

大家一起來做環保

從日常生活做起

士林區農會推廣股家政指導／簡玲錦

現在大家生活富裕，但食、衣、住、行各方面都很浪費，因此應響應主婦聯盟推出的「舉手之勞作環保」，在日常中改變一下自己的生活方式。

食

1. 多食用對腸胃有益的自然粗糙食物，少吃加工品，因其中多含防腐劑、色素等毒物，常吃對身體有害。

2. 宴客時不要準備太多的菜餚，以免造成無謂的浪費。多煮的菜餚需要較多的人工及水電費，剩的菜餚丟棄還會造成污染。

3. 買菜：

選用可回歸自然的盛器。如可回收的玻璃瓶和鋁罐類，以及可再利用的紙盒。

自備購物袋，少用塑膠袋。塑膠袋丟棄後不會分解，容易造成污染。

選購包裝單純的物品。最好買單層包裝的物品，因包裝紙不能吃，而消費者卻要為此

多負擔它的成本，實在不划算，同時也增加垃圾量。

非盛產物的菜蔬水果少買。不但貴，且可能吃到生物荷爾蒙（植物生長調節劑）。

4. 烹調時：

鍋底的餘油污先用紙或欲丟棄的布擦拭過，再清洗以免流入溝渠河流中形成聚結的污垢；河流的髒臭都因堆積物太多所致。

煮青菜多採用燙食，可去除部分具水溶及熱溶性的農藥；先燙熟再切，可免養分自切口處過分流失；炒青菜時少加鍋蓋，使農藥易於散掉。

少吃致癌物「味素」（日本已禁用），可以小魚乾、乾海帶、肉類骨頭…等熬煮湯汁替代。

避免吃到多氯聯苯及鎘米。購買食米、食用油時，勿長期購買相同品牌，以減少中毒機率。喜吃糙米的，暫改吃白米或胚芽米較安全，以免誤食到含有隔於外殼的糙米。

韭黃、韭菜、豆芽菜賣出前多泡在防腐水中、請少買。番茄、小黃瓜、蓮藕、蘿蔔去皮吃較安全。

可將果皮、青菜根、莖切碎及無油之剩菜或湯汁，深埋入花土中，兩星期後即可回歸自然。洗米、燙麵水含粉質，可利用來洗滌油膩的碗盤或作為有機肥澆花，使花草長得茂盛。

衣

1. 不趕流行，購買耐穿耐看的衣物。因為一件衣物，種植、紡織、染布、裁剪、買賣等過程，需花費很多資源與能源，所以請買耐看、耐洗的衣物，也可以減少污染源的形成。

2. 選用顏色樣式可互相搭配成多套穿著，並配以領巾、腰帶…等飾物，給人新鮮的感覺。

3. 多穿天然棉麻製品，既能吸汗，不合穿時又可廢物利用作抹布，之後再埋入土裡作堆肥，減少製造垃圾。

4. 襪子買同色樣，破了可另配

對穿著，減少開支。

5. 儘量避免讓嬰幼兒使用紙尿布，改用傳統布尿布。因為紙尿布丟棄後，需要很長時間才能分解。

住

1. 噪音：最經常性的來源為交通工具，住宅儘量遠離繁忙的交通要道旁、飛機航道下、飛機場旁、快速公路、學校或軍營以及地下工廠、商業區。因為長期處在噪音大的環境中，對人類身心都是一種戕害。
2. 空氣污染：車輛及工廠排放大量廢氣，造成空氣污染及酸雨。住宅區應遠離垃圾場、廢水道或化學工廠等高污染的地區，餐廳排放油煙或養牲畜戶排放污水等周邊，也應遠離。
3. 環境衛生：住家周圍是否有流動攤販，街道是否經常清理，垃圾是否容易清運，排水溝是否保持暢通，地下排水系統是否完善等等，這些都直接關係到環境衛生的良好與否。
4. 高樓風及電訊干擾：適當的栽植及低層部分加以適當設計改善，可減少高樓風帶來的不便。而採用社區共同天線或有線電視，則可避免高樓造成電訊干擾而形成的鬼影。
5. 不定時威脅：瓦斯行、鞭炮店、礦油行等多存放有易燃物品。高壓電、鍋爐等為隨時有爆炸危險的設備。鄰近可能存

