

保护母亲河行动生活丛书

综合利用篇

节约我先行

JIEYUE WOXIANXING

本书编委会 编



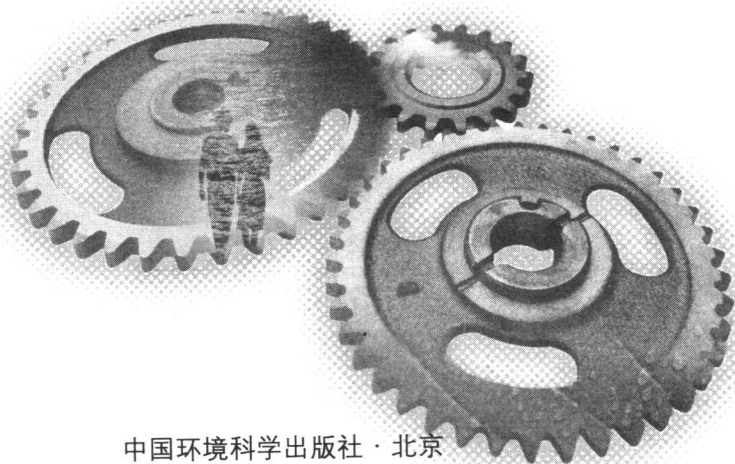
中国环境科学出版社

保护母亲河 行动生活丛书

综合利用篇

节约 JIEYUE WOXIANXING

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国环境科学出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

保护母亲河行动生活丛书. 综合利用篇 / 《保护母亲河行动生活丛书》编委会编. —北京: 中国环境科学出版社, 2006. 5

ISBN 7-80209-322-8

I. 保… II. 保… III. 节约-资源-基本知识

IV. F205

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第048996号

责任编辑: 葛莉 杜平

责任校对: 扣志红

封面设计: 雅风图文

出版发行	中国环境科学出版社 (100062 北京崇文区广渠门内大街16号) 网址: http://www.cesp.cn 联系电话: 010-67112765 (总编室) 发行热线: 010-67125803
印刷	北京市联华印刷厂
经销	各地新华书店
版次	2006年5月第一版
印次	2006年5月第一次印刷
印数	1-5000
开本	130×185 1/32
印张	3
字数	45千字
定价	全套三册定价: 21.00元 (本册7.00元)

