

走向素生活

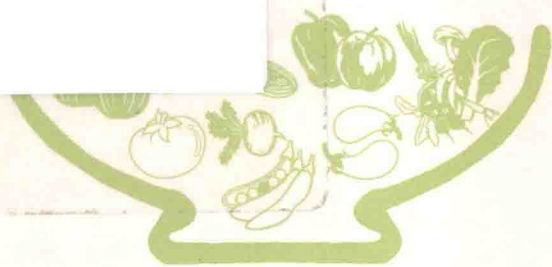
——衣食住行科学指南

石中元◎著

ZOUXIANG SU SHENGHUO



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



走向素生活

——衣食住行科学指南

石中元 著



金盾出版社

— 内容提要 —

一种顺其自然,简单朴素,还原自我,低碳环保的绿色生活方式,正在悄然地流行开来。这种简约时尚的生活方式,既珍爱了地球家园,又让我们的身心得到了释放——这样的生活方式称之为“素生活”。本书以通俗易懂的语言,介绍了衣、食、住、行等方面的素雅行为,建议您细细思量,逐步尝试实行。

随着全球人口剧增以及人们生活方式的无节制,二氧化碳排放量越来越大,地球臭氧层正遭受前所未有的破坏,全球灾难性气候变化屡屡出现,严重危害到人类的生存环境——正是在这样的背景下,本书作者给您提供了一种新的文明健康行为,一条科学的养生保健之路。

图书在版编目(CIP)数据

走向素生活:衣食住行科学指南/石中元著. —北京:金盾出版社, 2015. 3

ISBN. 978-7-5082-9994-5

I. ①走… II. ①石… III. ①生活—知识 IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 013864 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:11 字数:116 千字

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



素生活与你同行！

眼下，现代“富贵文明病”有愈演愈烈之势。在致病因素中，遗传因素占 15%，医疗因素占 8%，气候地理等自然和社会因素占 17%，而个人的习惯行为、生活方式因素占 60%。由此可见，绝大多数疾病通过提高保健意识，戒除不良生活方式是可以预防的。

人们患了病，不但医疗成本高，而且临床医学对于诸多疾病束手无策，于是人们觉悟了：健康问题必须从源头进行控制，以预防保健为主。在预防上进行投资，才是值得和有效的。今天的一分预防胜过了将来八分的治疗和 100 分的抢救。

美国先进发达的医疗服务只延长了美国人 5 年的寿命，而预防保健和公共卫生，却让今天的美国人多活了 25 年。在健康管理上花 1 元钱，能节省医疗费用 8 元钱——这就是世界卫生组织提出的 1800 定律。预防医学对健康的理解是：“健康不仅仅是身体没有疾病和虚弱，而且是在精神上、社会适应上的完好状态。”也可以说，本书作者提倡的素生活应该是身心健康、人生幸福的总体状态。

一种顺其自然，简单朴素，还原自我，低碳环保的绿色生活方式，正在悄然地流行开来。这种简约时尚的生活方式，让我们享

受了生活的快乐,让我们的身心得到了释放——我们称之为“素生活”——建议你逐步尝试实行。

素衣 采用天然纤维(如棉、麻、丝绸、竹纤维),印染使用无害于人体的环保服饰。

素食 不食动物产品的饮食方式(对于大多数人来说,少荤多素亦可以称之为素生活饮食)。

素居 简化装修,绿色环保。家庭装饰以木质、竹质和藤木为主。

素行 近距离外出,或步行,或骑自行车。远程公共交通出行。

素心 有平和的心态,淡泊的境界。有道是:清风明月不要钱,简朴生活水长流。新旧衣服都可穿,粗茶淡饭都有味。享受个人的宁静和惬意,让身体和心灵都得到释放。

健康管理、预防保健是人类智慧的选择,“走向素生活”是大健康理念的一种表现。科学的衣、食、住、行,能让我们过上富而有爱的生活。

“1”代表着健康,“0……”代表着你所拥有的一切。少一个或几个“0”影响不大,但如果少了“1”呢?当你耐心地读毕《走向素生活——衣、食、住、行科学指南》,当你有了预防保健意识,养成了健康的生活方式,你便能吃得好、睡得香,心态平和,精力充沛,不论是工作学习,还是消闲游玩,幸福的素生活将与你同行!

