

1

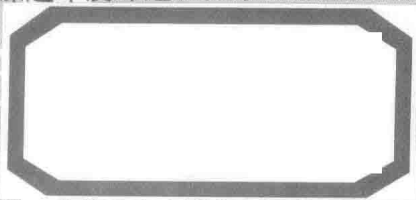
3



武汉大学出版社

2015年浙江省社科联社科普及课题年度课题：大学生必知的低碳生活100例

课题编号：15ND15



大学生必知的 低碳生活100例

陶 杰 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生必知的低碳生活 100 例/陶杰编著. —武汉:武汉大学出版社, 2015.9

ISBN 978-7-307-16836-7

I. 大… II. 陶… III. 节能—青年读物 IV. TK01-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 223036 号

责任编辑:叶玲利

责任校对:周丁玲

版式设计:大春文化

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:杭州印校印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:10.75 字数:205 千字

版次:2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16836-7

定价:36.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前言

地球是我们共同的家园,她给予我们水源与森林,给予我们美丽的环境,也给予我们清新的空气。可我们人类又是怎样对待自己的家园的呢?

以前的地球很美,到处山清水秀.鸟语花香,空气十分清新,让人心旷神怡。可是现在,地球变成什么样了呢?由于人类的自私自利,他们对森林、水源巧取豪夺,毫不珍惜,“慷慨大方”地挥霍,而且滥用化学药品,造成一系列的生态灾难。

人类的高碳消费、无视环境压力和环境恶化的生活方式正在日益导致全球变暖、环境恶化。

在现代人的消费方式中,煤炭、石油、天然气等化石燃料和木材占有绝对的霸主地位。它们均是由碳元素构成的自然资源。化石燃料和木材耗用得越多,导致地球变暖的二氧化碳等温室气体就产生得越多。

全球变暖、环境恶化正在严重威胁着人类的生命和财产安全,越来越多的环境问题摆在了我们的面前。森林在大面积减少,草原日益退化,土地荒漠化日益严重,洪水、干旱等正在造成农业严重减产甚至绝收,一直延续到我国台湾地区的沙尘天气造成了严重的空气质量恶化。

地球上几无净土,无论是农村还是都市,人类已经到了非践行低碳生活不可的地步!

2009年第十五届联合国气候大会在丹麦哥本哈根举行,共同协商全球低碳大计。哥本哈根会议在争执与较量中让全世界更加关注“低碳”的重要性,“低碳”理念得到了全世界的认可,“低碳”已成为全世界的焦点。

目前全世界的工厂和电厂每年排入大气中的二氧化碳多达50亿吨;二氧化硫、碳氧化物等有害气体的排放量也相当大。进入大气中的废气种类



很多,已经产生危害且引起人们注意的就有100多种。大量的废气进入大气层中,必然破坏大气原有的化学组织和性质,对人类的环境产生很大的危害,它能让我们患肺癌而死,使全球面临变暖危险,使冰山融化,使整个地球土地面积减少,使大量农作物随气候变化而迁移,造成许多农作物减产。总之,大气污染对于人类而言是一场大灾难。

现在人类面临着全球变暖的问题,碳就是导致地球变暖的凶手,而这正是由于人类肆无忌惮地浪费资源,使得碳的排放量增加,所以,真正的罪魁祸首应该是人类。因此,我们应该开始一种环保、文明的生活方式——低碳生活。

其实,“低碳”离我们的生活并不远。它是一种将低碳意识、环保意识融入日常生活的态度,就是在日常生活中从自己做起,从小事做起,最大限度地减少一切可能的能源消耗。低碳生活要求我们从衣食住行的日常生活细节做起,一些看似不起眼的小事,却有着非同寻常的意义。

使用传统的发条式闹钟替代电子钟,这样可以每天减少大约48克的二氧化碳排放量。

如果去8公里以外的地方,乘坐轨道交通可比乘汽车减少1700克的二氧化碳排放量。

一个没关紧的水龙头,在一个月内就能漏掉约2吨水,一年就漏掉24吨水。如果全国3.9亿户家庭用水时能杜绝这一现象,那么每年可节能340万吨标准煤,相应减排二氧化碳868万吨。

通过本书,我们可以方便地学习使用并开发有效的节电、节煤、节油、节水、资源回收及废物利用的方法,学习运用生活中的节能环保新技术,推广使用新能源、新材料。

我们真诚地呼吁每一个人都能担负起对地球、对人类、对自己、对子孙后代的责任,节能减排,遏制气候变暖、环境恶化的趋势,为自己、为人类、为我们的子孙后代留下一个美好家园。

谨以此书献给在校大学生们,让我们共同行动起来,从小事做起,开始我们的低碳生活。别以为自己平凡普通,不足以改变世界;别以为自己力量弱小,不可能拯救地球,只要做了、行动了、开始了,你就是67亿力量中的一份子,67亿份力量汇集起来,我们就完全可以改变世界,拯救地球!

