

绿色生活 妙招搜索

□文 / 朵朵



小编的话

有人说“地球一小时”只是一种形式，有人说绿色生活带来的是不方便，有人说绿色生活会降低效率、浪费时间。但反过来想想，熄灯一小时，你可以和爱人享受一小时的烛光晚餐；乘坐公共交通工具出行，甚至徒步旅行心情会更放松、也更能欣赏沿途的风景；自己买菜做饭更健康，也更能让家人体会家庭的温馨。别总以为绿色生活是跟享受与生活质量相悖的，其实一些小的习惯给你带来更多的是健康和快乐。

家庭垃圾分类

家庭垃圾通常可以分为：可回收物，包括废纸、废塑料、废玻璃、废金属等；不可回收物，包括灰土、菜叶、瓜果皮核等厨



房余物；有害物，包括电池、荧光灯管。按这三种类型，在家里分设三个垃圾筐，就可以在产生垃圾的同时完成垃圾分类。

每月卖一次废塑料废品，废纸、废玻璃、金属。不少废塑料可以还原为再生塑料，而所有的废餐盒、食品袋、纺织袋、软包装盒等都可以回炼为燃

油。办公用纸、旧信封信纸、笔记本、书籍、报纸、广告宣传纸、纸箱纸盒、纸餐具等在第一次回收后，可再造纸印制成书籍、稿纸、名片、便条纸等。第二次回收后，还可制成卫生纸。铝制易拉罐再制铝，比用铝土提取铝少消耗 71% 的能量；回收一个玻璃瓶节省的能量，可使灯泡发亮 4 小时。

循环用水

勿对着水龙头直接冲洗碗、洗菜、洗衣，应把物品放在盆里洗涤，以减少流失量，收集废水；用洗米水、煮面水洗碗筷，可节省生活用水及减少洗洁的污染；用洗菜水、洗衣水、洗碗水及洗澡水等清洗水来浇花、洗车及擦洗地板；蔬菜先用淘米水洗一遍，再用清水清洗，不仅节约水，而且能有效清除蔬菜上的残存农药；淋浴洗澡时，在脚底接上个盆，这样洗澡水收集后，可以用来冲厕所。

交换、捐赠、改造多余物品

你家里也许有一些留着无用，扔了可惜的东西，你可曾想过通过交换和捐赠的办法，使它在别人那里得到再利用？如果能将这些东西送到贫困地区或受灾

地区，那就更是物尽其用了。很多旧东西都是可以再使用的，你不妨尝试着把一些原本无用的东西改成一些有用家居小摆设和用品。例如，用白色发泡塑料制成相框，用布头或过时的衣服拼贴出床罩或壁挂，用塑料果汁瓶做成各种装饰品，用废纸做明信片、贺年卡等。只要稍动脑筋就可以将很多无用之物变成自己的创作品，既消闲，又环保，一举两得。

少用传真 多用电子邮件

多用电子邮件、MSN 等即时通讯工具，少用打印机和传真机，可以减少碳排放。在午餐休息时和下班后关闭电脑及显示器，可将这些电器的二氧化碳排放量减少 1/3。只要我们在工作中都有低碳生活的意识和行动，大家改变世界的力量要比某一个减排工厂的能力大得多。

少买玩具做节俭妈咪

如今宝宝的童年很幸福，可是独生子女的政策让孩子不免显得有些孤独，于是父母往往都给宝宝买很多的玩具，但是玩具的生产过程难免会产生很多环境污染……鼓励孩子将玩具当作自己的朋友珍惜爱护吧，不但可以节能，还可以培养孩子的情感观念和节能环保观念。如果一个玩具伴随着宝宝长大，等宝宝有一天和我们一样独立坚强地面对一切的时候，看见这个小时候最好的玩伴，一定可以想起那些曾经最美好的时光。

简单主义装修风格

即使利用环保建材，若用量过多，或装修过于复杂，仍会增加污染，让室内有害物质超标。所谓环保建材，只是有害物质含量受限于某个标准，并非污染不存在；而简化装修可减少建材所引发的健康隐患，例如家具黏合剂、海绵绝缘材料、墙面木镶板中，就有可引起过敏、呼吸道疾病、癌症等的室内污染物——甲醛。

让冰箱更省电

冷藏室设在 5℃，冷冻室设 -6℃，是冰箱最省电的工作状态。切勿将高热或温暖的食物放进冰箱内，应先行让食物冷却至室温；冰箱内存放食物的量以占容积的 80% 为宜，放得过多或过少，都费电；新鲜果蔬要几天买一次，以免放到不新鲜或占用冰箱空间；保持清洁，以免尘埃积聚导致温度上升；出门远行前应先清理冰箱内一切食物，然后关掉电源。



