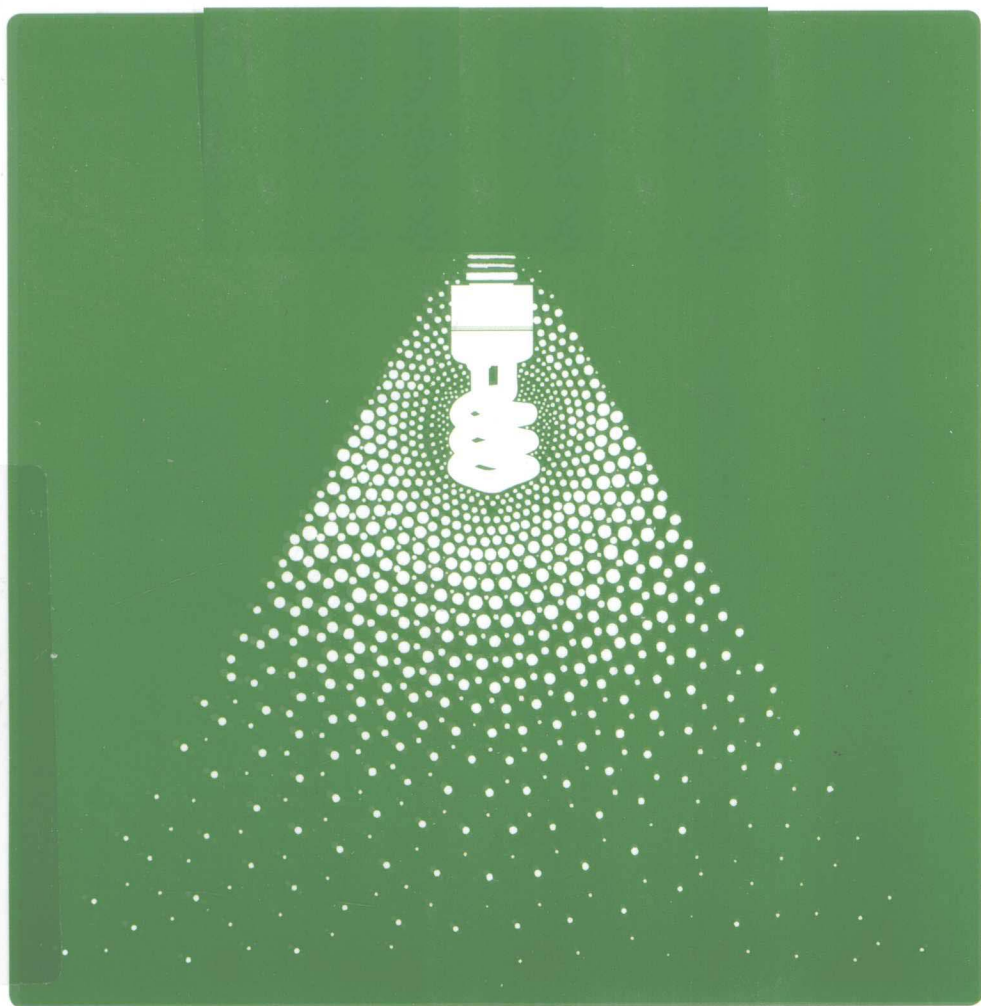


低碳生活知多少

全国妇联宣传部 编 李志刚 执笔



图书在版编目(CIP)数据

低碳生活知多少 / 全国妇联宣传部编, 李志刚执笔.

桂林: 广西师范大学出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5633-9963-5

I. ①低. II. ①李. III. ①节能—普及读物

IV. ①TK01-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 125399 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001
网址: www.bbtpress.com)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京汇林印务有限公司

开本: 690mm×930mm 1/16

印张: 9.5 字数: 100 千字

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

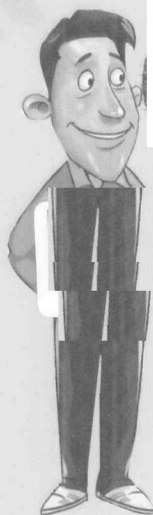
定价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