放有放射性物質的研究機構或醫療單位等，都是屬高危險性的不定時威脅。住家應先避免上述的環境狀況，以防萬一發生不幸事件。

6. 家庭用電要養成隨手關燈的習慣（日光燈除外），較長時間不使用的電器，宜拔下插頭，每個人少浪費些電，即可少蓋一座核能電廠。
7. 家中不用的瓶瓶罐罐，可廢物利用作花器或盛物皿，否則應交由垃圾車或回收者去除。儘可能使家中擺設簡潔雅緻。定時以低毒性的農藥噴灑環境，以去除病媒蚊蟲。
8. 都市型鄉村為保護水源，儘量少飼養牲畜，現有的牲畜欄更應常加清理，並留意污水排放，避免造成污染。
9. 小心毒物：

立可白含劇毒，蟑螂一觸立即死掉，因此使用後宜蓋緊且嚴禁小學生使用。

日光燈、電池、水銀等重金屬含量極高。殺蟲劑為毒物，政府應全面性完全回收。因為將其丟入垃圾中隨便掩埋，腐爛後將會污染地下水。最好採用可多次反覆使用的充電式電池，否則三、四百年後我們的土地會完全被毀滅，無法種植。

洗碗、洗衣請用肥皂及自絲，才不致造成污染。若使用洗衣粉，請選用軟性，軟性洗衣粉雖仍含有毒，但硬性洗衣粉的毒性更強。

10. 晒衣：晾晒衣物，應利用屋簷下或公共晒衣場及庭院內晒衣架。勿跨街晾晒衣物，以免妨礙市容觀瞻。



流動攤販，影響環境衛生與觀瞻。(阿平攝)

老年人長壽祕訣

保持標準體重·攝取營養食物

/ 師正

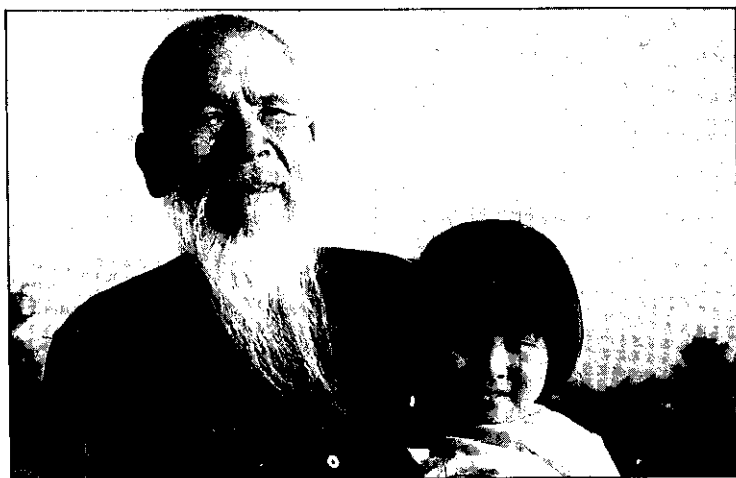
過去，人們總是認為，到了老年以後，便應該儘量少吃一點，避免吃得太營養，要瘦一點才能長壽。

但是，根據最近的醫學研究證實，這種想法是錯誤的。需要多吃些魚和肉，補充養分，使身體稍胖比較好。

專家們針對東京市立養老院中的兩千名老人，進行為期五年的追蹤調查。

稍胖的人較長壽

先將院中的老人分為肥胖（稍微肥胖）、平均體重和瘦等三種類型，比較他們的壽命。



老人應攝取養分高的食物，才是健康、長壽的祕訣。

結果發現，壽命最長的是肥胖（稍微肥胖）的那一組，而體型較瘦的人則壽命最短！

隨著年齡的增長，老年人往

往很容易罹患各種疾病。以往人們在日常生活中都儘量預防腦中風或心臟病，但是卻往往忽略肺炎、支氣管炎等的感染

行

1. 多利用大眾運輸工具，近程可步行或騎腳踏車，藉機運動。
2. 多用無鉛汽油。購車時，選擇使用無鉛汽油的車輛，可減少造成鉛中毒。每日吸入過多的重金屬，血液內累積到相當含量時，會造成神經麻痺，輕微的傷害腦部變成癡呆；嚴重

的無法言語，不能吃東西及控制大小便，這些症狀目前無徵兆，20年後將會發作。

3. 貓犬等寵物，勿放縱四處遊盪，其排泄物更要隨時清除，自行帶回處理。棄養的寵物宜報請家畜衛生檢驗所處置。
4. 孕婦為避免吸入重金屬，出門最好戴口罩再出入公共場所，時常保持精神愉快，多吸取新鮮空氣。

育樂

1. 出外郊遊時別忘了把垃圾帶回處置。從現在開始教育兒童——環境污染的嚴重性，從小養成帶出去的東西，自己帶回家的習慣。
2. 水源地勿釣魚、烤肉，以免污染水源，我們需要乾淨的飲水。
3. 拒抽二手菸。 ■