合理	2
转基因食物	6
肉和鱼	7
动物福利或动物权利?	9
食物安全	10
纯净水	13
锅子	15
微波炉和其它烧煮方法	16
家用电器	17
家庭烹调	18

第二章 养身

装饰的意义	21
科学的抑或整体的?	22
动物试验	23

心情轻松地生活·····	23
润肤膏和皮肤护理方法·····	25
臭氧层·····	27
化妆品·····	28
淋浴和盆浴产品·····	28
头发护理·····	31
指甲保养·····	33
眼睛保养·····	34
刺花和文身·····	34
身体疗法·····	35
卫生保健·····	36
睡眠·····	37

第三章 穿着

社会问题·····	40
旧货·····	41
面料·····	41
鞋子·····	44
衣服保养·····	45

第四章 起居

化学品泛滥成灾·····	51
室内污染·····	53
过敏·····	55
现代保健的冲击·····	55
互补医学·····	59
自我保养·····	61

阳光和健康	62
绿色性行为	64
绿色死亡	65

第五章 休闲和运动

免疫	69
运动和环境	69
基本原则	71
环境危害	74
多种好处	74
极端运动和冒险活动	77
野外卫生	78

第六章 三 R

我们的废物世界	81
减少	83
重新使用	89
回收利用	91

第七章 你的安乐窝

高效能住宅	95
安乐窝	99
供暖和热水系统	102
照明	104

第八章 清洁的空间

天然消毒剂:无菌生活?	107
家庭害虫	112

第九章 住宅和家

从全球着想,从本地做起	113
生态设计	115
生态翻修	119
自己动手(DIY)产品	123

思想
浪潮

第十章 绿色花园

永久性农艺	125
虫害控制	129
器材装备	130
树木	131
为野生动物从事园艺	132
户外生活	134

第十一章 出行

汽车与健康	136
汽车与社区	137
汽车与自然界	137
交通压力	138
更好的出行方法	140

第十二章 绿色工作场所

公司福利	147
电脑	147
用品和设备	148
回收利用	150
能源影响	151
亲密相处	152

第十三章 高新技术和通信

绿
色
生
活

高科技与环境	154
电子世界	155
离子发生器	156
通信	157
移动通信	159
移动电话塔和宽带	160
电脑	161
噪声	165
光污染	166
控制利用高新技术	167

第十四章 旅游和假日

生态旅游	170
空中健康	171
旅途食品	172
旅馆	173