

秦皇岛市科学技术协会 组编
李三练 主编

家庭 低碳

生活常识



东北大学出版社
Northeastern University Press

秦皇岛市科学技术协会 组编

李三练 主编



家庭 低碳

生活常识

东北大学出版社
·沈阳·

© 李三练 2015

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭低碳生活常识 / 李三练主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5517-1078-7

I. ①家… II. ①李… III. ①节能—基础知识 IV. ①TK01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214434 号



家庭低碳生活常识

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83680178 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 130mm×185mm

印 张: 3

字 数: 91 千字

出版时间: 2015 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 9 月第 1 次印刷

组稿编辑: 张德喜

责任编辑: 潘佳宁 王 宁

责任校对: 一 方

封面设计: 刘江旻

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-1078-7

定 价: 20.00 元

《家庭低碳生活常识》编委会

主 编：李三练

副 主 编：王继斌 李金铭

编写人员：陈 婧 杨 卓 何 鑫

齐 璐 佟计强 常玉洁

李 欣 季海然

插 图：任嵘嵘

前言

人类进入工业时代之后，煤炭、石油等化石能源的大量使用，产生了大量的二氧化碳，从而导致了全球变暖等一系列的环境问题。低碳生活，指减少二氧化碳的排放，低能量、低消耗、低开支的生活方式。这种生活方式代表着更健康、更自然、更安全，返璞归真地去进行人与自然的活动。如今，这股风潮逐渐在我国一些大城市兴起，潜移默化地改变着人们的生活。

低碳生活看似遥远，却和我们每一个人息息相关。每一个普通民众都拥有改变未来的力量。只要我们从现在开始，改变生活方式，做好自己身边的这些小事，就能节约能源、保护生态，人与大自然就能和谐相处，为保护地球环境作出一份贡献。

为此，我们专门编印了《家庭低碳生活常识》一书，力求通俗易懂地介绍低碳生活的一些常识，为公民践行低碳生活、创造绿色未来提供一定参考。

全书共五章，其中第一、二章由陈婧编写，第三章由陈婧、何鑫、齐璐编写，第四、五章由杨卓编写。王

继斌对编写大纲进行了审定。全书由陈婧做初期统稿，李三练、王继斌、李金铭定稿。佟计强、常玉洁、李欣、季海然对稿件进行了大量的审核、校对工作。本书插图由任嵘嵘绘制。由于作者知识水平所限，书中难免有错误疏漏之处，还请广大读者批评指正。

在此，特别感谢河北省科学技术协会对本书出版的关心和资助！

我们期待与您共同努力，开创低碳健康新生活。

编 者

2015年7月于秦皇岛

目 录

第一章 低碳生活 从我做起	1
低碳生活的定义	2
低碳生活的意义	2
低碳生活是一种基本生活态度	3
低碳生活“三不”准则	5
日常生活方式的碳排放量	7
有关低碳的名词	8
第二章 低碳家居 细节做起	12
装修时机	14
珍视和善用原材料	16
家具选购中的技巧	16
旧家具的回收利用	18
家装设计中的低碳创意	19
让室内色彩回归自然	20
减少吊顶保证空间	20
客厅的节能设计	21
家用照明需规划	22
选择低碳地板	23

电视墙的低碳装修	23
电器选购中的低碳意识	24
第三章 吃出环保 吃出健康	34
低碳食物	35
低碳烹调	36
养成低碳烹饪习惯	39
油盐酱醋节约法	42
少吃加工类食物	44
居家做饭够吃就好	44
尽量选择本地、当季食物	45
现吃现买最新鲜	46
提倡素食	46
少吃红肉，多吃白肉	47
喝汤营养又节约	49
少用保鲜膜	50
蔬菜巧保鲜，省钱又低碳	52
多喝白开水，少喝饮料	54
戒 烟	56
限 酒	57
第四章 着装打扮 环保先行	60
低碳着装	61
有趣的衣年轮	62
服装为何也要低碳环保	63

