

一、家庭的综合利用



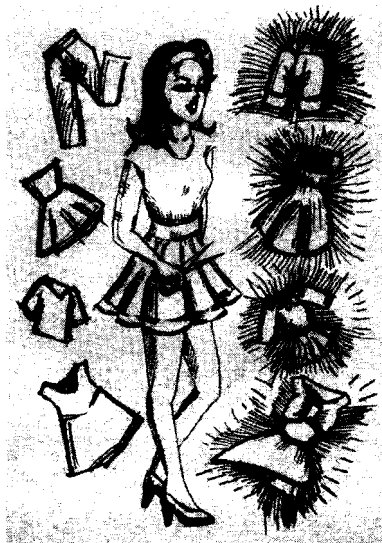
只要我们花些心思，旧衣也可换新颜。

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、口型领或鸡心领，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

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。



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：全毛华达呢和哗叽的裤子，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。

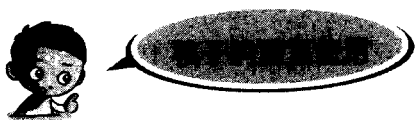
3. 冬装的洗涤和收藏

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；

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；也不要用开水烫洗，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。



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

采伐，东北的原始森林已所剩无几。次生林的存在对东北的生态环境起着支撑的作用。如果一次性筷子继续无节制地生产，势必使次生林遭受严重的打击。据资料介绍，国人一年要吃掉一次性木筷 450 亿双，且还有“繁重”的出口任务，每年要出口日本、韩国等国家 150 亿双，这样，就要砍 1500 万棵树！有关专家已经多次发出预警——由于森林锐减，带来了水土流失、土地沙化、干旱洪涝、动植物物种灭绝、臭氧层破坏等。

20 世纪 80 年代，“一次性筷子”风起于日本，后传入中国。虽然日本没用本国的木材造筷子，甚至还将进口的中国筷子用过后，回收造纸再“捞”了一把；但自 20 世纪末起，使用一次性木筷这一社会现象，遭到了日本环保人士的口诛笔伐，现在，他们用实际行动抵制使用一次性木筷。

既要为就餐者提供方便，又要保护树木。一些环保专家建议用竹筷子取代木筷子。竹筷子纹理通直，用起来手感好。竹筷子是近几年从南方发展起来的，其中以湖南、四川为多，南方种植竹子已有数千年的历史。竹子不比树木，它生长迅速，大量采伐后恢复极快，对环境的影响小。以做一次性筷子的毛竹为例，头一年“窜笋”，第二年就可长成约 20cm 粗，10m 高的成品材。砍了以后，地下的竹鞭第二年便会继续“窜笋”，

竹子的寿命 30 年至 80 年不等，一旦开花后死亡便接踵而至，可以说是“不用白不用”。从制作工艺上说，竹筷较木筷难度稍大，主要存在镞尖的程序。南方的竹筷在生产经营方式上以集体家庭竹场为主，与北方木筷的国有体制有所不同，因此在成品质量、营销手段及服务方面，南方竹筷企业更有特色。竹类加工作为一项新兴的产业，还有相当的潜力可以挖掘，这为环境资源破坏相对较低的竹筷替代木筷提供了条件。

当然，最好是重复使用消毒过的筷子，提倡重复使用个人自己的筷勺。据悉，北京市西城区柳荫小学的孩子们为了环保，拒绝使用一次性筷子，自己从家里带筷子或勺子来用，他们说：“我们知道筷子是用木头做的，每天都有好多人使用一次性筷子，这就等于毁掉好多树木，所以我们就用这种筷子，自己带勺子。”笔者也欣慰地看到很多单位食堂，都将每次使用过的木筷收集起来，然后清洗消毒再使用，受到了人们的普遍欢迎。据悉，广播电台节目主持人林白，在他的背包中有一个塑料袋，里面常备有一双多次使用的筷子和勺儿。每次用餐后，他认真地清洗。当朋友笑他自找麻烦时，他从容以对：“在现代这一切以‘方便’再‘方便’为主旨的社会中，有时候自己给自己找一点‘小麻烦’也是件有意义的事情”。



