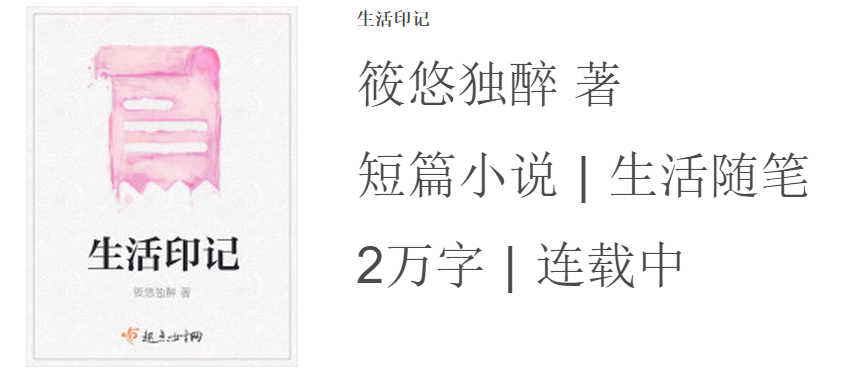
]前言

打理好一个家看起来简单，但要想把琐碎的家务做到完美并非易事，掌握一些清洁的小窍门可以帮您省下时间在家里享受闲暇时光。家庭中常见的洗涤产品多为化学洗涤剂，化学洗涤剂的优点在于能够快速达到效果，省时省力，对家庭主妇而言不失为一个好帮手。但是，我们常用的洗洁精、洗衣液、不锈钢清洁剂等洗涤用品，几乎都含有毒性很高的化学物质。有毒的化学物质不仅在使用过程中会对人体造成直接或间接的伤害，还会随着空气四处传播，或者顺着污水管道流入地下，破坏自然环境。有些洗涤用品还属于易燃物品，使用不当会存在安全隐患。使用化学洗涤剂虽然能换来家庭环境的表面整洁，但是对自然环境造成了污染，得不偿失。

日常生活中的许多物品，原本就具有清洁的效果。所谓的“自然有机清洁法”，就是用天然的原料来清洁或去除污渍、油垢，取代市面上的化学洗涤用品。我们家中常备的小苏打粉、盐和醋都是去污效果非常好的清洁剂，可用来清除油垢、污渍，既不会危害环境，也不会伤害皮肤。还有一些通常被认为该丢弃的生活用品，比如茶叶渣、鸡蛋壳、橘子皮、黄瓜头等，都可以当作去污用品来二次利用，而且清洁效果一点都不打折。只要充分地了解它们的特性，就可以帮助您轻松地完成清洁工作。重要的是，这些清洁材料不仅价廉物美，居家常备，而且让您和家人用得安心、放心。

对现代人来说，环保的有机生活，不仅是一种理念上的追求，更应该是推而广之的生活实践。大家一起用环保的理念来思考和行动，我们生存的环境和社会一定会在大家的共同努力之下，朝着健康的方向发展。

编者

2012年3月

[图片]第一章低碳生活

一 什么是低碳生活

2009年，第十五届联合国气候变化大会在丹麦首都哥本哈根举行，来自192个国家的环境部长以及其他官员共同协商全球气候变化问题。随着哥本哈根气候变化大会的召开，“低碳”一词越来越深入人心。简而言之，低碳就是指排放较低量的温室气体。生活中每一个人都在不断地排放二氧化碳，不断地留下“碳足迹”，唯有唤醒人类的环保意识，学习低碳知识，践行低碳生活，才能拯救我们的美好家园——地球。

所谓“低碳生活”，就是指生活作息时所耗用的能量要尽力减少，从而减低二氧化碳的排放量。低碳生活代表着更健康、更自然、更安全的消费理念，返璞归真的生活态度，以求达到人与自然和谐共处的美妙境界。我们应该积极提倡并去实践低碳生活，对于大众来说低碳生活是态度问题，而不是能力问题。注意节电、节水、节油、节气，从点滴小事做起，只要对减轻二氧化碳排放量有益的都属于低碳生活的范畴。

二 如何实现低碳生活

如何才能践行低碳生活呢？

首先，低碳生活是一种生活态度，要有节能减排的自我约束意识。

其次，低碳生活是一种生活习惯，在日常生活中要从点滴小事做起，养成节能减排的生活习惯。

最后，要掌握低碳生活的知识和技能，知道在生活中具体如何做才能实现低碳生活。

做到以上几点，就可以轻松成为践行低碳生活的时尚达人。

三 低碳生活小常识

生活中的衣食住行是最大的碳排放源，要想做到以低能耗、低污染、低排放为特征的低碳生活，就一定要从节约能源做起。每滴水的节约，每度电的节省，每张纸的合理使用，不仅仅是给自己省钱，更是为环境保护尽责任。

水、电、煤气都是日常生活中不可或缺的必需用品。资源是有限的，我们应该抱着珍惜的心态，节约使用，就会有意想不到的收获。

（一）节约用电

空调、冰箱、电视机都是家庭日常消耗电能的“大户”。其实，省电并没您想象的那么困难。

1. 天天省电，节能空调是关键同样是空调，节能的空调与不节能的空调差距就会很大。空调的温度设定也与省电相关，只要夏天把空调温度调高1℃，冬天把空调温度调低1℃，就可以节约电能。更为重要的是，把空调温度调整1℃，能降低室内外过大的温差，减少患感冒的概率。

