

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我的零垃圾时尚生活 / 徐帮学编著 . -- 石家庄 :  
河北科学技术出版社 , 2013.9  
( 环保总动员 )  
ISBN 978-7-5375-6473-1

I . ①我… II . ①徐… III . ①生活废物—废物处理—  
青年读物②生活废物—废物处理—少年读物 IV .  
① X799.305-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237670 号

## 我的零垃圾时尚生活

徐帮学 编著

---

出版发行：河北科学技术出版社

地 址：河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编：050061

印 刷：三河市燕春印务有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：10

字 数：180 千字

版 次：2013 年 12 月第 1 版

2013 年 12 月第 1 次印刷

定 价：26.80 元

---



# 前言

垃圾是伴随着人类活动产生的。从原始人类开始，我们的祖先为了应对变化无常的大自然，学会了制造和使用工具，在北京周口店的北京猿人山洞里，发现了猿人烧火留下的灰烬，还有猎食动物后剩余的骨头，这些现今所发现的远古遗留的物品对当时的北京猿人来说都是垃圾。因此可以说，垃圾与人类如影随形。

人们在生产和生活过程中不可能对原料进行百分之百的利用，必然会产生一定量的废物，另外在自然资源的开采和人类对产品的消费过程中，也会产生各种废物，垃圾的产生似乎是不可避免的。最初人类处置垃圾的方法极为简单，当过多的垃圾恶化了生活环境和居住条件时，就采用迁徙的方式，因此垃圾也不会过多地影响人们的生活。

然而，今天的我们，不能置垃圾于不顾，不能任由生活中所产生的垃圾慢慢侵蚀着地球，使之成为一个大的垃圾场。否则的话，大量的生活垃圾、工业垃圾、电子垃圾和医疗垃圾等排入环境，而且垃圾处理不当不仅会侵蚀土地，对大气、水、土壤造成污染，严重威胁人类的生存环境和人体健康，而且会造成资源浪费，影响国民经济发展。

我们知道，垃圾并不是一无是处的，它也是一种放错地方的资源，只要我们打破传统思维，真正做到：把垃圾分类—回收—资源化处理，那么摆在我们面前的垃圾将是一个资源的“金矿”。近年来，随着各国环保意识的增强，垃圾的能源化与资源化利用得到重视，以最大限度地达到垃圾

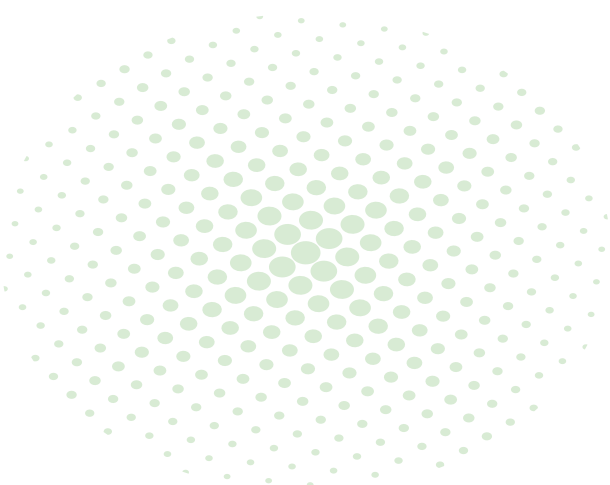


的“无害化、减量化、资源化”的目标。

我们可以从源头上控制垃圾的产量，尽可能使垃圾进行充分的资源化利用，使更多的垃圾作为“二次资源”进入新的产品生产循环，变废为宝，从而减少最终排放到环境中的垃圾，而且可以降低垃圾处理成本，具有社会、经济、生态三方面的效益。

憧憬生态，向往绿色。绿色、健康、无垃圾的生活，是每个人心中的向往，在绿色的生活中，一切都是美丽的。

本书从多个方面介绍了各类垃圾的特点及其相应的处理方法和资源化利用的问题，在这里，我们能看到我国目前垃圾资源化水平的进步，也能看到不足。希望我们每个人从自己做起，从生活小事做起，科学减少身边垃圾的产生，打造无垃圾的绿色生活。





# 目 录

## 第一章 垃圾让我们不再健康

第一节 垃圾“围城” .....	002
世界的顽疾：垃圾 .....	002
垃圾，病源的仓库 .....	004
垃圾为何年年攀升 .....	006
第二节 垃圾危害重重 .....	010
可怕的建筑垃圾 .....	010
医疗垃圾危害重重 .....	012
分布广泛的农业废弃物 .....	014
致命的电子垃圾 .....	017
第三节 别让垃圾伤害了我们 .....	021
小心家里的过期药品 .....	021
给废电池说再见 .....	023
不要让家成为垃圾场 .....	027
被忽略的“身份证” .....	030
“01”——PET（聚对苯二甲酸乙二醇酯） .....	031
“02”——HDPE（高密度聚乙烯） .....	032
“03”——PVC（聚氯乙烯） .....	032



“04”——LDPE（低密度聚乙烯） .....	033
“05”——PP（聚丙烯） .....	033
“06”——PS（聚苯乙烯） .....	033
“07”——PC 及其他类 .....	033

## 第二章 “零垃圾”，居家有新招

第一节 简单生活，实在环保 .....	036
减少垃圾，从简约生活开始 .....	036
让垃圾减量化 .....	039
让手帕重返掌心 .....	042
垃圾不乱扔 .....	045
购物带上环保包 .....	047
支持“拾荒者” .....	050
第二节 资源再利用 .....	054
学会物品置换 .....	054
以物易物 .....	056
收藏旧家具 .....	057
瓶瓶罐罐换钱花 .....	059
小果皮，大用途 .....	061

## 第三章 “零垃圾”，“食”尚用餐法

第一节 环保新方法 .....	066
选择绿色有机食品 .....	066



巧选包装，减少污染 .....	067
别把它们当垃圾扔了 .....	070
少喝瓶装水，多喝白开水 .....	073
“零垃圾”的秘密 .....	076
<b>第二节 自己动手更环保</b> .....	<b>080</b>
加入“筷”乐一族 .....	080
自备饭盒 .....	082
少吃快餐 .....	084
打包剩饭 .....	087
自带水杯 .....	089
合理处置剩饭 .....	091

## 第四章 “零垃圾”，穿戴更环保

<b>第一节 绿色服装，减少污染物</b> .....	<b>096</b>
服装污染物 .....	096
生态服装 .....	097
选购“绿色服装” .....	099
环保材质巧选择 .....	101
<b>第二节 “零垃圾”，我们的时尚穿法</b> .....	<b>104</b>
不过分追求穿着时尚 .....	104
给旧物寻新主 .....	105
学一些旧物改造 .....	108



## 第五章 校园生活“零垃圾”

第一节 提倡绿色校园·····	114
一起来认识绿色校园 ·····	114
树立全面的“绿色理念” ·····	116
创建和谐美丽的绿色校园 ·····	117
第二节 减少资源消耗·····	121
我是节约的传道者 ·····	121
节约，不浪费零食 ·····	122
爱惜课本，节约用纸 ·····	124
爱护手中的文具 ·····	127
第三节 校园“零垃圾”新方法·····	132
教科书循环使用 ·····	132
使用环保液体“粉笔” ·····	135
使用电子书包 ·····	137
不在教室吃零食 ·····	139
优先选用再生纸 ·····	142
无纸化校园办公 ·····	144
校园办公用品回收 ·····	147