

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

LÜSE JIANKANG
SHENGHUO MIAN MIANGUAN

绿色健康 生活面面观

真正的健康生活，是回归自然、回归绿色、回归淳朴、回归单纯，从商业社会中普遍流行的对财富的狂热追求中解脱出来，不再过度地消耗自然资源，和自然建立一种亲密无间的和谐关系。

韩会凡/主编



中国出版集团公司 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

LÜSE JIANKANG
SHENGHUO MIAN MIANGUAN

绿色健康 生活面面观



真正的健康生活，是回归自然、回归绿色、回归淳朴、回归单纯，从商业社会中普遍流行的对财富的狂热追求中解脱出来，不再过度地消耗自然资源，和自然建立一种亲密无间的和谐关系。

韩会凡/主编



中国出版集团公司 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目(CIP)数据

绿色健康生活面面观 / 韩会凡主编. —北京:中国民主法制出版社, 2013.2

(低碳环保书系)

ISBN 978 - 7 - 5162 - 0314 - 9

I . ①绿… II . ①韩… III . ①环境保护 - 普及读物
IV . ① X - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034351 号

图书出品人:肖启明

文案策划:刘海涛

责任编辑:胡玉莹 辛德晶

书名 / 绿色健康生活面面观

LÜSEJIANKANGSHENGHUOMIANMIANGUAN

作者 / 韩会凡 主编

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区玉林里7号(100069)

电话 / 63055259(总编室) 63057714(发行部)

传真 / 63055259

<http://www.npcpub.com>

E-mail: mzfs@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16开 710毫米×1000毫米

印张 / 12 字数 / 186千字

版本 / 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

印刷 / 北京龙跃印务有限公司

书号 / ISBN 978 - 7 - 5162 - 0314 - 9

定价 / 23.80元

出版声明 / 版权所有,侵权必究。

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

前 言

随着社会的进步和经济的发展，人们在最基本的温饱需求得到满足之后，对生活质量有了更高的要求，绿色、健康成为大众生活的新指标。代表着更健康、更自然、更安全，返璞归真地去进行人与自然的活动的低碳生活开始悄悄兴起，并引起越来越多热的青睐。

低碳，英文为 **low carbon**，意指较低（更低）的温室气体（二氧化碳为主）的排放。低碳生活可以理解为：减少二氧化碳的排放，就是低能量、低消耗、低开支的生活方式。

许多人误认为，只有积累或者获取巨额财富后才能更健康、更绿色的生活，只有消耗大量资源才有可能提高生活品质，并为此追逐财富，迷恋名牌，过度消费，悬浮攀比，给自己和环境带来沉重的压力。

在商业横流的社会，人们对生活的理解早已扭曲。生活品质被量化为拥有和消费金钱的数量、居住房屋的价位、服装的品牌、私家车的豪华程度等，似乎生活的品质就是奢华，就是财富的外在表现。

而古人对生活的理解则完全不同，“春游百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”。这首广为传诵的禅诗透露了有品质的生活的真正涵义。有品质的生活其实就是一种淡定闲适的态度，天人合一的境界，安详从容的风度，简朴自然的生活方式。

反观我们现在的生活，空调等科技进步的产物将四季变得温暖如春，但它们排除的温室气体也在悄悄侵蚀着我们的生存环境。不可否

认，现代的工业文明为我们提供了便捷和效率，但是追求健康、绿色、精致的生活的人，不能因此而变得懒惰和国语依赖工业成果，听任现代工业的摆布，让自己的身体沦落为化学试管，让各种各样的防腐剂、有害添加剂、残留农药、过量激素、有毒化学物质摧残身体。

真正的健康生活，是回归自然，回归绿色，回归淳朴，回归单纯。而低碳生活的本质不是一味地追去财富，也不是号召我们回到远古社会，过茹毛饮血的原始生活，而是从商业社会中普遍流行的对财富的狂热追求中解脱出来，不再过度地消耗自然资源，而是和自然建立一种亲密无间的和谐关系。

实际上，只要依据常识、智慧和科学，我们就可以做出明智而正确的选择。以饮食为例，合理的搭配和简单的料理，同样可以享受养生、美味合而为一的美味。尽管科技的发展为我们的生活提供了种种手段，让我们可以部分摆脱对自然的限制，但是，只有顺应自然的规律生活，才能获得身心健康，真正过上绿色、健康的低碳生活。

