



环保生活手册



加拿大和谐基金会



目录

居家篇 1

饮食篇 6

出行篇 9

穿衣篇 11



大山的话



常常听见有人说，“我很关心环境，但我不是这方面的专家，我不知道该从何做起、如何保护环境。”

对那些渴望保护环境、美化家园的人们，我深表敬意。我知道这不可能在一夜之间完成。与很多人一样，多年来我和我的家人渐渐改善了我们的生活习惯和生活方式，因为我们生存的这个世界不像有些人想当然的那样取之不竭。

并非只有专家才能感受到大自然的宝贵、才能够采取行动保护环境。我们每个人，所做的每件事，都可以带来良好的变化。

不管你是参与环保行动多年了，还是刚刚开始采取行动，我们需要大家共同行动、一起努力保护我们的环境。地球的生存需要我们大家，包括你也包括我，自觉、坚定地采取行动。

这本手册将帮助你理解我们每个人的努力将如何带来不一样的结果。我们每个人都应当尊重地球、善待地球，积极加入到环境保护的实际行动中——无论在社区、学校、家庭，还是在工作场所。谢谢你的参与。

你的朋友——大山

A handwritten signature in black ink. The signature consists of stylized cursive characters that read 'w/anh' above the Chinese characters '大山'.

居家篇

- 家电节能
- 家庭节水
- 家居装修
- 室内辐射
- 避免使用的产品
- 循环利用

家电节能

- 电器不用时直接关机。
- 空调温度夏天最好在26-28摄氏度，冬天在20摄氏度以下，室内外温差^不超过10度为宜。
- 及时清洗电饭锅内胆及电水壶内电热管上的污垢。
- 先熨耐温较低的衣物，等温度升高后，再熨耐温较高的。断电后，再熨另一部分耐温较低的衣物。
- 确保门窗的密闭性，有效保温、隔热。
- 如果每天使用电热水器，不要经常切断电源；如果3-5天或更长时间才使用一次，用后断电更为节能。
- 选购节能家电。



部分节能家电的选购

冰箱：

1. 采用高效压缩机。
2. 应用节能新型制冷剂。
3. 较高能效比。
4. 较好的冷气保护措施。

空调：

1. 能效比越大越节能。
2. 变频空调。
3. 按房间面积选择空调（一间15平方米以下的居室，选一匹的空调即可）。
4. 有送风模式的空调比普通空调要省电两成以上。

灯具：

1. 可调控节能灯饰；
2. 选择有“F”标记的灯饰。



中国节能产品认证标识

家庭节水

节水妙招

- 清洗蔬果等宜用盆子盛水洗。
- 准备一个收集废水、雨水、空调滴水的大桶，用作浇花、拖地、冲厕。
- 手洗衣物、小物件；用洗衣机洗衣服满桶再洗。
- 洗脸、刷牙、淋浴擦沐浴露时关掉龙头；养成拧小水龙头的习惯。
- 及时修理漏水设施。
- 在抽水马桶储水箱里放上几块砖或灌满水的可乐瓶，可以将马桶冲水量变小；或将浮球向下调整。
- 使用节水型器具，如节水型水箱、龙头、淋浴喷头、马桶等。



一水多用



洗碗



洗米水



洗菜



浇花



拖地



洗衣水



冲厕所



洗车

家居装修

整体设计

- 合理的间隔和家具摆放，确保空气流通。
- 合理安排灯具位置、数量、功率等，避免室内光污染和能源浪费。

慎用涂料

- 选用有国家环境标志认证的产品。
- 内墙涂料应选择水性涂料。
- 门窗和家具用油漆应选择成膜快、溶剂挥发快的油漆。
- 选择花岗岩、大理石地板砖时，一定要向商家索要产品放射性合格证。
- 选择装饰板材时，应向商家索要产品质量合格证；选择甲醛含量较低的装饰板材。
- 尽量选择实木家具，减少密度板和纤维板等的使用，降低甲醛的释放量；
- 适度装修，避免过度用材，减少有害物质排放。



