

<<绿色健康生活一点通>>

图书基本信息

书名：<<绿色健康生活一点通>>

13位ISBN编号：9787802233904

10位ISBN编号：7802233909

出版时间：2008-4

出版时间：中国三峡出版社

作者：（美）罗杰斯，（美）考斯蒂根 著，孙万军，刘敏 译

页数：167

字数：70000

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>

<<绿色健康生活一点通>>

内容概要

本书不仅在为你省时、省力、省钱，为社会节能，为自然添绿，更重要的，它是在引领你过上一种全新的生活，一种与自然和谐的健康而惬意的人性化生活。

世界上每分钟有40万平方米耕地丧失，21万平方米森林消失，48万吨泥沙流入大海，85万吨污水排入江河湖海，28人死于环境污染……这些都是我们人类造成的。

严重的环境污染，加剧了温室效应和环境恶化，土壤沙化、洪水、飓风、海啸、地震肆虐全球。

我们只有一个地球，别让地球为我们哭泣。

只有共同关注，从我做起，从点滴做起，才能让她永葆生机！

善待地球，珍惜家园——我们人类永恒的主题！

本书的写作背景虽是西方的生活方式，但倡导的却是人类共同希冀的、充满环保意识的绿色生活

。书中的各类生活技巧实用性强，易于操作，无论你是精打细算、渴望从繁重的家务中解脱的主妇，还是渴望尝试更简单、更时尚生活的男士，都应该来读读这本书！

作者简介

伊丽莎白·罗杰斯 (Elizabeth Rogers) 环保顾问，目前与儿子居住在加利福尼亚州的威尼斯。她曾任职于美国自然资源保护委员会，创办过MTV生态保护节目Trippin。多年来，她为保护环境而努力改变人们的日常生活习惯。

<<绿色健康生活一点通>>

书籍目录

序基本概念前言1 家2 娱乐3 旅行4 通讯/技术5 学校6 工作7 购物8 健康与美容9 体育运动10 金钱与金融11 建筑物12 实现碳平衡索引致谢

<<绿色健康生活一点通>>

章节摘录

1 家 全景图 全世界有16亿个家庭，仅美国就有1亿个。

你大部。

分时间是在家里度过的，家也是你消耗能源、水和产生垃圾最多的地方。

你每天会产生2公斤的垃圾，你一生所产生的垃圾加起来是你成年后体重的600倍——全部是垃圾啊！按垃圾与身体的比例切分，你的躯干可能是废纸；一条腿是庭院垃圾；另一条腿是食品垃圾；一条胳膊是塑料，手是橡胶；另一条胳膊是金属，手是木头；你的头是玻璃；脖颈是剩余的其他东西。最终，我们每人一生要为子孙留下40多吨的垃圾。

不过，垃圾还不是我们对居住的这个星球的最大影响，影响最大的是能源和水。拿美国来说，这两项的人均消耗量至少是世界平均值的两倍。

到2025年，要满足人们的需求，世界上必须增加22%的供水量。

而目前的情况是，40%的家庭用饮用水来冲厕所；至于能源，则大部分被用来取暖和制冷。

为了应对这种情况，我们制订了简单易行的措施。

考虑到目前生活的方方面面，这些简单易行的措施让你仅付出举手之劳，就能对全球作出最大的正面影响。

简单的措施 1.缩短洗浴时间。

每缩短洗浴时间两分钟，你就会节约37.8升水。

如果全体美国公民每天从洗浴中节约3.78升水，累积一年，节约的水量就相当于一天从五大湖中抽取的淡水量的2倍，而五大湖是世界上最大的淡水源地。

2.把制冷空调的温度调高1℃，把暖气的温度调低1℃，你就会每年在花费上节约100美元。

如果一直坚持下去，你会节约更多。

如果每一个美国家庭都调整室温，我们每年在能源上的花费就会节约100亿美元，足够为艾奥瓦州每个人供应一年的汽油、电和天然气了。

3.回收利用。

如果每一位美国人仅仅把垃圾中的纸、塑料、玻璃和铝制品分拣出来，扔到回收箱中的话，就可以减少75%的填埋垃圾。

目前，每年为掩埋这些垃圾所需要的土地面积就相当于宾夕法尼亚一个州的面积。

从小事做起 厨房 积肥 在厨房里把水果、蔬菜和咖啡渣倒在一个积肥箱里，在花园或院子里开辟一处积肥点，你的花会长得更好，深层土壤得到改善，有机养料得到回收，同时节约了垃圾填埋地。