应少用或不用塑料餐具。塑料餐具含有氯乙烯致癌物，长期使用会诱发癌症。应少用或不用铝制品。铝在人体内积累过多，会引起动脉硬化、老年骨质疏松、痴呆等症。注意：铝盆不宜用来久存饭菜和长期盛放含盐食物，不宜用铝铲刮锅底。

提倡使用铁锅、铁铲等铁制品，但生锈的铁制餐具不宜使用，铁锈可引起呕吐、腹泻、食欲不振等现象。

铜制餐具生锈之后会产生“铜绿”即碱式碳酸铜和蓝矾，是有毒物质，可使人发生恶心、呕吐，食物中毒。

陶瓷餐具中的釉含有铅，铅具有毒性，人体摄入过多就会损害健康。搪瓷餐具含有硅酸铅之类的铅化合物，如果加工处理不好就会对人体有害。所以购买搪瓷餐具应选工艺精湛的优质产品。

提倡使用竹木餐具。竹木餐具本身不具有毒性，但易被微生物污染，使用时应刷洗干净；涂上油漆的竹木餐具对人体有害。

塑料袋装食品健康大忌。有些塑料制品在制作的过程中加入了增塑剂、稳定剂，这些有毒性的制品，一旦进入人体

就会造成积蓄性中毒。现在市面上使用的大都是不允许盛装食品的塑料袋。卖鱼的摊位经常使用颜色特别深的塑料袋，如黑色、红色和深蓝色的，这些深色调的塑料袋大都是用回收的废旧塑料制品重新加工而成，对人体有危害，因此更不能用来装入口食品。再者，小食摊经常使用的



超薄塑料袋也是禁止装食品的。此外，不能用聚氯乙烯塑料制品存放含酒精类食品、含油食品，否则袋中的有毒物质会溶入食品中，同时也不能放高于 50 摄氏度的食品。用塑料袋存放蔬菜，塑料袋释放的有毒气体会跑到菜里去；因而，买菜时最好使用布袋或菜篮子盛放，既环保又卫生。

不要用塑料桶装食用油。塑料是一种高分子化合物，是由许多单体聚合而成，并在制造过程中加有一定量的增塑剂、稳定剂和色素等。据分析，许多塑料单体和增塑剂、稳定剂、色素等对人体健康有损害。如聚氯乙烯塑料，长期接触食油则可溶出增塑剂，对人体有害，而且聚氯乙烯单体也有致癌性。

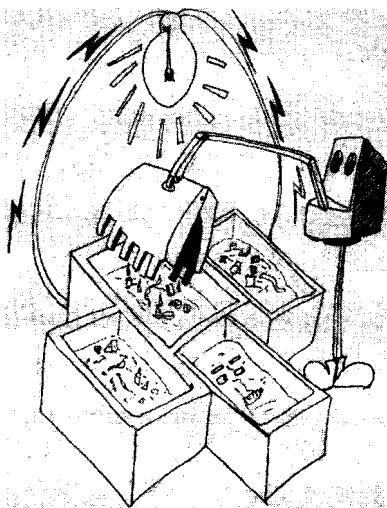
就是使用包装食品最安全的聚乙烯塑料容器来存放食油也不好，因聚乙烯也易溶于食油中，使食油出现蜡味，所以，不宜用塑料容器盛装食油。



1. 残茶叶晒干后 可装入枕套充当枕芯 夏天枕之清凉醒目。
2. 用残茶叶擦洗有油腻的锅碗 木、竹桌椅 物品更为光洁。
3. 把残茶叶晒干，铺撒在潮湿处，能够去潮。
4. 将残茶叶浸入水中数天后 浇在植物根部 可以促进植物生长。
5. 湿残茶叶可以消除容器里的鱼腥味和葱味。
6. 把残茶叶撒在地毯或路毯上，再用扫帚拂去，能带走尘土。
7. 残茶叶还可以喂养刚出生的小蚕。
8. 把残茶叶晒干，放到厕所或沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊蝇的功能。

