

# 《中小学科普读本-日常生活中的节能弧

## 图书基本信息

书名：《中小学科普读本-日常生活中的节能环保行动指南》

13位ISBN编号：9787501572885

10位ISBN编号：7501572887

出版时间：2013-1

出版社：知识出版社

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

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，这不仅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，却又往往被人们在实际生活中忽略。环境污染、生态破坏情况日益严重，由于不合理开发及使用造成的浪费，使资源日渐枯竭。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%，整个淮河常年就如同一条巨大的污水沟。全国七大江河水系中，完全没有使用价值的水质已超过40%。全国668座城市中有400多座处于缺水状态，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，并伴随着淡水资源的减少出现水荒。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 and 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、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使用，也出现能源短缺现象。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，我们在不久的将来就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，各种节能环保的生活方式已成为我们当今文明生活的发展趋势。然而我们对其真正深入了解吗？我们的日常工作和生活中是否真正地做到了节能环保呢？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口号就可以实现的，它需要我们真正地从实际生活中去发现，然后去实践，是我们每个人都应该参与进去的活动。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呢？你怎样使用家用电器才更省电，你喝的水到底是不是洁净，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联着社会、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，指出人们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，希望通过这本书能唤醒每一位读者的责任心，共同做一名环保人，爱护我们身边的环境，爱护我们唯一的家园。

# 《中小学科普读本-日常生活中的节能弧

## 内容概要

## 书籍目录

前言 饮食中的环保行动 1.什么是绿色食品 2.有机食品与绿色食品的区别 3.有机食品与其他食品的区别 4.如何杜绝食品的二次污染 5.真空包装食品也会滋生细菌 6.认准安全的保鲜膜 7.冰箱不是食品消毒柜 8.怎样洗菜更健康 9.如何清除果蔬的残留农药 10.含有天然毒素的果蔬 11.小心海鲜中的重金属污染 12.怎样识别污染鱼 13.尽量不吃野生动物 14.健康饮用水的标准 15.饮水也有科学方法 16.小心中了纯净水的“毒” 17.远离色泽异常艳丽的食品 18.警惕餐具带来的污染 19.菜篮子的节约环保之道 穿衣中的环保行动 1.衣服也可以穿出环保来 2.当心衣服成了污染源 3.新买的衣服要洗了再穿 4.干洗过的衣服别急着穿 5.存放久的衣物别着急穿 6.如何选择贴身内衣 7.理性看待保暖内衣 8.怎样选择衣服面料 9.天然织物有益健康 10.穿衣中的低碳环保做法 植物花草与环境保护 1.绿色植物的选择要谨慎 2.室内摆放植物的好处 3.可感知有毒空气的花草 4.可消除装修污染的花草 5.净化空气的几种家养花草 6.可以降低噪音污染的植物 7.适合摆放在卧室的花草 8.不宜摆放在室内的花草 9.室内植物不宜过多 10.小心绿色植物引发的环境问题 日化用品与节能环保 1.洗涤用品中的健康隐患 2.选择洗涤用品的注意事项 3.多用肥皂少用洗衣粉 4.洗衣粉要选用无磷的 5.尽量减少洗洁精的使用 6.杀虫剂对人体和环境的危害 7.化妆品的选用要慎重 8.使用美白产品的注意事项 9.唇膏可能带来的伤害 10.彩妆对人体的伤害 11.小心染发给你带来的伤害 12.别让香水成为隐形杀手 13.对日化用品要足够警惕 养宠物要注意的环保问题 1.你的宠物健康吗 2.养宠物的注意事项 3.避免宠物带来过敏症 4.宠物对儿童的健康危害 5.家中有怀孕的妇女要慎养猫 6.请对你的宠物负起责任来 节约用水需要更新观念 1.节约用水从我做起 2.节水器具有利节水 3.做好家庭用水记录 4.怎样洗餐具更省水 5.洗菜时节水的方法 6.别随便倒掉淘米水 7.刷牙洗脸怎样节水 8.怎样洗澡更节水 9.小件衣服用手洗 10.洗衣机的节水方法 11.怎样养鱼更节水 12.浇花时怎样节水 13.不要浪费空调冷凝水 14.洗车时怎样节水 15.公共场所要节水 16.家庭用水的循环使用 节约用电要讲科学方法 1.电饭锅怎样节电 2.空调的节电方法 3.电热水器如何节电 4.微波炉的节电方法 5.洗衣机的节电妙招 6.电冰箱的节电窍门 7.电视机的节电方法 8.笔记本电脑如何节电 9.家庭照明用电的节约 10.办公场所的节电 11.日常节电中的误区 12.家电污染及其防治措施 节能环保行动不留死角 1.节约用纸背后的环保力量 2.最大限度地“无纸化办公” 3.无铅汽油同样会污染空气 4.教你开车节油的小窍门 5.骑车出行既健康又环保 6.吸烟背后的健康与环境问题 7.医疗垃圾需要特殊处理 8.做好家庭垃圾分类 9.对一次性用品说“不” 10.家庭装修中的绿色行动 11.重新审视“废物垃圾” 12.日常废物的循环利用 附录：世界环保主题纪念日