安全入住

- 装修完毕不要急着入住，尽量多通风，让各种气体尽量散发，最好是在油漆、涂料等完全干燥、各种气味几乎没有时再入住。
- 在入住前一周、并且所有家具已摆放好后，最好请有资质的专业部门检测室内空气质量，确保有害气体浓度达到安全标准再入住。
- 入住后应经常开窗，切忌长期封闭。如果通风不良，要安装换气设备，从而降低有害气体浓度。
- 在室内摆放可吸收甲醛等有害气体的植物，如吊兰、常春藤、芦荟、菊花、绿萝等。



室内辐射

家电辐射排行榜

No. 1

微波炉、电热毯、加湿器、吸尘器

No. 2

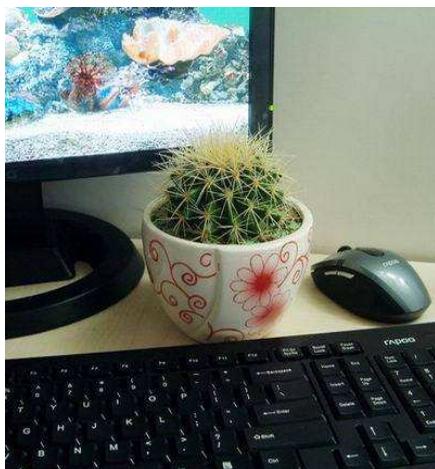
电吹风、普通电视机、低音炮音箱、红外管电暖气、电扇、电磁炉、电熨斗

No. 3

等离子电视、台式电脑主机、无线鼠标和键盘、空气净化器

No. 4

液晶电视、液晶显示器、笔记本电脑、空调



防辐射妙招

- 与电器保持距离；别让电器扎堆。
- 勿在电脑背后逗留，电脑的后面和侧面辐射较大，屏幕的正面反而辐射最弱。
- 接手机别性急。手机在接通瞬间及充电时通话，释放的电磁辐射最大，最好在手机响过一两秒后接听电话。充电时则不要接听电话。收发短信的时候，尽量不要靠手机太近。



- 用水和植物吸电磁波，如可在电脑的周边多放几瓶水和植物。不过，必须是塑料瓶和玻璃瓶的才行，绝对不能用金属杯盛水。
- 多吃一些富含维生素A、维生素C和蛋白质的食物，特别要多吃海带。还可多饮茶水，茶叶中的茶多酚等活性物质有利于吸收与抵抗放射性物质。
- 及时洗脸洗手。



避免使用的产品

- 空气清新剂。大多空气清新剂中含有苯酚。建议用自然方法清新空气，比如养盆绿植，每天开窗通风，摆放柚子皮等。
- 漂白粉。大部分漂白剂都含有次氯酸钠，它具有很强的腐蚀性。建议对于难以洗净的污点，可以用柠檬反复擦拭。
- 消毒液。建议：用白醋，兑上热水清洁。
- 塑料玩具。塑料玩具中可能含有邻苯二甲酸酯，对健康不利。建议：用木质玩具来代替。
- 去屑洗发水。含抗真菌成分，可能引起皮肤过敏。建议：用橄榄油按摩头发10分钟，可以起到很好的去屑作用。
- 人造地毯。人造地毯中含有不稳定的有机化合物，长期接触可能会导致过敏性疾病。建议使用天然纤维，如羊毛、棉花制成的地毯。



循环利用

减少垃圾

- 避免为了赶潮流频繁更新电脑、手机、MP3等电子产品。
- 避免购买一次性物品。
- 只买自己真正需要的物品。
- 请避免购买过度包装的产品。
- 购买可生物降解、无毒的家居清洁用品。

垃圾处理

- 有毒废弃物（油漆、机油、漂白剂等）切勿倒入下水道；应向当地环保部门咨询是否有专门的回收、处理地点。
- 废电池中的重金属对环境及人体健康有很大危害，应送到专门的回收点；尽量使用充电电池。
- 生活垃圾中的可回收垃圾，如纸制品、塑料制品、金属制品、玻璃制品等应分类收集、回收利用。