如果在一整年的时间里，每一位美国人都把厨房垃圾用于积肥，而不是直接倒掉的话，那么这些有机肥可以以近1米的厚度覆盖旧金山市。

洗碗机 等洗碗机里放满餐具再冲洗，在把餐具放入洗碗机前不要冲洗。

如果能做到这两点，每使用一次洗碗机就能节约近75.7升的水，一年节水27633.5升。

这些水够一个普通人饮用一辈子。

如果你坚持手洗的话，请在洗刷时关掉水龙头。

剩余食品 做饭或烤制食品时，对不易保存的食物应尽早食用，避免其变质腐败，造成浪费。

要精打细算，把剩余食品留到下一顿食用，不要扔掉。

如果你每天能减少仅25克食品的浪费（约等于一片面包的重量），一年下来，你就会节约9公斤多的食品——大约可以做16顿饭。

如果每一个美国家庭都按照这个标准来减少食品浪费，节约下来的食品就足够给全美国135万无家可归的儿童提供全年的一日三餐了。

食品垃圾处理 使用食品垃圾处理机时用冷水来运作。

不过最好不用食品垃圾处理机，你可以用食品垃圾来积肥，或者倒入垃圾桶。

这样，你的下水道就减少了堵塞，你也就减少了食品垃圾处理机易腐蚀部件的维修费。

食品垃圾处理不当会破坏水和土壤中的营养生态平衡，进而会危害野生动植物。

<<绿色健康生活一点通>>

微波炉 保持微波炉的清洁, 你就能最大限度地利用能量。

这意味着用电更少, 花钱更少, 做饭用时更少。

微波炉要比传统的电烤箱的使用效率提高3.5~4.8倍。

也就是说, 在微波炉中烹制食品如果花10美分的话, 在标准烤箱中烹制同样的食品要花费48美分。

如果北美洲所有人帮使用微波炉做饭的话, 一年下来, 我们节约的能源就是整个非洲一年的用电量。

预热 如果你烘烤1小时以上的菜肴时, 不要给烤箱预热, 即使烤面包或蛋糕, 也不要预热超过10分钟。

如果你每年减少1小时的烤箱开启时间的话, 你就会平均节约2度电。

如果30%的美国家庭都能够每年减少1小时的烤箱预热时间的话, 所节约的6000万度电足以为每一个美国人烤制12块饼干。

冰箱 不要反复开关冰箱的门, 并确保它是被关严的。

冰箱是厨房电器中最耗电的, 一个普通的美国家庭, 每年开冰箱门会花掉30—60美元的电费。

而更高效地使用冰箱所节约的电量可以让全国家庭的电灯整整亮4个半月。

储物容器 不要使用塑料制品来储存食物, 建议使用瓷器或玻璃器皿。

因为塑料制品含有的几种化学成分可能会从塑料容器渗透到食物中, 这些有毒的化学物质通过食物进入人体, 可能会带来健康隐患。

炉火 使用大小合适的炉子做饭, 一年可以节约大概36美元的电费, 或18美元的煤气费。

美国每个人耗费的能源中, 5%是用来做饭的。

一年下来, 这个数字会是非洲一个人一生所耗费全部能源的2倍多。

垃圾袋 使用废旧纸袋或塑料袋作为垃圾桶的套袋, 这样你就节约了购买垃圾套袋的时间和钱, 平均每20个厨房垃圾袋的花费是5美元。

一吨塑料的再利用, 节约的能源相当于11桶原油; 一吨纸的再利用, 就有17棵树逃脱了被砍伐的命运。