例如：电灯让我们摆脱了太阳朝起夕落的束缚，但我们可以按照季节变化调节作息时间，不过分熬夜；空掉、暖气可以随意控制室内温度，但是，夏天不出汗、冬天穿单衣的生活方式，不仅与环保相背离，而且有害我们的身体健康；汽车可以代步，但我们仍可以尽可能地选择低碳的出行方式，既避免体重过度增加，同时不给其他各种疾病的可趁之机；日常生活中多锻炼身体，合理饮食，既释放了工作带来的压力，又使身体收获了健康……

总之，现代文明给我们生活提供了许多方便，但是如何利用这些方便，究竟是让它们为我们的生活所用，还是让我们的生活被它们所左右，完全取决于我们是否具有真正的生活智慧。

《绿色健康生活面面观》一书给我们展示了低碳生活所蕴含的健康和绿色。本书从健康饮食、环保家居、健康着装、绿色办公、绿色旅行

以及健康环保生活等方面，对如何过上绿色、健康的低碳生活进行了全面地介绍，是现代健康、绿色生活的一本必备指导手册，值得读者认真阅读。同时，我们也期待读者的任何批评和建议，并会将其化为继续前行的永动力。

我们希望读者认真阅读本书之后，对绿色健康生活有更高、更全面的认识，并最终使自己的生活质量有所改善和提高。



目 录

第一章 低碳生活介绍

第一节 时尚环保的低碳生活	2
一、树立低碳意识,倡导低碳生活	2
二、解决全球气候问题刻不容缓	6
三、低碳是一种值得追求的生活状态	8
四、低碳的基本常识	11
五、低碳生活达人实例	13
六、建设低碳社会国家	14
七、低碳生活是绝佳的养生方式	16
第二节 低碳生活法则	20
一、碳排量持续上升对人类未来的影响	20
二、低碳生活六大法则	21
三、日常生活中处处都可体现低碳生活	23
四、健康是低碳生活的第一法则	25

第二章 健康与饮食

第一节 健康食品	32
一、有机食品概述	32

二、垃圾食品对人类健康的影响	34
三、基因改造食品概述	35
四、选择基因改造食品的合理建议	38
五、富含维生素的健康食材	38
六、正常饮食,莫胡乱补养	41
七、少吃食品添加剂的食品	43
八、远离添加剂的方法	45
 第二节 绿色饮食	47
一、保留食物营养的方法	47
二、拒绝使用一次性物品	48
三、清淡的饮食习惯	50
四、经常食用素食	52
厨房污染对身体的危害	53
六、洗涤剂对人体的危害与防护措施	55
 第三章 环保与家居	
 第一节 减少室内污染	58
一、注意视觉污染	58
二、减少噪声污染	59
三、居室注意防辐射	61
 第二节 打造绿色家居	63
一、室内追求简约	63
二、绿色装修	64
三、栽种绿色植物	65



四、绿色家具	67
绿色居家小妙方	69

第四章 着装与健康

第一节 合理着装	74
一、衣服一定要穿着舒服	74
二、穿舒适的鞋	77
三、选择天然材质的衣服	80
四、着装的安全与健康	83
五、健康穿衣的绿色守则	85
五、正确选择帽子	85
第二节 健康着装	87
一、衣服起电危害健康	87
二、莫穿紧身衣	88
三、颜色鲜艳的衣服少穿	90
四、正确使用洗衣剂	92
五、健康环保洗衣方式	95
六、爱护自己、爱护衣物	96
七、变废为宝,创意生活	98

第五章 绿色办公及旅行

第一节 绿色办公	102
一、绿色办公	102
二、迪拜启用全球最环保办公楼	104

三、打造绿色办公室	105
四、开心工作和生活	106
五、化解工作压力的方法	108
六、工作之余做运动	109
七、办公室常备食品推荐	110
八、尽量减少电子垃圾	111
九、回收再利用	113
十、下班关闭电器	115
十一、世界绿色办公基金会	116
十二、苹果设计“飞船”环保型新办公园	116
十三、“绿色商务”	117
 第二节 绿色旅行	 119
一、旅行是绿色生活中的一部分	119
二、旅游中的注意事项	120
三、要带走看到的垃圾	121
四、争做“绿色”游客	121
五、野外生存攻略	122
六、正确使用求救信号	123
七、学会绿色驾车	124
八、拼车族	128
九、最好多步行旅行	129
十、骑自行车旅行	131

