

<<日常节能、环保并不难>>

图书基本信息

书名：<<日常节能、环保并不难>>

13位ISBN编号：9787539639864

10位ISBN编号：7539639865

出版时间：2012-2

出版时间：安徽文艺出版社

作者：刘芳 编

页数：149

字数：180000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<日常节能、环保并不难>>

### 前言

我们人类赖以生存的地球正在遭受毁灭性的伤害。地球表面超过一半的原始形态已被人类的各种活动改变，如臭氧空洞、温室效应、物种灭绝、资源枯竭、土地荒漠等，恶化了人类的生存环境，也加剧了世界各国的社会危机。而这归根到底是人类对资源和环境的掠夺与不合理的使用所造成的。于是，“节能、环保”便被严峻的现实推到每一个人面前，成为社会密切关注的话题。它与我们的生活密切相关，却又往往在实际生活中被人们所忽视。环境污染、生态破坏情况日益严重，各种资源的不合理开发使用造成资源的浪费，并日渐枯竭。早在20世纪90年代，环境污染问题就已非常严重。如淮河流域，在20世纪90年代五类水质就占到了80%，整个淮河常年如同一条巨大的污水沟。我国七大江河水系中，完全没有使用价值的水系已超过40%。全国668座城市，有400多个处于缺水状态。其中有不少是由水质污染引起的。水资源危机不断蔓延、发展，伴随着淡水资源的减少，世界出现水荒。如按当前的水资源消耗模式继续下去，到2025年，全球将有35亿人口缺水，涉及的国家地区将超过40个。不仅是水资源危机，人类不合理的作业还带来了温室效应、大气污染、水土流失以及生态环境的不断恶化。此外，煤、石油、天然气等能源由于人们的过度开发、使用，也出现短缺现象。如果人类再这么无休止地开采下去，不善待我们赖以生存的地球的话，在不久的将来我们会面临一场生存危机。面对各种能源危机和环境问题，越来越多的人开始呼吁节能、环保，各种节能、环保的政策及措施不断被提出，然而我们对其真正深入了解认识了吗？我们的日常工作和生活中是否真正地做到了呢？是不是还是一副听的时候专心，过后说起开心，做的时候不用心的模样呢？节能、环保并不是我们多喊几句1：3号就可以实现的，它需要我们真正地从实际生活中去发现，然后实践，是我们每个人都应该参与的活动。我们应该从身边的小事做起，比如洗衣、做饭、养鱼、种花……生活中只要你留意，就能做到节能、环保。那么，是不是我们这样做了，就真正做到了节能、环保了呢？你节省了几度电，家用电器怎样使用才更省电，你喝的水到底是不是洁净的，你穿的衣服到底会不会对环境造成污染，食品和药品怎样吃才算健康，室内花卉该放在哪儿……这点点滴滴的事情无不关系着我们自身的健康和生活环境。在日常生活中，关于这些方面的节能、环保知识我们又了解多少？我们又做到了多少？本书将从日常生活中的各个方面入手，给读者以提醒，指出某些认识上的不足和误区，同时尽可能给出预防治理的措施。不仅如此，我们希望通过这本书能让每一位读者都做一名环保人，保护我们身边的环境，爱护我们唯一的家园。

## <<日常节能、环保并不难>>

### 内容概要

“人与环境知识”丛书是一套科普类图书，旨在通过介绍与人类生产、生活以及生命健康密切相关的环境问题来向大众普及环境知识，提高大众对环保问题的重视。

这本《日常节能环保并不难》由刘芳主编，为其中之一。

《日常节能环保并不难》从多个方面、多个角度来阐释人与环境之间的关系，其中以很大篇幅来阐述环保对生态、家居环境、生活习惯、生命健康等的影响，突出了主题，阐明了立场。

另外，还适当地介绍了与环保相关的环保组织的建立、结构、功能等问题，对主题起到了很好的补充作用。

## <<日常节能、环保并不难>>

### 书籍目录

#### 用电篇

1. 日常节电中的误区
2. 科学节电——给您来支招
  - 电饭锅如何节电
  - 空调的节电妙招
  - 电热水器如何节电
  - 微波炉节电有窍门
  - 正确使用洗衣机也可节电
  - 合理使用冰箱可省电
  - 电视机节电有窍门
  - 如何使用笔记本电脑能更节电
  - 家庭照明节电好方法
  - 办公场所也要节电
3. 警惕家用电器带来的污染

#### 用水篇

1. 日常节水你做到了吗
2. 日常节水新理念
  - 使用节水器具
  - 做好家庭用水记录
  - 怎样洗餐具更省水
  - 洗菜节水法
  - 别随便倒掉淘米水
  - 刷牙洗脸怎样节水
  - 怎样洗澡更节水
  - 小件衣服用手洗
  - 洗衣机节水窍门
  - 养鱼节水法
  - 浇花节水法
  - 空调节水法
  - 洗车节水法
  - 公共场所要节水
3. 绿色行动——家庭用水的小循环