低碳生活知多少

全国妇联宣传部 编

李志刚 执笔



广西师范大学出版社

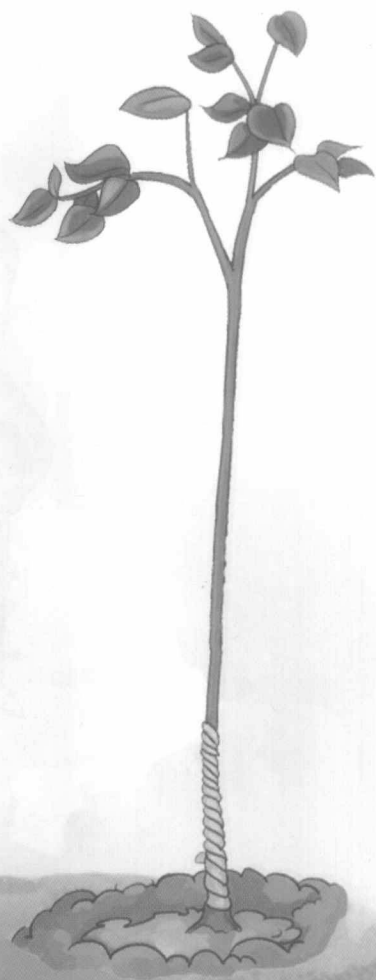
· 桂林 ·

《低碳生活知多少》编委会

主任：洪天慧

编委：王卫国 张小媛 宋含聪

策划：白荷





编者的话

按照党中央“必须把建设资源节约型、环境友好型社会放在工业化、现代化发展战略的突出位置，落实到每个单位、每个家庭”的决策部署，今年全国妇联、中央文明办、国家发展改革委联合开展以“低碳家庭·时尚生活”为主题的节能减排家庭社区行动，大力倡导广大家庭实行低能量、低消耗、低开支、低代价的低碳生活方式，引导广大家庭从现在做起、从家庭做起、从点滴做起，努力形成节约、节能、低碳的生活方式和消费模式。

在现实生活中，家庭的碳排放量十分惊人。据有关计算显示，一个普通的三口之家一年要排放近12吨的二氧化碳，需要种植110棵树，才能在未来30年逐渐将这一年所有的碳排放量归零。全国3.7亿家庭累计起来，将是一个非常庞大的数据，如果全国所有的家庭都积极行动起来，每月每年的碳排放减少量将是非常可观的。因此，家庭开展低碳行动意义重大、大有可为。

低碳生活是一种自然、健康、绿色、时尚的品质生活。为了让更多的妇女和家庭了解低碳生活，提高低碳意识，掌握低碳知识和低碳技能，践行低碳生活，我们编辑出版了这本《低碳生活知多少》，以生动、亲切的笔触，把低碳基本常识融入到一个普通三口之家的日常生活之中，涉及了低碳生活的方方面面，对普通家庭开展低碳生活具有一定的指导意义和参考价值。希望这本书能成为广大家庭进行低碳生活的良师益友，掌握更多的低碳知识，成为低碳明星家庭，为实现2020年我国控制温室气体排放的行动目标，建设资源节约型和环境友好型社会作出贡献。



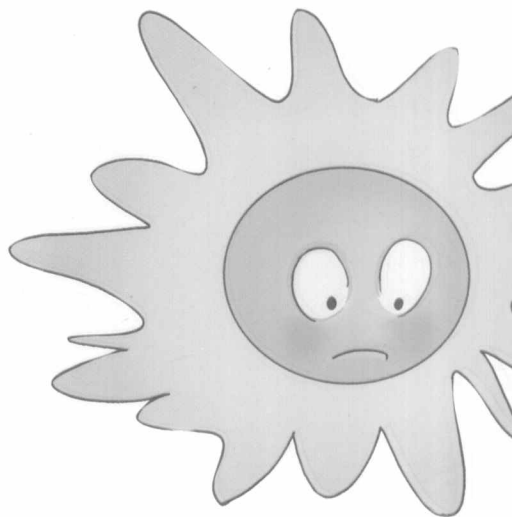
目 录

编者的话

01 小区告示留悬念	----- 24
02 碳的知识要了解	----- 26
03 低碳责任很沉重	----- 28
04 地球真的在变暖	----- 30
05 从灯讲起故事多	----- 32
06 照明节能很重要	----- 34
07 科学使用节能灯	----- 36
08 警惕身边偷电鼠	----- 38
09 少用空调多开窗	----- 40
10 不用电的小空调	----- 42
11 冰箱的低碳窍门	----- 44
12 马桶中的塑料瓶	----- 46
13 节约用水促低碳	----- 48
14 一起低碳嘻唰唰	----- 50
15 洗衣粉量很关键	----- 52

16 自然晾晒很低碳	----- 54
17 为什么没买衣服	----- 56
18 自备水杯好处多	----- 58
19 第四种森林很美	----- 60
20 循环节约同步抓	----- 62
21 少喝瓶水好处多	----- 64
22 过度包装要不得	----- 66
23 瓶盖瓶身请分离	----- 68
24 塑料编号有玄机	----- 70
25 光盘回收学问大	----- 72
26 自备筷勺很时尚	----- 74
27 节约食物益处大	----- 76
28 持袋购物真骄傲	----- 78
29 塑料袋和二恶英	----- 80
30 空中死神很可怕	----- 82