饮食篇

- 食材与烹调
- 餐具
- 清洁
- 食品垃圾处理
- 食品保存

食材与烹调



- 多光顾传统市场，减少购买过分包装的食品。
- 多选购本地及邻近地区产品物。
- 多吃天然食物，少吃加工食品。
- 尽可能买有机蔬果，减少化肥及农药。

• 城市居民可以到郊区或乡下租地请农民帮着种植绿色蔬菜。

• 尽可能选“少虫蔬菜”。（“多虫蔬菜”有青菜、大白菜、卷心菜、花菜、茼蒿等；“少虫蔬菜”有茼蒿、生菜、芹菜、胡萝卜、洋葱、大蒜、韭菜、大葱、香菜等。）

- 减少日常饮食中的肉类含量。
- 不妨试试每周吃1-2天素食。
- 拒绝食用野生动物。
- 养成清淡饮食观念。
- 多用蒸、煮方法煮食。
- 不使用不粘锅煎炸食品，不粘锅涂层高温下会释出有毒物。



• 多用电磁炉，多用快锅或闷烧锅煮食。

• 集中食物一起烹调。水煮食物时，只煮一锅开水，将多种食材依先蔬菜、后肉类海鲜的顺序，一次煮熟，既不用换水，也不必重复开火。

餐具

- 多在家里进餐，少上馆子。如果去餐厅吃饭，请使用普通筷子，拒绝使用一次性筷子。或者自带餐具。
- 选餐具别太看重花纹图案，特别是不要用内壁带彩绘的碗盘；不要青睞油漆的木质餐具，选用越天然越好。



食品垃圾处理

- 纸盒包
先去除胶、拆开、压平后才可回收；铝箔包)要先将吸管去除、压扁后回收。
- 纸餐具
先用水略为清洗后回收。
- 铁容器、铁制品
先要倒空容器内之残余物，用水略为清洗后回收。
- 食物残渣
去除水分后再丢弃；利用食物残渣堆肥养殖花草。

清洁

- 尽量减少使用洗洁精，可以采用传统的碱面来去除餐具上的油腻。餐具不大油腻时可直接用温水清洗；油腻的餐具可先用废纸、餐巾纸等把餐具中的块状物及油渍擦掉，再把餐具放入清水中洗。
- 在洗碗水里加少许小苏打，既不烧手，又能把碗、盘子洗得很干净。也可以用小苏打来擦洗不锈钢锅、铜锅或铁锅。
- 水果、蔬菜可以放入清水中，加点盐浸泡一会儿后再洗。



食品保存

- 冰箱只装七分满，不要把食物挡在冷气出风口。
- 冰箱放在阴凉角落可省电，开门取物后尽快关上。
- 尽量用密封盒或瓶装食物，减少消耗保鲜膜。



出行篇

- 自驾车
- 燃料
- 明智出行

燃料

• 新型燃油汽车汽油和柴油：它能清洁汽车的引擎，减少引擎的摩擦力，并使燃油能更充分燃烧，从而降低对空气的污染。

• 生物液体燃料汽车：潜在地带来二氧化碳减排。中国已经是世界燃料乙醇的第三大生产国和使用国。燃料乙醇在全国9个省的车用燃料市场得以推广和使用。

• 电动汽车：以电能为动力，一般采用高效率充电电池、或燃料电池为动力源。电动汽车属于零排放汽车。

• 燃气汽车：以液化石油气或压缩天然气为燃料。



自驾车

• 高效汽车每公里产生更少二氧化碳。一般说来，汽车重量越大越耗油，产生的二氧化碳越多。与经济型的小汽缸车相比，大型SUV汽车和豪华汽车排放至少两倍以上二氧化碳。越野型汽车安全系数高，但比较耗油。自动挡汽车的动力传递通过液压完成，在工作中会造成动力损失，尤其是在低速行驶或堵车中走走停停时，油耗更大。

• 做好汽车的日常养护，确保它能在最佳状态下行使。检查轮胎气压和机油。不需要的时候，把车顶行李架和箱子拆下来，减轻车身的重量。

• 行驶时注意油离配合，保持在经济时速。在行驶中猛刹车、猛起步都是大忌，尽量做到平稳起步。

• 在排队、堵车或等人时，尽量避免发动机空转。如果滞留时间超过1分钟，就应该熄火，以减少汽车尾气排放。



明智出行

- 先计划好最佳路线再出发。
- 尽量乘坐公共交通工具、拼车、步行或者骑自行车。
- 统筹安排出行计划，一次出行办理多项事务。
- 短途旅行选择火车而不搭乘飞机。