#### 饮食篇

1. 绿色食品到底“绿”在哪儿
2. 如何吃出健康绿色来
  - 有机食品的辨别方法
  - 有机食品与其他食品的区别
  - 如何杜绝食品的二次污染
  - 真空包装食品也会滋生细菌
  - 小心有毒保鲜膜
  - 别把冰箱当成保险箱
  - 如何洗菜更健康
  - 清除果蔬残留农药有妙招
  - 含有天然毒素的果蔬
  - 小心海鲜中的重金属污染

## <<日常节能、环保并不难>>

怎样识别污染鱼

野生动物要少吃

健康饮用水的标准

科学饮水法

小心中了纯净水的毒

远离色泽异常艳丽的食品

警惕餐具带来的污染

3. 菜篮子里也有节约、环保之道

日化用品篇

1. “洗涮涮”中的健康隐患你可知道

2. 绿色健康也是用出来的

洗涤用品的合理选择

多用肥皂少用洗衣粉

尽量选用无磷洗衣粉

洗洁精要少用

避免使用杀虫剂

慎重选用化妆品

美白产品要慎用

口红、唇膏带来的伤害

彩妆：看得见的美丽，看不见的伤害

染发给你带来的伤害不容忽视

小心芳香的“杀手”——香水

3. 别让日化用品成了“绿色杀手”

服装篇

1. 环保也是可以穿出来的

2. 小心衣物里看不见的污染伤害你

当心服装污染

干洗的衣服别急着穿

新衣服洗了再穿

长时间存放的衣物别急着穿

贴身内衣要慎选

冷静看待保暖内衣

什么样的衣料更环保

天然织物有益健康

3. 科学穿衣。

你也可以为环保作贡献

花草篇

1. 绿色植物真的“绿”吗

2. 室内养花也有大学问

室内摆放植物的几大好处

可感知有毒空气的花草

可消除装修污染的花草

净化空气的几种最佳植物

可以降低噪音污染的植物

宜在卧室内摆放的花草

有些花不宜摆放在室内

室内植物不宜多养

## <<日常节能、环保并不难>>

### 3. 小心绿色植物种植不当引发环境问题

#### 宠物篇

1. 你的宝贝宠物健康吗
2. 小心你的宠物成了污染源
  - 养宠物应注意的事项
  - 避免宠物带来过敏症
  - 宠物给儿童带来健康危害
  - 对女性健康有影响的宠物
3. 对你的宠物负责就是对自己负责

#### 其他篇

1. 重新审视我们眼中的废物垃圾
2. 举手之劳，你也能做到节能、环保
  - 养成节约用纸的好习惯
  - 倡导无纸化办公
  - 谨慎看待无铅汽油
  - 教你开车节油小窍门
  - 骑车出行——健康环保一举两得
  - 一支烟背后的健康与环境问题
  - 医疗垃圾需特殊处理
  - 做好家庭垃圾分类
  - 拒绝一次性用品
  - 家庭绿色装修
3. 日常废物循环利用——节能、环保、经济

#### 结束语

#### 附录 世界环保主题纪念日

## <<日常节能、环保并不难>>

### 章节摘录

版权页：插图：可以加点盐。

盐水洗菜可以杀菌，还可以杀虫。

有些菜叶上的小虫用清水洗不干净，可以将菜放在浓度为2010的食盐水中浸泡3分钟，菜叶上的小虫就会乖乖浮出水面，轻松被除掉。

对于大白菜、卷心菜之类的蔬菜，可以先切开，放入食盐水中浸泡几分钟，再用清水冲洗，以便清除菜芯的残留农药。

可以加点碱。

在温水中加上少量碱，可以起到除味、去皮的作用。

一般的蔬菜只要浸泡五六分钟，再用清水漂洗干净就行。

例如，大家爱吃的莲子粥，做的时候就可以用这种办法浸泡干莲子，这样做出来的莲子粥会更香、更软。

可以加点小苏打，同样可以起到杀菌的作用。

但浸泡的时间要稍长一些，大概需要15分钟。

多搓洗，少冲洗。

有的人在洗菜时图省事，想节省时间，把菜放在流水下冲洗，认为水的冲力可以洗净蔬菜上的泥沙，其实不然，用水冲洗菜不但浪费水，而且不如用手搓洗菜洗得干净。

所以不如用盆盛上水，在适当浸泡以后，用手认真掰开菜叶，揉搓蔬菜，洗完一遍以后，把菜放在漏筐里沥干水，再放水清洗，可以防止把菜上残留的泥沙又带进清水里。

洗菜时用盆、分批地洗，据统计这样每次洗菜可以节省5升左右的清水，一个家庭每天洗菜3-5次，一年下来，节水量是相当可观的。

用盆接水洗菜代替直接冲洗，每户每年约可节水1.64吨，同时减少等量污水排放，相应减排二氧化碳0.74千克。

洗菜也讲究顺序。

一般来说，先清洗叶类、果类蔬菜，后清洗根茎类蔬菜。

别随便倒掉淘米水很多人会把淘米水随手倒掉了，很可惜，为什么呢？

因为淘米水可以说是天然的“营养品”和“去污剂”。

<<日常节能、环保并不难>>

编辑推荐



<<日常节能、环保并不难>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>