【版权所有。未经许可, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

编 委 会

主 任:贺军科

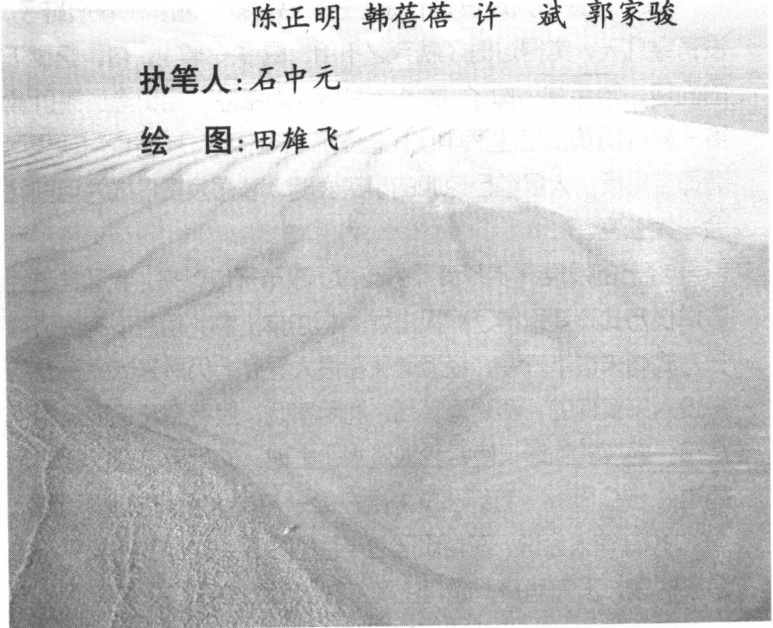
副主任:陶 宏 刘友宾 杨智明

编 委:石中元 祝晓光 汪贤强 高中平

陈正明 韩蓓蓓 许 斌 郭家骏

执笔人:石中元

绘 图:田雄飞



环保节约型 绿色新生活

今天，我们重提节约的理念，建设节约型社会，是因为发生在我们身边的浪费以及粗放型的增长方式正在撼动着国家生存的根基。

眼下，许多人还没有节俭生活的好习惯。刚买的衣服鞋子，没有穿几天，觉得过时了就弃之不用；喝了一半的饮料、吃剩下的面包，随手就扔掉了；筷子、茶杯、酒瓶盒、月饼盒、茶叶盒等一次性消费品在生活中比比皆是；“长流水、长明灯”现象可谓司空见惯。大量触目惊心的事实表明，奢侈浪费已成为目前社会一大公害。

经济的发展离不开资源的支撑。改革开放以来，我国推进经济增长方式转变取得了积极进展；但总体上看，粗放型的增长方式尚未根本转变，经济增长在很大程度上仍然是依靠资源的高投入来实现的；资源消耗高，利用率低，浪费资源的现象相当严重。粗放式的增长使得我国淡水、土地、矿产等资源不足的矛盾进一步凸显——节约已成为摆在每一位国人面前的现实选择。

也许有人会说，在物质日益丰富的今天，重提节约似乎不太合乎时宜，没有消费，哪有生产？倡导节约会造成生产停滞、市场不旺。事实上这些认识是错误的。从2004年以来席卷全国的

能源紧张态势，让越来越多的人明显感受到我国经济正饱受着资源短缺的约束之痛。资源不足将成为制约中国经济发展的最大瓶颈，因为资源是用金钱买不到的。

节约是中华民族的优良传统。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。中华民族在 5 000 年文明发展的历程中，一贯崇尚节俭，反对奢侈浪费。勤俭就是勤劳节俭，包括努力工作和节约用度两个方面。我国自古就以勤俭作为修身齐家治国平天下的美德。《尚书》说：“唯曰孜孜，无敢逸豫。”《左传》说：“民生在勤，勤则不匮。”《周易》提出“俭德辟难”之说，《墨子》有“俭节则昌，淫佚则亡”之论。在现代社会，勤俭作为一种生活作风或治国方针，是值得提倡的。《左传》曰：“俭，德之共也，侈，恶之大也”。《礼记》曰：“国奢则示之以俭，国俭则示之以礼。”在中国古代将“温（温和）、良（善良）、恭（恭敬）、俭（俭朴）、让（谦让）”作为做人的准则。《史记》载，孔子 35 岁时，齐景公问政于他，孔子曰“政在节财”。三国时期的诸葛亮在《诫子书》中将“静以修身，俭以养德”作为安身立命的座右铭告诫后人。北宋史学家司马光要求儿孙树立“清白相承”的家风，培养“以俭素为美”的德行。在中国的历史上，凡是有成就的大家，无不倡导和身体力行俭朴的生活。由于我国一直是一个人口众多、天灾频繁的国家，所以百姓们有着与生俱来的节俭意识，这为今天建设节约型社会奠定了重要的基础。

节约的美德，还表现在对他人、对社会的尊重，有利于增进

人与人之间、人与社会之间的和谐。在资源日渐紧张的情况下，节约就意味着把有限的东西让给别人用、留给后代用，因而是一种克己利人的高尚品德。同时，任何物质财富的创造无不凝结着劳动者的艰辛；充分利用每一样物品，就是对劳动成果的珍惜，就是对劳动者的尊重。同时，一个人在生活上养成节俭的习惯，适当地节制欲望，有利于身心的健康和高尚品德的培养，有利于资源的充分利用，增进人与自然之间的和谐。地球资源总量有限，如煤炭石油等许多资源又是不可再生的；因此，就必须合理节俭的使用。遗憾的是，很长时间以来，人们无节制地向大自然攫取，造成了环境恶化和生态失衡。面对这样的状况，如果能够注意节约资源，提高资源利用效率，就能在保护自然与实现社会发展之间找到平衡点，使社会能够持续地发展。