滤水器 如果你想保证家里用水的清洁, 试着在水龙头上安上滤水器, 不用去买瓶装水。

这样你既节约了时间和金钱, 也喝上了味道更好的水。

一个滤水器的价格约29美元, 如果按一天饮用1升水来算, 这个价格是饮用瓶装水一个月的价钱。

每年用来包装890亿升的饮用水就要耗费150万吨的塑料, 这些塑料足以给全球的每个家庭制作两个滤水器了。

要知道世界上还有10亿人至今还喝不上洁净的水。

浴室 刷牙时关上水龙头, 每天你会节约近9升水, 全美国每天就会节约56亿多升水——比整个纽约市一天的用水量都多。

刮脸 刮脸时关上水龙头, 一边涂刮脸膏, 一边等水热。

这样, 你既节约了时间, 也节约了水费。

美国每个刮脸的人每年就可以节约6900多升水, 这么多的水足以把浴缸灌满35次。

在浴帘上避免使用塑料衬帘, 实际你根本不需要衬帘。

这样做, 你可以避免乙烯基(聚氯乙烯的组成成分)倒入垃圾堆。

美国每年PVC(聚氯乙烯)塑料垃圾约有123万吨, 这种垃圾一点也不能回收。

马桶 每天少冲一次马桶, 你就会节约17升的水, 相当于一个非洲人每天饮用、做饭、洗澡和洗衣的用水量。

浴盆 在给浴盆加水之前, 插好浴盆的下水塞, 既省时又省钱。

普通浴盆下水的流量在每分钟11~19升水之间。

美国每天每人节省近4升水, 累计起来每年就是近4000亿升水, 这比世界上降水量最大的哥伦比亚Lloro地区一星期的降雨量都多。

起居室 壁炉 如果壁炉不是烧着的, 就关上壁炉的风门。

否则室内8%的热量就会从风门跑掉; 而夏天, 跑掉的便是冷气。

这样一来, 一年中累计100美元的能量就从烟囱里跑掉了。

广告宣传邮件 避免接收这类邮件, 至少对其回收利用。

<<绿色健康生活一点通>>

美国家庭一年平均接收的纸制广告邮件相当于1.5棵树木，而这“树”绝大部分被直接扔进了垃圾箱。你可以只花1美元注册“邮件偏好业务”，减少接收这类邮件的数量。

你可以轻松地在网上进行，网址是：WWW.dmaconSLIITlers.org/cgi/off-mailinglist。

对于以后仍然收到的邮件，记住把它们扔到资源回收箱中，不要和垃圾一起扔掉，你还可以回收塑料开窗式信封。

如果所有的美国人都回收他们的广告邮件，每年可以节省3.7亿美元的垃圾堆放费。

灯泡 及时给灯泡除尘，等灯泡烧坏了再更换新的，更换成节能灯。

这样不仅提高了灯的亮度，还节约了能源。

因为发电会产生污染，所以节约了能源就相当于净化了空气。

如果每一个美国家庭都把家里的5个常规灯泡或灯管更换成节能灯的话，我们会减少空气中4536亿吨的温室气体——相当于800万辆汽车所排放的尾气。

这样做就会为美国人节约价值60亿美元的能源。

火柴和打火机 如果需要在火柴和打火机之间进行选择的话，选择火柴，因为打火机的塑料外壳和丁烷燃料都是石油制品，而且大多数的打火机都是一次性的，全世界每年会有15亿个打火机被丢进垃圾堆或垃圾焚化炉。