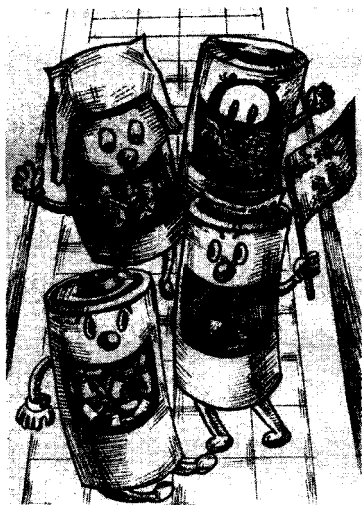


垃圾的利用和处理，首先遇到的问题就是垃圾的分类。目前世界各国大多采用“源头分类”对垃圾进行“资源化利用和无害化处理”即在丢弃、收集时就开始分类。自2000年始，我国将北京、上海、南京、杭州、桂林、广州、深圳、厦门8个城市作为垃圾分类的试点城市。以后各省、市也陆续推行“垃圾分类”。但由于生活垃圾的“内涵”十分庞杂，一般都只能实行“源头粗分类”，收集后再由专门机构进一步分类、处理。如上海等地，借鉴国外经验，又根据本地实际情况，实行红、绿、黑垃圾箱进行“源头粗分类”。红色垃圾箱装“有害垃圾”，绿色垃圾箱装“干垃圾”，黑色垃圾箱装“湿垃圾”。此外还设置“大件垃圾”收集点，



进行源头粗分类。

垃圾分类之所以难，是因为人们长期以来形成了垃圾混装的习惯。要改变这种习惯，仅靠配置垃圾箱是不够的。“没有规矩不成方圆”用一套切实可行的规章、制度来约束、激励大家，才会逐渐改变旧习，养成好的习惯。同时，许多人没有认识到垃圾分类



收集的好处。垃圾分类收集可以提高回收利用率，可以尽快实现垃圾的减量化、资源化、无害化，并由此节约土地，降低垃圾污染对人类的威胁。

垃圾分类收集后转运难，回收利用技术比较落后也是一个原因，这也是相关部门需要考虑和加以解决的问题。据统计，北京每天扔掉废纸1500t，废塑料1500t左右，快餐盒80万个，废玻璃1500t。在垃圾中，约50%是生物性有机物，约40%具有可回收再利用价值。

历览前贤国与家，成由勤俭败由奢

——李商隐《咏史》



垃圾的分类

有害垃圾（不可回收垃圾）



指对人体健康或者环境造成现实危害或者潜在危害的废弃物，同时也包括对人体健康有害的重金属或有毒物质废弃物。这类垃圾包括废电池、废荧光灯管、水银温度计、废油漆(桶)过期药品以及有机类杀虫剂、除草剂容器(瓶)、打印机墨盒等。

干垃圾（可回收利用垃圾）



指废纸张、废塑料、废金属、废玻璃等可用于直接回收利用或再生后循环使用的含水率较低的垃圾。包括光碟、录像带、磁带、易拉罐、可乐瓶、纸板箱、一次性筷子、饭盒、包装纸(箱、盒、带)调味瓶(缸、盒)咖啡瓶、一次性尿片、餐巾纸、香烟壳、旧鞋、旧伞、旧玩具、坏计算器、皮包、铅笔盒、废旧塑料盆(桶)等。还包括碎玻璃、酒瓶、酱油瓶等。

湿垃圾



指厨房产生的含水率较高的食物性垃圾。包括剩饭菜、鱼骨、鱼鳞、动物内脏、菜梗菜叶、水果皮、果核籽、废弃茶叶渣等。

大件垃圾



家具类、家电类以及自行车等。重量超过 5kg 或体积超过 0.2m³ 以及长度超过 1m 的废旧家具、办公用品、废旧电器，以及包装箱、箩筐等大型的、耐久性的固体废弃物。

