



舉手之勞做環保，這句話說起來容易，但不見得人人都做得到！因為許多人想到「環保」，第一印象可能就是覺得「麻煩」，但其實在日常生活當中，透過簡單的爬樓梯，也能達到環保減碳的功效又可快樂護健康喔！

電梯少搭一層樓 爬樓梯減碳又健康！

根據科學家的發現，人類在上下樓梯所消耗的熱量，比相同時間的散步多5倍，比游泳多2.5倍，比打乒乓球多2倍，比跑步多0.25倍。另外有人推算過，平均每爬一層樓梯，就可增壽10秒。根據衛生署的報告，每天爬5分鐘的樓梯，一年就可以減去5公斤。爬10分鐘的樓梯，就等同消耗250卡的熱量，環保減重護健康。

一餐改吃素 環保減碳愛地球

愛地球，其實透過飲食習慣，也能減少碳排放量，減緩地球暖化的速度，呼籲大家「少吃肉、騎腳踏車、節約消費」，其中少吃肉的部份，延伸出來就是「素食、低碳食物里程，還有不浪費食物等概念」。根據國內醫學界估計，有一個數據顯示，平均生產一公斤牛肉，會排放36.4公斤的二氧化碳，相當於開車三小時。養一頭牛一年所排放的二氧化碳，相當於跑車開七萬公里。如果每天三餐當中的其中一餐改吃蔬食，每個人的碳排放量，將可減少0.78公斤的二氧化碳。若是吃素一年，就相當於種了82棵樹。「低碳食物里程」和「地產地消」的觀念，就是提倡農產品應該以「當地生產、當地消費」，減少食物的運送，不但兼顧環保，又能確保新鮮和健康，葷食者一年製造的二氧化碳1,500公斤，素食者一年430公斤，兩者差距1,070公斤。而且您可能不知道，畜牧業排放的二氧化碳，其實比所有汽車、機車排放的量還要多，平均生產一公斤的肉，牲畜必須吃下七公斤的穀物，如果吃肉人口太多，另一方面也會間接造成穀物的短缺，讓一些人沒東西吃。建議您在未來的用餐習慣當中，能考慮「素食」這個選擇。



節能減碳 從關燈和拔插頭開始



為了配合節能減碳，辦的關燈一小時活動，每個人都可以在日常生活當中來落實，不必等一個大型活動時才來響應。以輸入100W的燈來說，關一小時可以省0.1度電，雖然量不是很大，但積少可以成多。此外，隨手關燈拔插頭、選用省電燈泡、減少多餘燈具，都算是節能減碳的方法之一。根據另一項測試發現，一般家庭裡至少會有20台電器隨時處於待機狀態，一個月最高可會多支出70元電費，當然也增加了二氧化碳的排放，一個月最多則會多排放近20公斤的二氧化碳。建議響應節能減碳就從現在關燈和拔插頭開始吧！不但環保也能省荷包。

醫學新知專欄

你知道嗎？

為去除精神病人污名形象，促進精神病人權益保障、充權及保護，並提供精神病人一個健康、公平的治療環境，衛福部7/16已公告 Schizophrenia 之中文譯名由「精神分裂症」更換為「思覺失調症」。

養生刷牙法一環保護健康

口腔衛生可去除牙菌斑，許多科學根據顯示，牙菌斑與心血管疾病、糖尿病有關，專家建議進食後十分鐘內清潔口腔，牙齒刷得乾不乾淨不在牙膏，而是方法。刷牙目的在去除牙菌斑，最新最好的刷牙方法「養生刷牙法」最大特點是「隨時隨處」皆可刷牙，準備一支牙刷及開水，不用牙膏，每一牙面刷10-15秒或刷15次，慢慢刷10分鐘，過程中可看書看電視邊刷牙，並將口水吞下去，如此換個情境、換個心情，牙齒也可以刷得更乾淨，更有助於省水、省錢、做環保護健康。最重要的如何減緩地球資源的耗盡，最根本方法就是改變我們的生活，愛地球就從日常生活中的細節做起，你盡一點力量，我盡一點力量，大家學習節約過生活，建立綠色生活方式、資源回收做環保，環保愛地球！人人快樂護健康！

垃圾分類好處多！

垃圾分類可以帶來許多好處。因為台灣大部分的垃圾都是送到焚化爐處理，垃圾焚燒後會產生包括二氧化碳在內的大量廢氣，如果資源回收跟垃圾分類做得好，光是將廚餘分類出來就能夠增加焚化爐的效率，減少掉10%的垃圾，相當於減少了454公斤的二氧化碳。垃圾清運量，也從1.143公斤/人，降低至0.532公斤/人，垃圾焚化的底渣從92年起至97年底累計再利用的量達172萬公噸，回收36萬公噸鐵及6萬公噸非鐵金屬，總計回收的有價資源高達7.8億元。

要做好垃圾分類，先搞清楚台灣垃圾分類的規則。基本上分為「資源垃圾」、「廚餘」及「一般垃圾」三大類。分別送至資源回收車、垃圾車加掛之廚餘回收桶及垃圾車。可多利用環保署資源回收專線『0800-085717 您幫我清一清』。

愛護地球 請自備環保餐具

筷子是每個人一日三餐不可或缺的進食工具，近年來因為健康和衛生概念抬頭，自備「環保碗筷」的習慣也正慢慢改變國人的外食習慣。因為免洗筷在製作過程當中，為了保持較好的賣相，通常會經過亞硫酸鹽處理，以防止筷子變黃、變黑及發霉。人體食入亞硫酸鹽後，多半會轉換成硫酸鹽，隨著尿液排出體外，但如果食入過量的亞硫酸鹽，可能會造成呼吸困難、嘔吐、腹瀉等症狀，且亞硫酸鹽會與人體的鈣結合，會有造成骨質流失之慮，影響健康。為了您的健康以及愛護

地球著想，出門在外用餐，請您盡可能隨身攜帶「環保碗筷」，如須使用免洗筷，請注意以下幾個步驟：

- 一、避免使用「太白」的免洗筷：太白的免洗筷有過度漂白的風險存在。
- 二、拿起來聞一聞：如果有一股酸酸的味道，可能含有二氧化硫，使用前切記先將筷子浸泡於溫水或熱水數秒。
- 三、看看包裝：盡量避免圖案印在包裝內面的免洗筷，以免吃到不明色素。

愛地球！向塑膠袋說「不」

環保原則有三R——Reduce, recycle and reuse。（減量、回收、再利用），這個原則拿來套用在使用「塑膠袋」的概念上是在好不過了。塑膠袋也改為採用部分回收PE塑膠料，不但燃燒後不會產生有毒氣體，材質較厚也方便民眾重複使用。不過到菜市場買菜、早餐店、路邊攤小吃、大賣場或超市購物，我們還是很容易接觸到較不環保的塑膠袋，建議您一起向塑膠袋說『不』，減少使用塑膠袋有兩種作法：1. 塑膠袋重複使用、2. 自備環保袋。您不一定要花錢另外購買環保袋，從今天開始，就在包包裡放一個塑膠袋，隨時回收再利用，用行動愛地球吧！

參考資料：台北市政府環保局、行政院衛生署綠色生活網