节约可以减少家庭开支，增加财富，是走向事业成功和国富民强的资本。有人算过这样一笔账：如果 13 亿人每人少用一双一次性木筷，意味着成千上万亩森林免遭砍伐命运；如果采用节能光源，照明用电量将下降 60%，全国一年可节约 740 亿 kWh 电能，相当于节约 1 989 万 t 标准煤。当节约成为一种风尚时，在我们这样一个人口大国，它所汇集的能量将是无可比拟的。历史上，有不少“成由勤俭败由奢”的事例。西汉初年，文帝和景帝提倡节俭、鼓励生产，造就了有名的“文景之治”。到了西晋时期，豪强权贵穷奢极欲，结果导致物资匮乏、难以为继，引发了严重的社会矛盾，最终葬送了一代王朝。由此可以看出，节约关

系着国家和民族的兴衰存亡。日常生活中我们的一个举手之劳，就能节约一度电、一滴水、一张纸、一粒米。节约对个人来说是举手之劳，对全社会来说关系到国家的未来。

节约是一种绿色生活时尚。绿色生活是将环境保护与人们的日常衣食住行的生活，融入一体的新文明、新风尚的生活。绿色生活作为一种现代生活方式，包括了日常生活的方方面面，他既涵盖了生产行为，又包括了消费行为。有关环保人士将绿色生活概括为5个方面：

1. 节约资源、减少污染；
2. 绿色消费、环保选购；
3. 重复使用、多次利用；
4. 分类回收、循环再生；
5. 保护自然、万物共存。

倡导绿色生活，需要有“节约我先行”的意识。节约从我做起，从家庭做起，从现在做起，从点滴做起。一个资源节约型社会，是一个环境美好、身心健康的友好社会。

节约并不是要限制人们的正常消费，并不是要节减必要的生活开支，而是要剔除生活中的浪费现象和奢侈行为；形成崇尚节俭、合理消费的行为理念和社会风尚；这有利于我们的身心健康、有利于环境保护，是追求更高生活质量前提下的一种绿色生活。

究竟怎样节约呢？

请您阅读《节约我先行文明生活丛书》。该套丛书分为节水

综合利用篇

保护母亲河 行动生活丛书 综合利用篇

篇、节能篇、综合利用篇3册。凡居家生活中涉及资源消耗的，都能从书中找到节约的方法和窍门。既有简便易行、简单有效的具体的节约妙招，帮助您达到节约的目的；又有创建节约型社会的有关方面的常识，帮助您树立环保意识，增进节约行为。该套丛书既可以作为休闲有趣的生活读物，亦可以作为环境科学的普及性读本，作为有关单位的环保、节约知识的宣传材料。

节约连着你我他，节约资源靠大家。让我们争做节约的先锋和模范，把我们的家园建设成和谐、美好的节约型社会。

目 录

一、家庭的综合利用

旧衣变新潮	1
●衣服清洗、收藏中的窍门	3
筷子的重复使用	5
●家用餐具的综合利用	8
残茶的妙用	10
●垃圾分类放置 公民良好的环保行为	11
废旧家电的回收利用	15
●电脑垃圾的回收与利用	17

二、校园的综合利用

创建节约型学校	20
●鼓励循环使用教科书	22

三、城市的综合利用

●上海力争成为资源循环型城市	27
天津市住宅节能、节地、节水、节材并举	28

- 武汉市建设节约型社会实施方案 30
- 云南努力创建节约型社会 31
- 银川市九成以上固体废弃物得到综合利用 33
- 遵化市“三大循环链条”走出了一条双赢新路 34