变废为宝

有机物 从家里扔出来的垃圾中有 40% 以上是果皮、蛋壳、菜叶、剩饭等厨房垃圾，这些垃圾是可以用堆肥发酵的方法处理为有机肥料或饲料的。

废塑料 回收废塑料就是节约石油。所有的废塑料，如废餐盒、食品袋、编织袋等，可以回炼为燃油。1t 废塑料中能生产出 700~750kg 无铅汽油或柴油。许多废塑料还可以还原为再生塑料，3 只废餐盒就可以做 1 把学生用的尺子，20 个废餐盒可以造出 1 个漂亮的文具笔筒。从塑料花盆到公园里的长凳，都可以用废餐盒的原料来生产。

废玻璃 回收 1t 废玻璃：可以节约石英砂 720kg、纯碱 250kg、长石粉 60kg、煤炭 10t、电 400kW·h。

废易拉铝罐 循环再造铝罐：节省 95% 新造铝罐所需的能源，减少 95% 的空气污染。回收废罐还可制成汽车和飞机的零件以及家具用品。

废纸 回收利用 1t 废纸可再造出 800kg 好纸，可以挽救 17 棵大树，节省 3m³ 的垃圾填埋厂空间，少用纯碱 240kg 降低造纸的污染排放 75% 节约造纸能源消耗 40%~50%，而每张纸至少可以回收两次。另外，我们日常丢弃的废织物也可用于回收造纸等。我国目前的废纸回收率仅为 20%~30%，每年流失废纸 600 万 t，相当于浪费森林资源 13 万 hm² 左右。

废电池 废电池中所含的汞、镉是污染性极强的有毒重金属；回收电池可提取稀有金属锌、铜和二氧化锰。



我国作为一个家电生产和消费大国，目前电冰箱的社会保有量约 1.2 亿台，洗衣机约 1.7 亿台，电视机 4 亿台。按国

家有关标准：电冰箱平均寿命在 10 年左右，洗衣机平均寿命在 8~9 年，电视机在 2 万~3 万 h。而上述家电产品大多是 20 世纪 80 年代末和 90 年代初走进千家万户的，按正常的使用寿命 10~15 年，大多已到了报废期。预计今后几年内将迎来一个家电垃圾的“旺盛期”，届时有数以百万计的废家电垃圾产生。此外，电脑不断升级使得废旧电脑以惊人速度剧增，预计每年将有 1500 多万台家电产品被淘汰。因此，有效地回收、利用废旧家电产品，遏制环境污染，已成为现实问题。废旧家电中的金、银、铂、钯、铜、铝等金属，如果处理不当，被当作垃圾直接烧掉或填埋，将会对环境造成严重污染，对人体造成危害。比如，电冰箱的制冷剂和发泡剂以及空调器的制冷剂都是破坏臭氧层的物质；电视机的显像管属于具有爆炸性的废物；荧光屏、日光灯都是含汞的废物。

近年来，我国越来越重视废旧家电的回收利用工作：

1. 开展废旧家电回收利用的调查研究。制定相关的法规，力争在家电产品大量废弃之前采取有效措施，做好防范准备。

2. 开展环境警示教育。让公众了解垃圾对人类的危害，意识到破坏生态环境的后果和严重性，改变传统的生活方式和消费习惯，积极参与废旧家电的回收。

3. 开展绿色设计（生态设计）。要求在产品设计的初期就顾及到节能等因素，最大限度地不使用或少使用对环境有毒的物质。从源头上控制，注意家用电器的回收再利用。

4. 充分合理的循环使用，规范废旧家电的回收渠道。遵循“先利用，后拆解”的原则，即首先对于保持基本功能的旧家电，可以通过检查、清洗、维修等使其进入二次消费领域；对不能直接利用的，可以拆解回收有价值的各种电子元件，最后采取机械、物理、化学的方法回收原材料。

5. 建立市场机制，形成规模化发展。目前，回收废旧家电还未能建立有效的市场机制。一是收购价格低；二是回收渠道不畅；三是回收利用的技术和设备落后。因此，建立相关的法律法规、市场机制迫在眉睫。支持有关部门强制回收，不准焚烧和填埋；加强对旧货市场的监管，防止废旧家电流向农村。



个人电脑是 20 世纪最伟大的发明之一，但是也是污染的集大成者。一台个人电脑含有超过几十种金属、有机物和玻璃，要用约 700 种化学原料，这些化学原料中约有一半含有对身体有害的毒素。