作者



第一章 衣——素妆得体,素扮美颜

第一节 穿衣首选“生态衣”,要穿就穿“环保型”/ (1)

少穿化纤品,常穿棉织衣 / (1)

舒适轻松的亚麻衣装 / (2)

竹纤维服装进入了我们的日常生活 / (3)

怎么保养丝绵服装 / (5)

成功男士的着装 / (6)

如何选购儿童环保服饰 / (7)

识别“绿色衣装”小诀窍 / (8)

怎样给服装配色 / (9)

第二节 花草装扮容颜美 / (11)

花花草草能美容 / (11)

如今流行“美人水”——丝瓜赛过美容霜 /
(12)

植物沐浴能去病 / (14)

简简单单美容法 / (15)



红颜常驻有良方 / (17)

第三节 三忌三宜、终身受益 / (19)

忌浓妆艳抹,宜天然护养 / (19)

忌滥用美发品,宜简单造型 / (20)

忌过度节食,宜运动减肥 / (21)

第四节 素扮养容颜,轻松做美人 / (23)

根据脸型造发型,轻松自在做美人 / (23)

女士的三围保养与“六忌” / (24)

乌黑柔亮的秀发——青春美丽的象征 /
(26)

染发不当生隐患 / (27)

鲜果护发有奇效 / (28)

用皂角煮水洗头,头发黑又亮 / (29)

第二章 食——素食长寿、素饮养生

第一节 怎样做到平衡膳食、合理营养 / (31)

少吃精米,多吃糙米 / (31)

谷类为主,常吃“五色” / (33)

常吃蔬菜、水果和薯类 / (34)

吃奶类、豆类制品,改一改“口重”的习惯 / (35)

慎用保健食品和方便食品 / (37)

第二节 合理膳食、均衡营养——预防代谢综合征 / (38)

预防代谢综合征 / (38)

科学吃素,均衡素食的方法 / (39)

不良饮食当戒 / (41)

何谓良好的饮食习惯 / (43)

家厨废料成美食 / (44)



第三节 古代圣贤皆素食 / (46)

佛教素食 / (46)

老子的素食思想 / (48)

孔孟的素食观 / (49)

第四节 天下素食——果汁饮品茶 / (50)

自己动手,制作果蔬汁的诀窍 / (50)

香蕉、橘子保健方 / (52)

李子、荔枝、菠萝保健方 / (54)

石榴、山楂保健方 / (58)

枣、梨、杏、橄榄、樱桃、杨梅、番木瓜保健方 / (60)

第五节 浅斟慢饮——饮酒不醉尚为高 / (68)

美酒馨香人莫醉 / (68)

戒烟限酒,“上脸”的人少喝酒 / (69)

消除醉酒后的症状 / (70)

葡萄美酒夜光杯,浅斟低唱有几回 / (71)

第三章 居——素居健康、素居时尚

第一节 房屋装修——别把污染带回家 / (73)

豪华装修——“花钱买污染” / (73)

清除室内空气污染的有效对策 / (75)

居室平安三知 / (77)

第二节 家庭装饰巧用绿化 / (78)

室内植物:点、线、面的装饰与分布 / (78)

家庭绿色摆设 / (80)

立体绿化——实现艺术与环境的完美结合 /
(81)

第三节 预防居室综合征 / (83)



怎样防止室内电磁辐射污染 / (83)

怎样预防手机耳塞综合征 / (84)

怎样预防光源综合征 / (85)

小心噪音综合征 / (85)

预防写字楼综合征 / (86)

怎样让我们的五官不透支 / (87)

第四节 生态建筑——“素居”发展的方向
/ (89)

生态建筑——人类社会与自然界和谐相处
/ (89)

金窝银窝不如自己的土窝 / (90)

生态环保办公室成为时尚 / (91)

绿色环保型住宅标准 / (93)

第五节 我们应过一种什么样的小康生活
/ (94)

第四章 行——绿色出行、返璞归真

第一节 怎样做到绿色出行 / (97)

绿色出行 / (97)

“无车日” / (98)

有教养人的外出文明行为 / (99)