每月少开一天车

每月少开一天，每车每年可节约油约 44 升，相应减排二氧化碳 98 千克。如果全国 1248 万辆私人轿车的车主都做到，每年可节约油约 5.54 亿升，减排二氧化碳 122 万吨。而骑自行车或步行代替驾车出行 100 公里，可以节约油约 9 升；坐公交车代替自驾车出行 100 公里，可省油六分之五。按以上方式节能出行 200 公里，每人可以减少汽油消耗 16.7 升，相应减排二氧化碳 36.8 千克。如果全国 1248 万辆私人轿车的车主都这么做，那么每年可以节约油 2.1 亿升，减排二氧化碳 46 万吨。

多吃应季蔬菜

按照中国的一种传统说法，“不时不食”，也就是说，食物得天地物候之气，它的性质与气候环境的变化是密切相关的。如果不是应季的食物，它就没有那个季节的特性，那么它的健康价值就会因此改变。因此，古人提倡吃应季的食物。在我们的东邻日本也有类似的说法，人们热衷于吃“初物”，就是到了季节新鲜上市的食物，从食物当中感受到四季变化，体验到人与自然协调的美感和幸福。

从农业生产角度来说，应季的产品品质优于反季节的产品。番茄长在冬天的大棚里，其中维生素 C 的含量只有夏天露地种植产品的一半；刻意选育和栽培的早熟果实，口味和营养价值通常不如自然晚熟的水果。而且最重要的是，自然长熟的食物，通常不用催熟剂，更环保。

拒绝过度包装

不少商品特别是化妆品、保健品，其包装费用已占到成本的 30%~50%。过度包装不仅加重了消费者的经济负担，同时还增加了垃圾量，污染了环境。产品质量不是以包装精美程度做标准的，生活中，要尽量选用包装简单或简便装物品，还可以多选择散装食物。

多吃“低碳”菜

“低碳”菜低脂低油、工序简洁，主要指少煎炸、煮炖，在制作工艺上体现节电、节气等环保要求的菜品。比起大鱼大肉，低碳菜更有利于身体健康，更适合忙碌的上班族，不妨在家庭生活中多多尝试。

少吃红肉

《绿色最美》一书的作者蕾贝嘉·布莱柏恩说，人类在选择食物方面对环境的影响最大。“畜牧业耗用的资源比任何产业都多，澳大利亚 2/3 的土地和 2/3 以上的水，都用在畜牧业；1/5 的温室气体也是畜牧业所制造的。”的确，一般人的“碳足迹（指人对石油、煤炭、木材等含碳元素资源的耗用量）”有 1/3 是因为摄取动物类食品，对环境的冲击远超过开车或家用能源。

那么大家都应该成为素食主义者吗？布莱柏恩说，只要稍微减少“红肉（指猪肉牛肉等）”的摄取量，就能对环境有很大帮助。每年少吃 3 公斤红肉，就等于减少家庭用水的一半。布莱柏恩有个简单的建议，就是每周一天不吃肉。



每周一天不用电脑

如今人们对电脑的依赖越来越严重，许多人每天早上起床的第一件就是开电脑，生活中没有电脑，不能上网，就好像人的生活失去了重心。电脑依赖综合征的形成，不但容易使人患上颈椎病、干眼症等疾病，还容易让生活变得越来越干瘪无味，人的精神状态也会变得萎靡没活力。每周至少一天不用电脑，不仅可以健身环保，还可以把枯燥的电脑时间变得乐活起来，你可以约朋友打一场球，可以看看书读读报，可以陪家人一起享受温馨快乐的周末时光。这样做同时，你一定会自己又“活”起来的感觉。

多选用充电电池

相比抛弃型电池，充电电池更环保而且更省钱。买一颗碱性电池要花约 5 元，而花 20 元买充电电池可以用 1000 次。别忘了，你的手机和笔记本电脑都是用充电电池。如果手机使用抛弃式电池，电池成本必然比话费贵得多。况且目前抛弃式电池的回收渠道还不健全，10 年前乱丢电池还可能是因为无知，现在乱丢就完全是不负责任了。



洗衣更环保

选无磷洗衣粉，含磷洗衣粉进入水源后，会引起水中藻类疯长，水中含氧量下降，水中生物因缺氧而死亡，水体也由此成为死水、臭水；

少用洗衣粉，出泡多少与洗净能力之间无必然联系，而低泡洗衣粉更省电省水省电省时间；

洗衣机开强档比弱档更省电，还能延长机器寿命。