穿衣篇

- 衣服用料
- 熨洗衣服
- 循环利用

衣服用料

• 尽量穿以天然动植物材料为原料的衣服，如棉、麻、丝等。天然织物不像化纤那样由石油等原料人工合成，消耗的能源和产生的污染物要相对较少。

• 避免购买、穿着动物皮毛制品，以保护野生动物。

熨洗衣服

• 选购功率为500或700瓦的调温电熨斗，这种熨斗升温快，达到使用温度时能自动断电。

• 用冷水洗衣服，除非衣服真的很脏，否则尽量不用温水洗衣。

• 洗衣时，可先用少量水加洗衣粉将衣物充分浸泡一段时间，用手洗去比较严重的污渍，然后再用机洗。

• 使用非全自动洗衣机时，衣服洗了头遍后，最好将衣服甩干，挤尽脏水，然后漂洗，既节水又省电。



• 一桶含洗衣粉（液）的水连续洗几批衣物，洗衣粉可适当增添，全部洗完后再逐一漂洗。

• 同样长的洗涤周期，“轻柔”模式比“标准”模式叶轮换向次数多，电机会增加反复启动，更费电。

• 洗衣后脱水2分钟之内就可以了。

• 把笨重的衣服(如毛巾)和轻薄的衣服、不同颜色的衣服分开用洗衣机洗，比混在一起洗可缩短1-3分钟的时间。

• 用水量适中很重要。 • 选择无磷洗衣粉，减少含磷清洁剂的排放。

- 尽量不要使用烘干机，自然风干。

- 尽量避免将贴身衣物、床单、被套等进行干洗。这些衣物最好是舒适透气的全棉制品，可直接水洗。

- 干洗后的衣物拿回家后，不要立即放入橱内，应先在通风良好的阳台等处晾置 12-24 小时，方可收置到衣橱内，但仍需开橱通风。



循环利用

- 不再穿的旧衣服可以捐给贫困地区或灾区。

- “二手店”很多衣服、饰品、布袋的成色都很新，有点甚至是全新的，不妨尝试到“二手店” 淘宝。

- 试试给旧衣服变身—裁裁剪剪、加点花边、添点图案；把牛仔裤改成七分裤、个性包包，把裙子改成 背心也不错。

- 不能穿的旧上衣的袖子可以做套袖、旧裤子腿可以做护腿、护膝，剩下的大块布可做布垫；小块布做抹布，布条做拖布用。

- 利用废旧衣物制作独一无二的家居用品，比如脚垫、靠垫、水果篮、收纳盒、假花等。





加拿大皇家银行是一家对企业社会责任有着坚定承诺的领袖机构。长期以来,加拿大皇家银行基金会通过RBC Community Blueprint计划,以捐资、设立社区赞助款项以及雇员志愿行动等方式为世界各地的社区行动提供了大力支持。能够把

RBC Foundation® 我们支持可持续社区发展的优良传统和领袖行为带到中国,并与我们长期的友好伙伴加拿大和谐基金会一起支持中国人民在日常生活中的保护环境的行动,我们倍感欣喜!

和谐基金会感谢加拿大皇家银行对《环保生活手册》制作、发行的慷慨支持!



加拿大和谐基金会 (1985) 是一家致力于环境教育及促进企业、政府、公民社会间多方合作的领袖机构,迄今已帮助过全球36个国家的众多社区。目前,和谐基金会与北京社区参与行动服务中心、中国环境管理干部学院等机构一起与中国

领导及当地居民共同推进可持续城市发展,帮助中国社区通过公众参与积极保护环境、保障公众健康及社会文化资产。

和谐基金会倡议通过建立“中国可持续发展领导力培训及合作中心”,构建企业、贸易、社会、教育、政府之间的伙伴合作关系,从而促进对社会、环境可持续发展的支持。

我们的未来需要更加包容、健康可持续发展的社区,需要政府、企业及当地居民通力合作,共同强化社会、文化、经济发展,创建更加健康、宜居的和谐社区。

更多信息敬请联系:

迈克尔·布鲁姆菲尔德

加拿大和谐基金会创始人兼执行董事

harmony@islandnet.com

www.harmonyfdn.ca

本手册采用再生环保纸印制