除了脚印什么也别留下；除了照片什么也别带回 / (101)

走路——简单有效的健身之道 / (102)

第二节 低碳旅游 50 条 / (104)

第三节 要观鸟，不要关鸟——爱鸟如爱己，世界更美丽 / (106)

爱鸟，请让它们自由飞翔 / (106)

何日鸟再来 / (108)



- 第四节 让动物穿跃高速公路 / (110)
- 第五节 善待动物便是善待我们自己 / (112)
- 同情怜悯、慈悲为本 / (112)
- 热爱动物的趣闻轶事 / (113)
- 第六节 骑趣——延庆人快乐的素生活 / (115)

第五章 素心——心气平和、事理通达

- 第一节 平常心态 自我欣赏 / (120)
- 贪心是祸、私欲是病 / (120)
- 欣慰平常，珍惜存在 / (123)
- 培养兴趣爱好，学会转移宣泄 / (124)
- 第二节 不盲目攀比，想得开、看远点 / (125)
- 第三节 实行利导思维，获得正面能量 / (128)
- 第四节 俭故能广——敬畏与仁爱 / (131)
- 第五节 品尝“知足”，不被“怪、力、乱、神”所乘 / (134)
- 生活简单，品尝“知足” / (134)
- 静气贵在“养” / (136)
- 第六节 品茶养性——巧剌明月染春水，轻旋薄冰盛绿云 / (138)
- 会喝茶是一种“清福” / (138)
- 常用的冲泡方式，残茶的妙用 / (140)
- 四季饮茶有区别，饮茶也有不宜时 / (141)
- 第七节 用音乐按摩心灵 / (143)
- 第八节 素在行为上的体现——“慢生活” / (146)



为什么要过慢生活 / (146)

亲近自然,顺应自然的“慢生活” / (148)

今天,你“素”了吗? 慢了吗? / (149)

“健康工作奖”——令人赞赏 / (150)

第九节 “乐活佳人”流行语 / (152)

心理驿站口头禅 / (152)

劝世歌 / (156)