在生活中,从自己做起,从现在做起,以低碳环保为己任,节水、节电、节气、节物、节用,衣食住行时时低碳为主;废物不乱扔,垃圾全分类,戒除

奢靡,改变习惯,处处环保为先,成为一个实实在在的“低碳族”,我们可以为低碳环保做得更多!

在工作中,把节能减排当做自己的责任,时时刻刻记在心上、放在手上,想到更能做到;掌握现代技术,利用再生能源,节约最多的资源,做到最少的排放;讲究工作方法,不浪费、不损失、不增支,把生产中的能耗降到最低,效益提到最高;注重工作细节,点点滴滴也绝不浪费分毫,我们就能做得更好!



前

言



目 录

第一篇 低碳生活,从我开始

- 1. 为什么要过低碳生活4
- 2. 低碳生活并非贫穷生活5
- 3. 低碳生活其实再简单不过6
- 4. 计算你的碳排放,消除你的“碳足迹”7
- 5. 做个时尚“绿领族”10

第二篇 低碳饮食,时尚又健康

- 6. 什么是低碳饮食15
- 7. 如何提高免疫力16
- 8. 碳酸饮料的害处19
- 9. 果汁饮料的害处20
- 10. 水是最好的饮品21
- 11. 水果和蔬菜如何吃23
- 12. 四季气候与饮食养生24
- 13. 慎吃反季节蔬果26
- 14. 怎样吃最养生27
- 15. 快餐方便要少吃29



16. 少吃加工类食品	30
17. 外出吃饭吃出健康	31

第三篇 珍爱环境,减少生活垃圾

18. 节约用水	36
19. 采用节能方式洗衣服	37
20. 洗澡用水节约事项	38
21. 家庭节电的妙招	39
22. 合理使用空调	41
23. 处理垃圾的原则	42
24. 积极响应“零垃圾”运动	44
25. 房屋装修要简化	45
26. 多种树木花草,少养宠物	46
27. 室内生物性污染与人体健康	48
28. 让卫生间卫生起来	49
29. 电视好看宜少看	50
30. 谨防现代照明病	51
31. 手机辐射可能危害健康	52
32. 尽量避免使用一次性用品	53
33. 日常生活中如何减少塑料垃圾	55
34. 日常生活中如何减少纸张浪费	55
35. 避免过度包装造成浪费	56
36. 买卖二手用品,物尽其用也是低碳	58
37. 低碳穿衣,时尚环保	59
38. 选择环保电池	61
39. 废旧电池如何处理才环保	63
40. 尽量选择和使用可充电电池	64
41. 电池省电的使用方法	65
42. 如何充分利用电池	67
43. 生活垃圾巧利用	69





44. 物尽其用减少生活垃圾	71
45. 把每一张用过的废纸都捡起来	72
46. 垃圾的危害	73
47. 学会垃圾分类	75
48. 生活垃圾分为哪几类	75
49. 垃圾也能再利用	77
50. 垃圾桶的分类标志	78
51. 过期茶叶可以再利用	79
52. 什么是电子垃圾	81

第四篇 低碳衣着,以健康为本

53. 低碳衣着的碳算法	85
54. 如何健康穿衣	87
55. 常换衣服保健康	88
56. 穿牛仔裤需要注意的问题	89
57. 要风度更要温度	90
58. 衣服也会伤人	91
59. 鞋跟过高弊病多	93
60. 夏天谨防“首饰病”	94
61. 贴身内衣不可买来就穿	96
62. 烫发过频不利健康	97
63. 口红和唇膏不宜多用	99

第五篇 低碳出行,让生命绿色起来

64. 步行,健身又环保	103
65. 多爬楼梯,少乘坐电梯	104
66. 短途尽量选择骑自行车	106
67. 长途尽量选择乘坐公共汽车	108
68. 选购小排量汽车	108



69. 驾车时做到平稳起步	110
70. 驾车时尽量避免紧急刹车	111
71. 驾车时保持经济时速	112
72. 驾车滞留超过1分钟时要熄火	113
73. 私家车定时查尾气	114
74. 如何驾车可节油	115
75. 什么是低碳旅游	117
76. 低碳旅游更时尚	117
77. 学生时代的旅行更有意义	118