一件衣服的碳排放量	64
低碳服装的兴起	65
低碳环保服装的5R原则	66
低碳面料	67
认识有机棉	67
选购低碳装	69
低碳穿衣风格	69
低碳着装新主张	70
“甲之砒霜、乙之蜜糖”的换衣PARTY	72
成就普通人奢侈梦的平价租赁	72
旧衣的华丽转身	73
力挺“环保潮流”的大品牌	75
第五章 绿色交通 我行我素	76
低碳交通是当务之急	77
低碳交通、低碳出行	78
低碳旅行	79
低碳驾车	80
低碳出行新主张	81
在骑行中享受健康人生	82
低碳交通不简单	83
低碳出行的株洲市	84

第一章

低碳生活 从我做起





低碳生活的定义

低碳，英文为 low carbon，指的是较低(或更低)的温室气体(以二氧化碳为主)的排放。低碳生活就是指减少生活中碳的排放，特别是二氧化碳的排放量，从而达到减少生活作息所耗用的能量，达到减少对大气的污染、减缓生态恶化的目的。或者可以简单地理解为：低碳生活就是减少二氧化碳的排放，就是低能量、低消耗、低开支的生活方式。

“低碳生活”作为一种生活方式，代表着更健康、更自然、更安全，返璞归真地去进行人与自然的活动。它最先兴起于西方国家，如今这一风尚已逐渐在我国一些大城市流行，潜移默化地改变着人们的生活。



低碳生活的意义

地球有自己的生物圈，正常情况下，它有着自己的循环体系和循环方式。由于人类生产生活中煤、油、天然气和木柴等的燃烧产生大量的二氧化碳和甲烷，进入大气层后使碳循环严重失衡，改变了地球生物圈的能量转换形式，使地球急剧升温。自 16 世纪工业革命以来，大气中二

氧化碳含量增加了25%，而且目前尚无减缓的迹象。人为排放二氧化碳正影响各地的气候，地球面貌因此发生着巨大的变化，气候变化也比人们原先认为的要糟糕得多。



人类只有一个地球。我们绝不能做自毁家园的蠢事。低碳生活的目的，就是要通过人类有意识地改变生活方式，控制二氧化碳排放量，还自然环境本来面目，实现可持续发展。

所以从现在开始，全人类、全社会都应该树立危机意识，自觉行动起来，节能减排，坚持低碳生活。



低碳生活是一种基本生活态度

低碳生活，最关键的就是尽最大可能，减少不可再生的化石等能源的使用。低碳，涵盖了衣

食住行等各个方面，可以融入我们日常生活的每一个细节。例如，在买衣服时，减少服装的购买，选择环保面料；洗衣服时，尽量减少洗涤剂的用量，减少洗涤次数。在饮食上，尽量选择购买本地、季节性食品，少吃肉类，这样不仅可以减少动物养殖中的众多能源消耗，而且可以减少在屠宰、加工、运输过程中的碳排放；烹饪食品时，最好使用少油、少盐、少加工的方法，这样健康的不仅是自己，还有地球。在居家上，要理智选择合适户型，在装修和家居用品的选择上，也要尽量选用低碳节能的产品。在出行时，多乘坐公共交通工具，选择骑行或步行；购买汽车时，尽量选择低油耗、更环保的汽车，选择合适的车型，因为汽车是二氧化碳的排放大户。

未来，人类在这个地球上的生存繁衍不止千年万年。但近几十年来频发的自然灾害、物种加速灭绝等现象，一再告诫我们：地球只有一个，危情时不我待，低碳生活时不我待。每个人，首先应该自己做个低碳使者、环保主义者，进而再影响他人。对于我们来说，低碳生活不仅是一种生活方式，更是一种生活态度。我们要好好反省一下自己的生活、工作、消费习惯等，常提醒自己：高碳生活不仅浪费钱，还很落伍，很不理智，会殃及子孙后代的生活。如果一部分较早的觉悟者，能够先从点滴做起，持之以恒，久而久之，低碳生活就能成为一种全社会的流行风尚和道德自律。