2. 电器用完记得拔插头，不仅安全还省电当我们看完电视或者影碟时，如果用遥控器关闭，实际上电视机和影碟机还处于待机状态，这是一种很浪费电的情况。因此，看完电视和影碟时，要彻底关闭电视机和影碟机。 可别小瞧了拔下插头这个简单的动作，这样不仅安全，还可以帮您家节约不少的电。 省电都是在一点一滴中积累的。

3. 屏幕调暗一点，省电前进一大步很多人喜欢把电视机或电脑的显示屏调得很亮，觉得这样做才是对眼睛好。其实，这是一个误区，显示屏太亮，不仅会缩短电视机和电脑显示器的使用年限，还更费电。因此，建议把家中的电视机和电脑显示屏都调整成中等亮度。

4.冰箱要选节能的，物品装太满或太少都费电节能电冰箱的最大优点就是保温性能强，消耗的电量少。 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。食品之间、食品与冰箱内壁之间应留有约1cm以上的空隙。用数个塑料盒盛水，在冷冻室制成冰后再放入冷藏室，这样不但能延长停机时间，还能减少开机时间。

5.洗衣机强挡工作比弱挡工作要省电在同样长的洗涤时间里，洗衣机弱挡工作时，电动机启动次数较多，因此，使用强挡洗涤要比弱挡洗涤省电，还可延长洗衣机的寿命。一般波轮洗衣机脱水时间无需超过3分钟，延长脱水时间则意义不大。

6.用微波炉加热小块食物更便捷使用微波炉加热或烹调的食物以不超过0?郾5kg为宜。把体积大的食物切成若干小块，需要加热的食物量多时应分时段加热，中间加以搅拌；尽可能使用高火，高火比中、小火加热更省电。

（二）节约用水

在自来水的生产过程中会伴随大量的二氧化碳排放，因此，如果能养成良好的用水习惯，不仅能节约水资源，更是低碳生活的重要组成部分。如果没有关好水龙头，就会对水资源造成严重浪费，在日常生活中我们应该珍惜每一滴水。

从自身做起，矫正用水的坏习惯，养成随手关水龙头的好习惯。平时直接用水龙头冲洗瓜果蔬菜不妨改成用盆接水洗菜；洗漱时应及时关闭水龙头，拿漱口杯接水刷牙，拿脸盆接水洗脸；洗澡水别浪费，接起来做清洁或用于冲马桶，都是一种节约行为。

家中改用天然洗涤用品，少用化学洗涤剂，这不仅可以节约用水，还能减少污水的排放，从而保护环境。

1.洗澡改为盆浴更低碳洗澡的用水量通常占一般家庭总用水量的一半以上。淋浴是一种非常浪费水资源的方式，很多人洗澡时就任水一直流，即使不洗了水龙头仍开着。如果把淋浴改成盆浴，每人每次洗澡可以节约不少水。

2.感应水龙头更省钱感应水龙头的最大好处就是没有人体感应的时候会自动关闭水龙头，不会出现滴、漏、冒的现象。感应水龙头比一般水龙头要节水30％以上。

3.雨水也是宝遇到下雨的时候在阳台或院子里放一个水桶，接起的雨水虽然不可以喝，但可以拿来浇花和做清洁。

4.淘米水是清洁的法宝淘米水是天然环保的洗涤剂，可以拿来清洁瓜果、擦地板和洗衣物。本书相关的章节将会详解淘米水的妙用。

（三）节约燃气

1.旺火比小火省燃气使用旺火能缩短烹调的时间，减少热量散失。为了节省燃气，不宜让火超出锅底。

2.清洁锅具可以节约燃气锅底的焦黑物质会起到隔热的效果，浪费热能，应当及时清洁；清洗后的锅具如果不擦干就直接放到燃气灶上烹饪，也会额外消耗燃气。

3.合理利用室温夏季气温高，烧开水前先不加盖，让比空气温度低的水与空气进行热交换，等自然升温至空气温度时再加盖烧水，可省燃气。

四 垃圾分类处理及废物利用

在日常家庭生活和清洁过程中总会产生一些垃圾，处理好垃圾有利于保持居家环境的整洁，对家人的健康和环境保护都有很重要的影响。一般的家庭垃圾，除了厨房垃圾外，就是一些包装纸，还有空盒子、空罐子等容器。

广义上的垃圾可分为一般垃圾、食物垃圾和可回收垃圾，量少、干净和彻底为处理垃圾的三大原则。进行垃圾分类时，要注意区分可燃与不可燃；慎重处理有害垃圾；可回收垃圾请勿随意丢弃。

1.厨房垃圾的处理厨房垃圾若含有水分，重量和体积都会增加，不仅增加处理的难度，还容易流出污水，散发恶臭气味。处理厨房垃圾时先用纸包裹起来再丢弃。

2.一般垃圾的处理处理一般垃圾的时候可以用袋子盛放，装满后系住袋口再扔掉。重点注意垃圾袋是否破裂，袋口是否扎紧，以免垃圾外溢。

3. 有害垃圾的处理日光灯、干电池、体温计等在丢弃时应用牛皮纸包裹，尽量避免与皮肤直接接触。如体温计处理不当会造成水银污染。

喷发胶、喷雾罐等丢弃时，若罐内仍有残留气体，容易引发爆炸，使用完后应在罐的上方打洞处理再予以丢弃。

刀片、针等小型危险物品，先放入密封的盒子或罐子里，盖上盖子后再丢弃；玻璃、镜子、陶瓷制品碎裂后容易割伤人，也应包裹好了再丢弃。

4.可回收垃圾的处理报纸、纸箱、玻璃瓶、塑料等可回收的垃圾应整理好后再找时间统一处理。

要扔掉的内衣、床单等物品可以剪成小块，先做抹布用。