四、企业的综合利用

- 用垃圾发电 36
 - 废旧塑料掺粉煤灰制井盖——“黑白垃圾”成新品 37
- 废旧轮胎的利用尽快提上日程 38
 - 从烟尘中提取金属镓 40
- 秸秆回收新出路——秸秆做墙板 41
 - 化有害噪声，变有用资源 42
- 产业的调整是最大的节约 43
 - 上海宝钢集团废弃物的综合利用 45
- 青岛酒厂建立起酒精污水利用生产线 47

五、农业的综合利用

- 农业废弃物综合利用工程技术中心建成 48
- 林业废弃物综合利用潜力大 49

目 录

● 秸秆综合利用出路多	51
● 徐州市推广沼气生态农场	52
● 海南省大力推广农村户用沼气池	53
● 立体袖珍式的庭院经济	55
开发生物肥料, 发展生态农业	58
● 节约集约利用土地, 建设节约型社会	62
新兴的绿色产业——土地复垦出黄金	65
● 因地制宜开发盐碱地	69
天然芦苇净化污水 不毛之地变为“绿洲”	71

六、循环经济

● 生态食物链——大自然的启示	72
循环经济的定义与特点	74
● 循环经济: 国家可持续发展的必然选择	75
推动循环经济建设步伐	76
● 开展循环经济理论研究 探索循环经济发展模式	77
生态工业园的兴起	78
● 循环经济: 发达国家经验的启示	80

综合利用篇

一、家庭的综合利用



旧衣变新潮

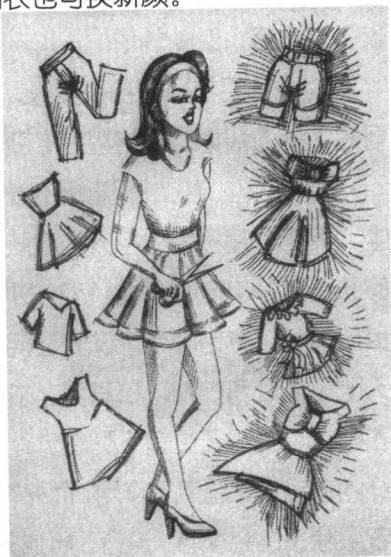
只要我们花些心思，旧衣也可换新颜。

裤子太短，可以剪成短裤。

旧的牛仔裤式样过时，就把它剪短，或到小腿中部，或到膝盖，或干脆剪短成“热裤”样。

剪短后的裤子再加贴边，或者拆掉部分纬纱，在裤腿边处形成须须状垂纱，倒也别具一格。

裤腿太宽，可以缝进





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。

裙子太短的话，就找些花边、碎布，加在裙摆底边处，缝一圈两圈都可以，马上就会有一条很有特色的长裙。

你喜欢的衣服，可不小心沾上了洗不去的污渍。动动脑筋，在污渍部位是否可以加个口袋或是镶条边什么的，既遮丑又漂亮。

不喜欢圆领了可以把领剪大些，低圆领、V型领、□型领或鸡心领，都是新潮的选择。

嫌宽松的直身外套单调了，可以在腰部中央穿一根带子，收一收腰身，变个外形。

过时的毛衣可将袖子变短，当背心套在外面。背心可长可短，你可根据自己的喜好，变换毛衣的下摆。

建议您少穿化纤品，多穿棉织品。在所有的纤维性植物中，棉花是迄今为止与人的皮肤最能靠近的，它的纤维核对皮肤有良好的按摩作用，它对冷风有不可替代的抵抗作用，而且还透气，不带静电。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，第二天便有下列感觉：皮肤干燥发痒、起红斑。化纤内衣没有保温散气作用，而棉布对人体有天然的亲和力。穿衣服除了讲究季节、流行、质地外，更要注重生态，讲究“绿

综合利用篇

色”，须购买有绿色认证的服装。获得绿色认证的服装上标有“中国环境标志”字样，说明产品在生产、消费和再回收过程中对人类和环境无害或通过相应措施能够减少对人体的危害。