如果在一盒木制火柴和一包纸板火柴之间进行选择的话，选择那包纸板火柴。

木制火柴是由树木制成，而纸板火柴大多是再生纸制品。

如果全世界每天的香烟都是用纸板火柴而不是木制火柴点燃的话，每年就可以少烧掉550万棵树。

窗帘 离家时拉好窗帘。

根据季节不同，拉上窗帘可以保持房间的温暖或凉爽。

这一方法可以减少25%的能源消耗。

如果每个家庭在炎热的夏天或是寒冷的冬天都能拉上窗帘，我们所节省的能源就要比全日本同时期使用的能源还要多。

日用品 **空调和炉具过滤网** 与其每年好几回更换一次性空气过滤网，不如买一个可清洗循环使用型的。

这些过滤网大多都有终身保修，这样从长远来看，你不仅节约了开支，而且减少了垃圾。

如果一半的美国家庭把一次性的空气过滤网更换成循环使用型的，每年减少的垃圾堆放地的面积就相当于华盛顿市区那么大。

干洗 如果你需要干洗衣物，尽量减少去干洗店的次数。

这样不仅可以省去开车时间和汽油耗费，还可以节约塑料。

干洗店把衣物放到一起，装入塑料衣袋中，因此，你一次拿来的衣物越多越好。

如果全美国1/10的家庭每年少去一次干洗店，每次节省两个塑料袋，把节省下来的塑料缝在一起，就可以制作9000多个热气球。

不过最好：不要塑料衣袋，把纸制衣架还给干洗店回收。

你还可以试一试环保干洗店，或水洗（使用可生物降解肥皂）。

干衣机 定期清洁干衣机的隔滤网，不要在干衣机里放过多的衣物，你就可以节约5%的电费。

如果全美国每个人都这样做，我们每年节约的能源就相当于13.25亿升的汽油。

不过最好：尽量使用晾衣绳。

电话单 对其加以回收。

不过最好：打电话给电信部门，停止邮寄电话单，改为使用网上电话单。

垃圾场中几乎有10%的垃圾是电话单。

洗碗机 把洗碗机定为热洗冷冲模式，与完全热水模式相比，这样可节约90%的能源。

把全热水模式改为热冷模式，全美国的家庭一天节约的能源就相当于10万桶原油。

热水器 用绝缘毯把热水器包起来以保持热量，然后把保温温度设到49 左右，以节约能量。

这样处理，你的日常耗电量可以节约25%。

如果全美国的家庭都这样做，每年在能源消耗方面可以节约320亿美元。

<<绿色健康生活一点通>>

车库 汽车空转 减少汽车在车库中发动机空转的时间，让车库的门开着。和以每小时51公里速度行驶的汽车相比，空转的汽车每小时排出的废气要多20倍。美国有6500万个车库，如果10%的车主每天只让汽车少空转5分钟的话，一年就会节约近3.2亿升汽油，足以让100万人开着中等排量的汽车周游全国了。

洗车 在汽车行洗车要比自己洗车更加环保。汽车行的设备不仅大大降低单次洗车用水量——节约378升水，而且往往可以对废水回收，循环使用。如果目前所有在家洗车的美国人选择洗车行的话，一次的总节水量就可达330亿升，能从江河湖海中减少约454亿升洗涤废水的污染。

后院 滴灌 花圃或花园里采用滴灌装置或渗水管，而不是传统的喷灌装置，这样你可以节约70%的水。因为这种方式减少了水的蒸发，水分直接送达植物的基部，而不是浪费在枝叶上。

现有的草坪浇灌 考虑安装一个雨水传感器，以便在下雨时和下雨后控制或关闭你的自动喷灌系统，其效果当然要看当地的气候和雨水多少。一般来说，你的用水量以及你的水费每年会节省30%。

水管 给花园的灌溉系统安装自动截流喷嘴，以避免水龙头已打开，而水管还没有准备好时浪费水。自动截流喷嘴每分钟可以节水24.6升。

如果10%的美国家庭给他们的水管安装自动截流喷嘴，并且平均每星期只减少30秒钟灌溉时间的话，那么每天节约的水就可以装满12.8万个浴盆。

草坪护理 修剪草坪，让其保持5厘米高，把剪下的碎草留在草坪里。这样你花在草坪修剪上的时间就可以减少，同时，你也不必给草坪浇很多的水。夏季，草坪修剪过于频繁的话，相当于你把40%的用水量分给了户外。