第六篇 心灵低碳,从美丽心情做起

78. 心理健康的标准	123
79. 警惕亚健康的幽灵	124
80. 疲劳是导致亚健康的首要因素	126
81. 亚健康爱找上哪类人	127
82. 主动养生抵制亚健康	128
83. 精神免疫胜良药	129
84. 心灵环保四要素	130
85. 良性暗示助健康	132
86. 清楚地认识自己	133
87. 愉快地接纳自己	135
88. 自觉地控制自己	137
89. 坏情绪易诱发癌症	138
90. 不容忽视的抑郁症	139
91. 心灵环保除疲劳	141
92. 别让上网成“吸毒”	142
93. 不要把自己孤立起来	144
94. 保持良好的心境	146



第七篇 睡眠是最美的低碳休息法

95. 深度睡眠是健康的重要标志	149
96. 不良的睡眠严重影响健康	151
97. 学生时代的睡眠时间	152
98. 采取正确的睡眠姿势	153
99. 蒙头大睡不可取	154
100. 把好睡眠质量关	155
参考文献	157

第一篇

低碳生活， 从我开始



地球的气温在悄悄地升高,而且已经到了被人察觉的程度,它的危害不应被漠视。全球气候变暖会引起两极冰川融化,会带来频繁的暴风雨,会导致生物物种减少,更会使海平面上升,许多国家将会被淹没。

全球变暖可以说是当前最重要的危机,当前诸多的气候问题都是源于气温的上升。而地球气温变化的原因正在于人类的活动。在人类使用化石燃料的过程中,在某些工业生产过程中,在有机废物的发酵过程中,不断地释放出二氧化碳、甲烷、氮氧化物等气体。这些气体,特别是二氧化碳具有阻止地球表面热量散发的作用,它们的存在就像是地球表面形成了一个庞大的温室,因此这类气体被统称为温室气体。温室气体越积越厚,地球的温度当然也就越来越高。目前控制温室气体排放已经成为世界环保的热点之一。

低碳潮流风起云涌,低碳飓风越刮越猛,许许多多的有识之士义无反顾地投身到了这股滚滚大潮之中。可是,究竟怎样才能更低碳、更环保,让生活更“绿”、地球更好,却并不是每个人都明白的。其实低碳生活再简单不过,衣食住行、时时处处、一举手一投足,都可低碳。只要把低碳真正放在心上,我们可以做得更多。

污染严重、森林被毁、动物灭绝、能源告急、资源告急、环境告急、水危机、粮食危机、核危机……地球已经千疮百孔,人类已经岌岌可危。没有谁可以拯救地球,除了我们自己;没有谁可以拯救人类,除非我们自我救赎!

从现在开始,节能减排工作,低碳环保生活,才是我们唯一的选择。



1. 为什么要过低碳生活

所谓低碳生活,就是指生活作息时要尽力减少能源消耗,从而降低二氧化碳的排放量。低碳生活,对于我们来说其实是一种态度,而不仅仅是能力,我们应该积极提倡并去实践低碳生活,这里要注意四个“节”:节电、节水、节油、节气,从这些点滴做起。除了植树,还有人买运输里程很短的商品,有人坚持爬楼梯,形形色色,有的很有趣,有的不免有些麻烦。但关心全球气候变暖的人们却把减少二氧化碳实实在在地带入了生活。

低碳生活代表着更健康、更自然、更安全、更环保的消费理念,返璞归真的生活,以求达到人与自然和谐共处的高尚境界。具体地说,低碳生活就是在不过分降低生活质量的前提下,利用生活小窍门、高科技以及清洁能源,减少能耗与污染,以低能耗、低污染、低排放为特征的低碳生活方式。

(1) 选择低碳生活势在必行

由于人们生产、生活排放出大量二氧化碳等温室气体,使太空臭氧层遭到破坏,最终导致全球气候变暖和一连串的环境危机。

天气越来越反常,全球灾难性气候屡屡出现,气候变化对人类的生活影响不同程度地显现出来,居住环境恶化、热浪袭击增加、人类健康受威胁、物种消失加速等。全球温度上升,让两极冰川加速融化,再加上全球降水量重新分配,海平面上升,一些岛国正在被海水淹没。

(2) 选择低碳生活顺应时代潮流

2009年12月初的哥本哈根气候大会就是希望从宏观角度,以国家身份尝试低能耗、低污染、低排放的新经济模式。如今的中国已经开始步入低碳经济时代,政府积极倡导建设低碳社会、低碳城市、低碳社区、低碳经济、低碳行业、低碳家庭等。

(3) 低碳生活 绿色时尚

低碳生活被越来越多的人关注,选择低碳生活已成为时尚。如今这种生活方式已经悄然走进中国,很多民众在享受着自己的低碳生活,低碳也离我们越来越近。如今低碳生活代表着健康、自然、安全、进步,是一种低成本、低代价的生活方式,不仅可以减少我们的压力,而且也可以减少地球的压力。有很多时尚的年轻人开始喜欢在网上“晒”低碳日记以及一些低