现代人生格言 / (159)

~~~~~  
后记 人人来过素生活 / (165)



# 第一章

## 衣——素妆得体，素扮美颜

### 第一节 穿衣首选“生态衣”， 要穿就穿“环保型”

#### ☆少穿化纤品，常穿棉织衣

适合于东方女性的着装，穿戴后更显勤劳俭朴、善良坚强、聪慧忠贞，更有利于相夫教子。什么材质的衣服对人的身体最好？一般而言，丝、棉、麻等天然纤维，都是好的衣料。其中，柔滑的丝绸具有亲肤性，高档衣服采用丝绸，兼具舒适及美观。

在纤维性植物中，棉花与人的皮肤靠近，它对冷风有不可替代的抵抗作用，透气、不带静电、没有光污染。棉织品不但对强光冷气等对身体不利的因素有隔离作用，而且吸水性能与保温功能好。试验证明：穿上一套纯棉内衣，睡到天明，便会有一种轻松清爽之感；而穿上一套腈纶或化纤内衣睡觉，第二天便有皮肤干燥发痒感觉，甚至起红斑。化纤内衣没有保温透气作用，而棉布对人体有天然的亲和力。当衣着舒适时，身体与贴身内衣形成的体温为  $32^{\circ}\text{C}$  左右，相对湿度在



50%左右,气流几乎是静止的。以棉花为主要质料的生态服装,能使身体周围形成温、湿度适宜的“小气候”。

现代纺织科技的发达,使一些改进的化纤材料,也一改以往的不透气、闷热,其透气、吸湿、排汗的功能不比丝、麻、棉逊色。



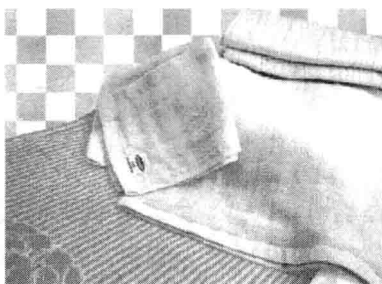
## 素衣语录

## 旧衣变新潮

不喜欢圆领,可以把领剪大些,低圆领、V型领、口型领或鸡心领,成为新潮。

裙子太短,找些花边、碎布,加在裙摆底边处,缝一圈两圈都可以,马上就是一条有特色的长裙。嫌长裤短了,可以剪成短裤。

裤腿太宽,缝进一点儿,变小裤腿。裤腿太小了,也能变花样,拆掉最底下一段缝线,给裤脚开个衩,照样很不错。



用亚麻做的面料

## ☆舒适轻松的亚麻衣装

休闲一族往往喜好穿着轻薄舒适的亚麻面料的服装。亚麻是植物的皮层纤维,功能近似于人的肌肤,亚麻的细胞与人体表皮细胞高度相适应。其织物与皮肤接触即形成毛细现象,相当于皮肤的延伸,



所以亚麻面料有着优良的透气和导热性能,拥有吸湿和排湿性能,在常温下能使人体温度下降 $4^{\circ}\text{C}$ 以上,被称为“天然空调”。亚麻织物这些天然的优质特性,使其成为夏季服装的首选面料。

亚麻衣物略带自然光泽的表面会随身体形态产生恰到好处的褶皱,使其具有高雅气质。亚麻纤维具有极强的耐磨和耐拉性能,而亚麻面料却触感柔软、舒适,穿着轻松、活动自如,是男士喜爱的原因之一。亚麻织物还具有很好的隔离化学、辐射、噪音和粉尘污染的效果,在夏季更能有效地阻挡太阳辐射。而其独特的抗菌抑菌性能,防静电无灰尘吸附和防腐抗蛀功效等诸多优点,成为公认的天然环保面料。



### 素衣语录

### 衣服干洗有损健康

当干洗的衣物拿回家时,请将塑料袋拿掉,并将衣物挂在通风的地方,让衣物上的干洗剂挥发掉。目前干洗最普遍的溶剂是四氯乙烯,皮肤吸收四氯乙烯的气体,可能致癌,并伤害肝的功能,引起头昏眼花、恶心等症状。

有些人喜欢衣物增白后的透亮干净,白光耀眼,其实荧光增白剂是一种化学增白染料,它进入人体后很难排出体外,加重了肝脏的负担。

## ☆竹纤维服装进入了我们的日常生活

竹纤维服装是以竹纤维为原材料,生产出的一种集健康、环保和美观于一体的新型健康服装。用竹纤维纺织品制成的各类衣物(如毛巾、裤衩、衣衫)凉爽、柔滑、光泽好,上色性好、吸湿性好,透气性居



各纤维之首,是大豆蛋白纤维之后又一种新型的环保纤维。这种健康环保舒适的产品正在被越来越多的人接受,逐渐成为时尚、健康、生活品位的代名词

竹纤维服装有四个特点:①吸湿透气,冬暖夏凉。竹纤维横截面布满了大大小小椭圆形的孔隙,可以瞬间吸收并蒸发大量的水分,称为“会呼吸”的纤维。其吸湿性、放湿性、透气性也位居各大纺织纤维之首,穿着十分舒适。②手感柔滑软暖,似“绫罗绸缎”。竹纤维服装具有单位细度细、手感柔软;白度好、色彩亮丽;韧性及耐磨性强,有独特的回弹性。③抑菌抗菌,杀菌率达75%。在12小时内竹纤维的杀菌率在63%~92.8%。因此,竹纤维服装也有着很好的抑菌抗菌的功效。④绿色环保,抗紫外线。具有竹子天然的防螨、防臭、防虫和产生负离子特性,紫外线的阻挡率是棉的417倍,阻挡率接近100%,因此,竹纤维服装正被越来越多注重素生活的人们所青睐。