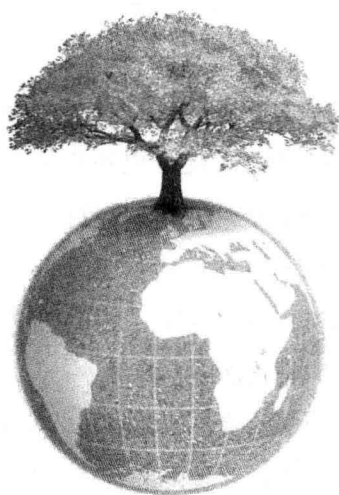


第六章 生活环保及健康

第一节 投身环保	134
一、种植一棵树	134
合理节约用水	135
三、多宣传环保理念	137
四、十大环保宣言	138
五、关注生态	139
六、合理利用公共资源	140
七、低碳一族	140
八、养成环保的生活习惯	141
第二节 健康生活	144
一、按时休息	144
二、晒晒太阳	145
三、减少使用空调	146
四、减少上网时间	148
第三节 科学养生	150
一、学会天然排毒	150
三、5 种天然排毒食品	151
不能乱用激素	152
四、正确服药	154
五、生活中滥用药物的 20 个“陋习”	156
六、中医健康疗法	157
七、天然森林疗法	158

八、神奇的中医按摩	158
第四节 合理的生物钟与生活节奏	161
一、合理安排时间	161
二、不睡懒觉	163
三、简单生活	165
四、放慢生活工作节奏	166
五、释放压力的“绿色”通道	168
六、培养有趣的生活习惯	168
七、快乐环保	172
八、适当的工作	172
九、学会给办公时间减肥	173
十、经常阅读	175
十一、宽容待己待人	177
十二、善待自己和世界	178
十三、怒火消除法	179

第一章 低碳生活介绍



第一节 时尚环保的低碳生活

现在，我们人类共同面临的重大环境问题与发展的挑战就是全球气候的变暖，它正在逐步对我们的社会文明形态和国际秩序造成严重的冲击，所以应对全球气候变暖成为全人类共同的责任和使命。

一、树立低碳意识，倡导低碳生活

应对全球气候变暖，每个人都有责任参与，每个人都应该树立低碳意识，从身边的小事做起，从自己的衣食住行做起，提倡并开始低碳生活。

比如，合理的膳食，多吃素、少吃荤，不吃煎炸食品；少（不）饮酒、少（不）抽烟；为了节能把电视机屏幕调成中等亮度；用布袋子代替塑料购物袋；一定要少使用一次性的物品；用传统的牙刷替代电动牙刷；乘坐飞机（汽车）旅行时尽量少携带自己的行李；多到户外锻炼，尽量少用跑步机；每周少开一天车；最好坚持绿色出行，尽量使用自行车；多参加义务植树活动；等等。

从今以后要改变生活方式，节约能源、保护生态，做好自己身边的这些小事，才能为制止全球变暖做出一份应有的贡献和努力，只有这样才能使人与自然和谐共生。

众所周知，现代人的生活方式对全球气候变化造成了巨大的影响。人们在生活和消费过程中的过量碳排放，是造成全球气候变暖的重要因素之一。这些过度消费、奢侈消费、便利消费等行为，正在严重地浪费能源，增加污染。正是这些高碳排放的不良消费和生活方式，大大增加了我们的碳排放量。



目前，在世界范围呼吁减碳的声浪中，普通民众都拥有改变未来的力量。低碳生活看起来很遥远，其实和我们每一个人都息息相关。从夏天减少空调的使用到乘坐公交出行，从采用发条式闹钟取代电子钟到使用再生纸，上下楼尽量不乘坐电梯，改爬楼梯，将洗手、洗脸的水收集起来拖地、冲厕所，可以把家中的灯全换成节能灯，去超市购物时用自己准备的布袋子，这些日常生活中随手可做的小事都属于低碳生活方式的范围。