另外，减少了草坪护理也就意味着减少了化学物质渗漏到径流水中，从而减少了对鱼和鸟所造成的毒害。

游泳池 不使用游泳池时把它盖上，池水蒸发率就可减少90%，因而节约了补给用水的成本。普通大小的游泳池，在阳光和风力的正常作用下，每个月损失近3785升水，足可提供一个四口之家一年半的饮用水。

户外照明 不需要时，关上户外的灯。如果可能的话，可以使用定时器或感应器来控制灯的开关。平均每个家庭一年用于户外照明的支出为每百瓦13美元。

喷灌系统 尽量在早晨或傍晚使用你的喷灌系统，一般的草坪每周只需要浇灌约1小时的水。夏天，户外用水占家庭用水量的40%，美国一天浇灌草坪和园林的水约为299亿升，这个量足以装满140亿箱6瓶装的啤酒瓶。

2 娱乐 全景图 娱乐意味着成吨的垃圾。空瓶子和烟头提醒了我们娱乐的副作用。

800多亿空瓶、空罐本来可以回收再生，现在却和垃圾一样到处乱丢，数以万亿计的烟头“点缀”着我们星球的大地。

即使你不像摇滚歌星那样聚众狂欢，由娱乐制造的垃圾也在增长。参加盛大的游行，如著名的玫瑰花车大游行吸引着50多万名观众，同时也产生了100多吨的垃圾，这还不包括后续活动所产生的垃圾。

说起垃圾的产生，每年有200万册图书、3.5亿本杂志和240亿份报纸被扔掉，因为你觉得没人再需要读这些了。

当然，报纸也许像老式录音带一样会越来越少了，但是新技术并不能改变我们的老习惯。每个月都有10万张CD和550万个软件包装盒被扔掉，这个数字足以让比尔·盖茨掉眼泪了。

娱乐业面临的真正问题在于能源。 不仅仅直播活动需要灯光、音响、功率放大器、录像转播设备，而且收看和收听同样也需要用电。一次现场直播的活动几个小时就会耗费700个家庭一年的用电量。

然而，堆积在“电子垃圾”山顶上的是电池，它的耗费量更是惊人。

<<绿色健康生活一点通>>

编辑推荐

改变千千万万人日常生活理念的一本畅销书！

！
！

美国家庭人手一册的绿色读物，被译成十余种文字，全球销量逾百万册！

国内首部绿色健康生活普及手册！

让你尽享绿色生活每一天！

畅享奥运，绿色生活，典藏分享！

你每天要产生2公斤的垃圾，其中10%是食品，你一生要为子孙留下40多吨的垃圾；你的皮肤每年通过化妆品吸收的化学物质有2公斤；制造一个盛放85克水的纸杯需要耗费113克的水。

…… 我们在朝着高质量、高效率的生活迈进，享受着过去两百年工业文明创造的成果，物质丰富，生活舒适。

我们所提倡的环保生活，不是剥夺你现有的生活方式，只是让你永远拥有现在的一切。

请从改变自己的生活方式做起，改善个人居住的小环境，保护我们赖以生存的家园！

环保生活并不是不许你这样，不许你那样，并不是要你放弃舒适的生活，为社会作牺牲，而是鼓励你创造并享受更天然、更和谐的生活。

书中有上千条小措施，只要照此施行，就会大大改善我们的家园——地球 不要ATM收据

ATM收据是世界上最主要的垃圾源之一。

如果每一个美国人都不要收据，每年就能节约长达6.1亿米的纸卷，足以绕赤道15圈。

刷牙时，关上水龙头 每天你会节约近19升水，全美国每天会节约56亿多升水——比整个纽约市一天的用水量都多。

家用电器不用时，拔掉插头 在美国，因不拔插头浪费的电量占全国总用电量的5%。

在其他国家这项浪费更严重，欧洲和日本都是10%—15%。

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>