衣服清洗、收藏中的窍门

1. 新内衣先洗后穿

服装厂在加工制作内衣过程中，常用甲醛树脂、荧光增白剂等多种化学添加剂进行处理，以达到防缩、增白、平滑、挺括的目的，如不清洗就穿在身上，残留在衣服上的化学添加剂与人体皮肤接触后，就会使皮肤发痒、发红或引起皮疹等过敏反应。因此，刚买回来的新内衣，要漂洗后再穿。另外，干洗衣服所用的溶剂，有损人体健康。如果你的衣服一定需要干洗的话，当干洗的衣物拿回家时，请立即将塑料袋拿掉，并将衣物挂在通风的地方，让衣物上的干洗剂挥发掉。有时要挂上一个星期才能散净。

2. 衣服发霉后的处理

化纤衣服可用刷子蘸一些肥皂水刷洗几下，再用清水冲洗一下，霉斑可消除。丝绸衣服只需将衣服在水中浸泡一会儿，然后用毛刷刷洗。棉质衣服可用几根绿豆芽，在有霉斑



的地方反复揉搓，然后用清水漂洗，霉点就除掉了。呢绒衣服生霉后，先把衣服放在阳光下晒干，然后用刷子将霉点轻轻刷掉。皮革衣服可先用毛巾蘸些肥皂水反复擦拭，去污后立即用清水漂洗，晒干后再涂上夹克油。

呢服除尘法：将呢服稍微拍一遍，然后拿一块浸湿的布蒙在呢服上面，用熨斗烫一遍，就可去除呢服表面的尘土。

呢料衣服去亮：全毛华达呢和哔叽的裤子，穿一段时间后臀部容易发亮，如何去除呢？将裤子敷上 5% 浓度的醋水，干后再敷一次，盖上布烫一下，就可以去光了。

恢复拉毛织物的原状：将拉毛织物放入温水溶解后的洗衣粉中，浸泡半小时后，用手轻轻揉搓，洗净，挤干（勿用力拧绞）后晾干（勿在日光下晒）。然后放在水蒸气上熏一熏，再用较硬的毛刷顺织物纤维走向轻轻将它们疏通，就会恢复拉毛织物的原状。

简易油迹去除法：在衣服油迹处洒上裁衣用划粉的粉末，放置一至数日，油迹即会被粉末吸附。衣服上留下的白粉可用肥皂清洗掉。如油迹过厚，一次除不尽，可再洒一次粉末。此法不伤衣料，油迹越新越易去除。

3. 冬装的洗涤和收藏

收藏棉布服装前要拆洗干净，以防衣服上的污垢和油垢日后发霉。棉布吸潮，到了雨季，遇上好天气应拿出来晒晒；

综合利用篇

毛衣、毛围巾只要洗净晒干后即可收藏。呢料衣物，干洗前可晒一晒，拍去灰尘。也可把衣物铺在台桌上，盖上热毛巾，然后用手在衣物上轻拍，使衣物内的灰尘吸在毛巾上。

皮毛衣服不能用水洗。收藏前要晾一晾，最好在皮毛上罩一块白布避免皮毛直接暴晒日光下。晾晒好后，待凉透再收藏。化纤织物不能用力搓洗或刷洗，以防起球；也不要用水烫洗，以防收缩变形。洗涤时要过净水，以免肥皂微粒残留在衣物上，日久泛黄、变色。洗好后应放在阴凉通风处晒干。丝绸、毛皮、呢制等各种衣物要分别存放。染过的衣服和新布要洗过后再收藏，以防脆化。

存放衣服的箱橱要保持清洁、干燥，衣服要摊凉后放入箱橱。箱橱四周和底部要衬好纸，放入用白色薄纸包好的樟脑丸或樟脑精块，不要使衣物直接接触樟脑丸。素色丝绸和合成纤维织物不可放樟脑丸防蛀，否则会损坏织物牢度，严重的会把织物溶成小孔。



筷子的重复使用

一次性木筷的主要用材是白桦、白毛杨两个树种，其主要产地在东北。白桦林是东北次生林的主体。由于上百年的