竹纤维服装注意事项:①穿着过程中注意避免尖刺物直接接触,以免刮纱,损害表面。②不宜用力搓洗、拧干和长时间浸泡。因竹纤维服装本身具有抗菌抑菌功能,只需随洗随浸。③缓慢手洗,温水(40℃以下水温)洗涤。不宜与化纤织物同机洗涤。不要用洗衣粉和洗洁净洗,用中性洗衣液清洗,若用强碱性洗涤剂用力搓洗则容易破坏它的织物结构。



### 素衣语录

### 衣服高领装引起的

有人穿高领衣后,颈部发生瘙痒或荨麻疹。有些男子穿着高领衣服,在转头动作时因速度过快,造成脑部血流的暂时减少,出现了头昏目眩、耳鸣胸闷、眼前发黑等症状。严重者可昏迷晕厥、神志不清。因此,上衣领子不宜过高过硬,纽扣也不要扣得太紧。在选购衣服时应适当注意衣领的高度和硬度,转头的动作更不宜太快,以免发生不测。



## ☆怎么保养丝绵服装

好的丝绵光泽好,色泽洁白,无绵块、绵筋、杂质,手感柔滑,弹性好,拉力强。医学专家将真丝内衣用于治疗老年瘙痒、女性外阴瘙痒症,取得了止痒作用。但丝绸的缺点是:吸湿性大,缩水率高,抗皱性弱,所以掌握科学的穿用和保养方法十分重要。

**穿用** 丝绸服装一次穿用时间不宜过长,要勤洗勤换。热天最好不要贴身穿,以避免过多的汗液使服装变色变质。避免穿着丝绸服装在席子、藤椅、木板等粗糙物上睡觉,以防止跳丝。另外,穿丝绸服装时,应避免与含盐、碱的物质接触。

**洗涤** 最好选用中性皂片或高档洗涤剂。先用热水溶解皂片或化开洗涤剂,待冷却后,再放入衣服。洗时,要避免拧绞,用手搓揉即可。最后,要把皂液完全冲净。洗涤深色丝绸时,只能在净水中投漂,而不能使用皂片或洗涤剂,以防出现皂渍和泛白现象。为避免颜色鲜艳的丝绸服装掉色,洗时可放少许食盐。

**晾晒** 晾丝绸服装只宜挂在通风处阴干,而不能放在阳光下暴晒,待晾至八成干时,可以白布覆盖,用熨斗熨烫平整,温度不能高于 $130^{\circ}\text{C}$ ,否则会损伤衣料。洗过的真丝衣服,一般很难熨平,但若把它装进尼龙袋,放入电冰箱内冻上片刻,取出来再熨,效果较理想。

**缝制** 因丝绸织物的悬垂性强,故选择款式时,应以舒展的式样为好。胸围、袖笼略放大一些,而肩部和领圈不宜放大,裁剪前应先将面料先在温水里浸透,然后晾至七成干时再烫干熨平。缝制时宜用9号机针和缩过水的细线,底面线不宜过紧,针码以每寸(3.3厘米)15针为宜。缝头以不低于1厘米为好,目的是为防止花边滑脱。





## 素衣语录

## 小心婚纱照感染皮肤病

影楼的婚纱、百货商场里的口红样本、免费化妆用的洗脸水已经成了“公共传染源”。影楼、婚庆公司的婚纱应在每次使用后采用紫外线或化学溶液(如过氧乙酸、施康等)进行消毒,未经保洁和消毒的婚纱不得转借他人使用。

出差在外时穿自己的睡衣,用自己的毛巾。可带块硫磺皂,有杀虫止痒的作用,并尽量避免使用公共浴池。

## ☆成功男士的着装

俗话说:人靠衣装马靠鞍。尽管不应以貌取人,凭衣着来评判人,但一个人的外在形象,一个人的着装影响着外界对待他的态度。正如形象设计大师罗伯特·庞德(美)所说,服装是视觉工具,你的整体展示——服装、身体、面目、态度将为你打开凯旋之门,你的出现向世界传递你的权威、可信度。

**服装整洁** 职业男士成功的方程式就是:努力工作+着装整洁。服装干净、整洁、笔挺地去上班,表示重视工作,想干一番事业。服装的背部最好不要有皱纹,免得看起来邋遢。为了避免服装出现过多的皱纹,坐的时候,最好要挺直腰杆,不要整个人像垮了一样,将全身的重量都坐到椅子上去,另外尽可能别将背部紧贴椅背,免得服装出现皱纹。而不得已必须久坐时,最好能将上衣脱下来,细心地折妥置于膝上,或挂衣帽钩上。

**鞋子干净** 鞋子擦拭干净,人也显得精神。

**牙齿洁净** 灿烂的笑容和整洁的牙齿,给人信心。

**走路有神** 挺胸抬头,表现出男人的风度和力量。