碳小窍门,呼吁民众加入到“低碳一族”,这些小窍门包括出门切断电源;外出多步行或骑自行车,多坐公共交通工具;办公室多用电子邮件、MSN等即时通信工具,少用打印机和传真机。2010年春节,著名演员李冰冰、罗红号召大家少放鞭炮、少吃肉食,过“低碳春节”;婚恋网站提倡恋爱中的青年男女进行“低碳婚恋”;“今天你低碳了吗?”成为网上的流行语。越来越多的迹象表明,我们已经在逐步跨入“低碳文明”时代。

2. 低碳生活并非贫穷生活

低碳生活的中心内容是低净化、低耗费和低排放,越简单、越自然的产品越符合这样的要求。这就需要我们去过一种返璞归真、无限贴近自然的生活。

但是,这绝不是说我们要回到原始社会的生活方式,过低级贫穷的生活。有的人认为,碳排放少的国家,都是最贫穷、最不发达的国家,人们消费低、没车开、交通不方便,当然是低碳状态。发达国家人均碳排放量都很高,高排放才有高质量的生活。而一提过低碳生活,就不能住大房子、不能享受空调了。这其实是一种深切的误解。

倡导低碳,践行低碳,不是为了剥夺人们享受生活的权利,恰恰是为了让人们生活得更好、更健康,有更美好的未来。低碳生活与保持或提高生活水平之间并不冲突,低碳生活也不是要推行一种落后的生活模式,低碳生活也不会降低我们的生活品质,而是最大化地利用所有的资源,减少浪费,戒除奢侈,崇尚俭朴。比如,城市中利用中水^①浇灌绿地和冲厕所,对我们的生活水平和质量是不会有太大的改变的。比如,选用节能灯和日光灯,节能减碳的效果大不一样,但对于我们的照明质量而言,又有什么区别呢?再比如我们使用煤气加热的热水器洗澡和使用太阳能加热的热水器洗澡,会影响到我们洗澡的质量吗?每年少吃几斤肉,多走几次路,节约每一张纸、每一度电,会让我们过上贫穷的生活吗?会降低我们的生活质量吗?显然不会。所以,低碳生活不是贫穷的生活,更不是要退回到原始的生活状态中去。我们完全可以在保证现有生活质量的前提下低碳环保地生活,

^① 中水一般指再生水。



也一样可以是时尚、潮流的生活。

低碳生活不仅不是低质量的生活,而是更高质量的生活。因为低碳生活更健康、更自然、更安全。过低碳生活,可以使我们呼吸到更新鲜的空气,吃到更安全、更健康的食物,享受到最自然、最本质的快乐。

低碳生活更是环保的生活。我们倡导低碳生活,其实倡导的是一种生活理念和方式,一种优质、健康、文明的生活方式。低碳生活不是“返璞归真”,让人们去过那种艰苦、贫穷、落后的农业社会或自然主义生活,而是引导人们在生活中减少对化石能源的消耗,减少温室气体的排放,减少环境污染,从而达到节约能源、保护大气碳平衡、优化生态环境的多重目标,体现人与自然、当代与未来的和谐,是一种更加文明和质量更高的生活方式。低碳生活并不复杂,不随地扔垃圾,不浪费任何一点哪怕再微不足道的资源,保护动物,保护环境,这就是一种环保的生活。因为这样的低碳生活细节可以存在于每个人的生活之中,存在于日常的点滴之中。

总之,低碳生活不是贫穷而低质量的原始生活,而是环保且高质量的现代“潮”生活。它不仅不会降低我们的生活质量,还能有效地提高我们的生活质量,让我们生活更环保、更自然、更健康。

3. 低碳生活其实再简单不过

低碳生活就是一种简单朴实的生活,它并不是遥不可及、难以做到的生活方式,更不是与我们无关的生活方式,恰恰相反,低碳生活就在我们身边,在我们的生活细微之处,在我们的日常行为之中,只要愿意,人人都可以马上开始低碳生活。所以,低碳生活对于我们每一个人来说,无关能力,只关乎态度,只要你愿意去做,就可以做到。

节油、节电、节气、少吃肉、少开车、减少不必要的购买、多栽树、多种草坪、保护湿地、保护森林、杜绝一次性用品、买菜带上菜篮子而不是塑料袋、上下班多走路、进餐馆少点菜而不是浪费一大堆,甚至多喝水少喝饮料、多买“裸装食品”等都可以有效地减碳减排,大多不过是举手之劳,难道还不够简单吗?

关键不是能力,而是态度,是意识,是自觉性。有良好的态度、深刻的意识和高度的自觉性,低碳生活便再简单不过了。