有很多人怀疑低碳生活会导致生活品质下降，其实低碳生活与健康、绿色、幸福的品质生活，从本质上讲是一致的，它们彼此并不矛盾。因为低碳生活仅仅是指人在日常生活中，尽量降低能量消耗，从而来大大降低二氧化碳的排放。

对于普通老百姓来说，低碳生活其实是很容易做到的一种生活方式，只要在生活中注意节电、节油、节气，就会降低二氧化碳的排放。此外，低碳生活还是一种健康的生活方式——多吃素、少吃荤，也可以降低碳排放。少吃荤就可以大大减少家禽家畜的饲养量，而这些家禽家畜饲养量的减少就可以降低二氧化碳的排放，并且这样也可以做到饮食

低脂、低糖，对身体健康有益。健康、绿色的生活方式还有很多，例如坐公交出行，不吃煎炸食品，少用一次性物品，白天可以把太阳光引入室内，减少开日光灯的时间，等等。

而且，多植树也可以达到降低碳排放。如果你的工作和生活中，有些碳排放是不可避免的，那么你想为环境做贡献，就可以自己去种树，从而通过种树来消化自己排出的二氧化碳。

自从2009年12月7日在丹麦首都哥本哈根召开联合国气候变化大会，此后的几天报纸、电视和网络上火热的词就是低碳了。

似乎低碳时代一夜之间到来了，节水、节电、节油、节气，是我们倡导的低碳生活方式。原本有些陌生与拗口的词，正是因为这场会议开始走进公众生活，从而全球减碳的行动得到更多人的积极响应，而且低碳生活也成了新的时尚，并且流行了起来。

目前，随着对“低碳”的理解，不少人已经开始了自己的低碳生活，并且将这种方式秀出来，希望这样可以去影响周围的人以及更多的人，从而使低碳生活这种新的生活方式和生活态度被更多人所接受，并实行。



现在，很多人也意识到低碳环保才是真正的时尚，小行为也能带来大改变。例如，一台150瓦台式电脑每天工作12小时，耗电近2度。



那么如果一台电脑每天使用 8 小时，其他时间关闭，每年就能减少 83% 的二氧化碳排放量；如果只关闭电脑而不关闭显示器和电源，也会消耗不少电量，试着从小习惯开始改变自己，关闭显示器和电源，这样就可以做到低碳。

出门尽量少开车，日常生活中所用的水电气要注意节约，洗脸水冲厕所、手洗脏衣服、随身带水杯、出去吃饭不用一次性餐具，如果去超市买水果，尽量挑应季水果，不去买反季节水果，这是因为大棚种植水果会消耗大量能源，白炽灯换节能灯、随手关灯、不开长明灯、冬天用电热器不开空调，这样减少用电量。尤其是在家中降低水电气的使用量，这样不仅环保，而且可以节约水电降低，由此可见，低碳还让人在收支方面尝到了不少甜头。

目前，已经有越来越多的人加入了低碳生活，以自己生活细节的改变来改变世界，而这个也说明气候变化已经不再只是环保主义者、政府官员和专家学者关心的问题，而与我们每个人息息相关，由此可见，“低碳”生活不只是一种理论，更是一种值得期待的理想的新生活方式！

尽可能减少不可再生的化石能源的使用，要知道，低碳涵盖了衣食住行，已经深深地嵌入我们生活的每一个细节。

比如，在我们买衣服时，可以选择环保面料并减少洗涤次数，选择手洗，减少服装的购买；在饮食上，我们要尽量选择购买本地、季节性食品，少吃肉类，因为每吃一千克牛肉，所排放的二氧化碳量就是 30 千克，这是因为畜牧业要消耗包括屠宰、加工、运输等过程中众多的能源，减少食肉量就是在减少二氧化碳的排放。使用少油少盐少加工的烹饪方法，健康的不仅是自己，还有我们的地球；而在选择居住时不必一味追求面积的大小，关键是要理智选择适合的户型。这是因为住房面积减少可以降低水电的用量，这在无形之中减少了二氧化碳的排放量。选