低碳生活“三不”准则

低碳生活看起来是小事，认识起来也不是太难，扎扎实实地贯彻于日常行动上却并非易事。概要地说，真正做到低碳生活，首先坚持“三不”准则。

第一，不因为事儿小而不为

不要以为“大家的生活都在排碳，我占的份额实在有限，而且此类小事，也不是什么原则问题，不会有人认为我不低碳而影响到对我的看法，更不会有人站出来口诛笔伐，与工厂的烟囱比，我这点排碳量几乎可以忽略不计”，故而随意生活，不加入低碳生活的行列。应该知道，无小善，何以成大德？故而这是一种推卸，为第一不可取也。

第二，不因为别人不为而自己也不为

有些人，无论什么事，就爱跟别人比较。意识之中，别人不作为的事，凭什么我就一定要做呢？比如自己出门要带筷子，不开车，可别人都没带筷子，都在自驾游，别人都在享受生活，而我却如此谨小慎微，这岂不是不公平？殊不知，如果人们都沉浸在诸如此类的排碳“攀比”之中，我们享受低碳生活的愿望，不说将成为泡影，至少在时间表上会大大推迟。

第三，不要因为自己富有而不为

有些人收入高，生活条件优越，他们可能会认为，自己对社会的贡献大，占的排碳量理应也高；还有人提出，我可以掏钱买排碳量。但你要知道，随着社会的进步，富人的队伍也在不断壮大，如果富人都有如此想法，那低碳生活只能是一种想象。

低碳的真实含义是在向人们提供最大的保护和舒适感的同时，使生活对环境影响更小或有助改善环境。低碳生活要把握好两者间的平衡点。比如使用节能灯、安装节水设备、少开私家车、坚持爬楼、不用电脑时选择关机……这些办法都可以减少碳排放，也不会降低生活质量，我们何乐而不为呢？





日常生活方式的碳排放量

日常生活中的一些低碳行动有助于减少碳排放量。下面先让我们看一下日常生活方式中的碳排放量。

少吹电扇 1 小时，大概可减少 0.045 千克的碳排放；

少开空调 1 小时，大概可减少 0.622 千克的碳排放；

少看电视 1 小时，大概可减少 0.096 千克的碳排放；

少用 1 小时白炽灯，大概可减少 0.042 千克的碳排放；

少搭乘 1 次电梯，大概可减少 0.218 千克的碳排放；

少开车 1 千米，大概可减少 0.22 千克的碳排放；

少吃 1 次快餐，大概可减少 0.48 千克的碳排放；

少吃 1 千克牛肉，大概可减少 13 千克的碳排放；

少丢 1 千克垃圾，大概可减少 2.06 千克的碳排放；

将 60W 的灯泡换成节能灯，至少可减少 4 倍的碳排放量；

将在电动跑步机上 45 分钟的锻炼改为到附近公园慢跑，可减少近 1 千克的碳排放量；

衣服不用洗衣机甩干，而是让其自然晾干，

大概可减少2.6千克的碳排放量；

使用节水型淋浴喷头，一次洗浴不仅可节约10升水，每分钟大概也可减少一半的碳排放量；

省1度电，大概可减少0.638千克的碳排放；

省1吨水，大概可减少0.194千克的碳排放；

省1度天然气，大概可减少2.1千克的碳排放；

每人每天做到每一项，可每天减少约24千克的碳排放。全国每个人每一天都做到每一项，那么每天可减少约 3×10^7 吨的碳排放量。全世界每人每天都能做到每一项，那么每天可减少约1.3亿吨的碳排放量。



有关低碳的名词

这里简单介绍一些有关低碳的常见名词。

碳源

指自然界中向大气释放碳的母体。通常是指含碳化合物，它主要为微生物提供细胞的碳架，提供细胞生命活动所需的能量，是微生物生长所必需的一类营养物质。常用的碳源一般有糖类、油脂、有机酸及有机酸酯和小分子醇等。

碳排放

是关于温室气体排放的一个总称或简称。温室气体中，最主要的气体是二氧化碳，因此用碳(Carbon)一词作为代表。虽然并不准确，但作为让民众最快了解的方法，就是简单地将“碳排