### 章节摘录

版权页：插图：每年可节电22度，相应减排二氧化碳21千克。如果对全国1.5亿台空调都采取这一措施，那么每年可节电约33亿度，相应减排二氧化碳317万吨。适宜的室内外温差可防止“空调病”的发生。人在睡眠时，代谢量减少30%~50%，此时应该使用空调的睡眠功能，就是在人们入睡的一般时间后，空调会自动调高室内温度。睡眠时，人体散发的热量减少，对温度变化不敏感，设置温度高2℃，可节电20%。对于静坐或正在进行轻度劳动的人来说，室内可以接受的温度一般在27℃~28℃。顺便说一句，开着空调睡觉是不好的习惯，不但费电而且很容易引起面部神经麻痹，因此最好不要通宵使用空调，可以利用“睡眠”功能，并充分利用定时功能，可以省不少电。经常清洗空调过滤网。空调进风口过滤网的作用是把进入空调机的空气中的灰尘过滤干净，就像是空调的“肺”，如果过滤网上的灰尘积累过多，会使进入空调的气流阻力加大，增加空调的负荷，自然会使空调耗电增多。一般北方地区的灰尘较多，如果一个月不清洗过滤网，它表面积聚的灰尘可能就有1毫米厚，如果一个1000瓦的空调每天使用5个小时的话，耗能大约5度，由于灰尘的原因会多消耗5X左右的电能，那么每天多消耗0.25度的电，整个夏天多消耗25度左右，同时由于灰尘上可能吸附有各种有害病菌，也不利于人体健康。因此，空调应在夏季到来前清洗一次，既节能又卫生。如果过滤网积尘太多，可以把它放在不超过45℃的温水中清洗干净。另外，还应该清洗、擦拭制冷器和节水盘，不仅能节约能耗，还可以避免空调滋生细菌。有条件的话，也可以请专业人士定期清洗室内和室外的换热翅片，如果能做到以上这些，可以节省30%左右的电能。不要频繁开关空调。有的人会认为空调总开着费电，就开一会儿关一会儿，其实这样更费电。为什么呢？如滴水观音、五色梅等要慎重选择。如果家里有孕妇、老人、小孩或者病患时，选择植物也要注意，有些植物对这些人群会造成一定伤害。比如松柏类的植物，它所产生的松油气味对一些患支气管炎和哮喘的病人有一定的刺激；报春花叶片上的毛也会造成有些人的过敏；虎刺梅的刺，碰到皮肤上使人感到发痒。所以，在选择家居绿色植物时要综合考虑各种因素，选择适合自己的绿色植物。

编辑推荐

# 《中小学科普读本-日常生活中的节能弧

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)