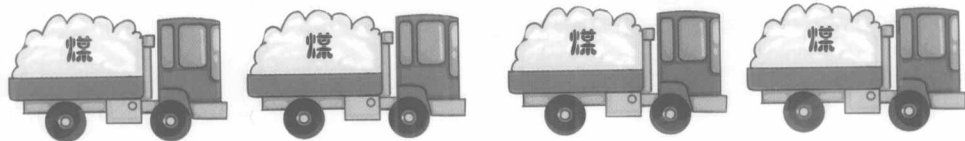


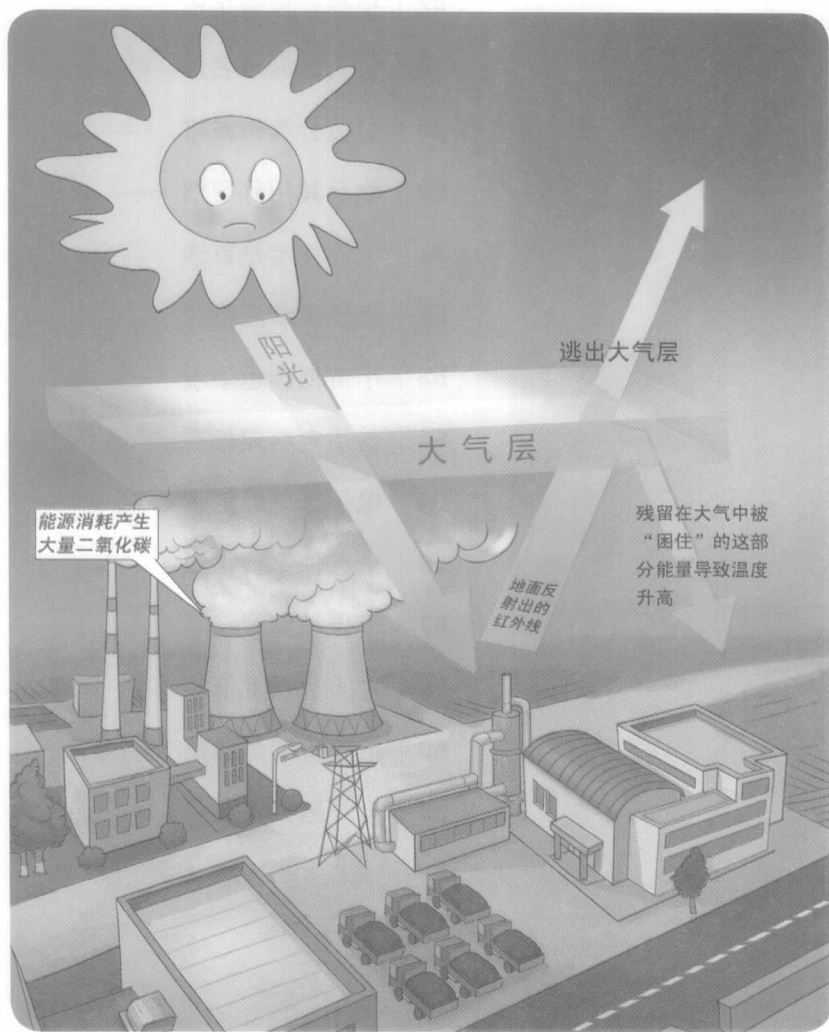
- 31 | 少用电梯也低碳 ----- 84
- 32 | 每周少开两天车 ----- 86
- 33 | 开车岂能不差油 ----- 88
- 34 | 骑车环保又健身 ----- 90
- 35 | 空气替咱省燃油 ----- 92
- 36 | 挤挤公交很低碳 ----- 94
- 37 | 步行上班乐趣多 ----- 96
- 38 | 低碳户外新风尚 ----- 98
- 39 | 适量素食很健康 ----- 100
- 40 | 厨房也有低碳经 ----- 102
- 41 | 节能烹饪很低碳 ----- 104
- 42 | 冰箱不是垃圾箱 ----- 106
- 43 | 低碳爱情很甜蜜 ----- 108
- 44 | 家里多养花种草 ----- 110
- 45 | 生态危害要严防 ----- 112

46 低碳旅游办法多	----- 114
47 植树补偿碳足迹	----- 116
48 丢人的城市名片	----- 118
49 垃圾分类也减排	----- 120
50 物尽其用好习惯	----- 122
51 节能住宅是首选	----- 124
52 低碳家装应推广	----- 126
53 小资低碳也浪漫	----- 128
54 使用电脑要低碳	----- 130
55 电子账单促低碳	----- 132
56 十五件事要常做	----- 134
57 低碳档案很科学	----- 136
58 古人也很爱低碳	----- 138
59 低碳世博是典范	----- 140
60 世界因低碳而美	----- 142

“低碳家庭·时尚生活”

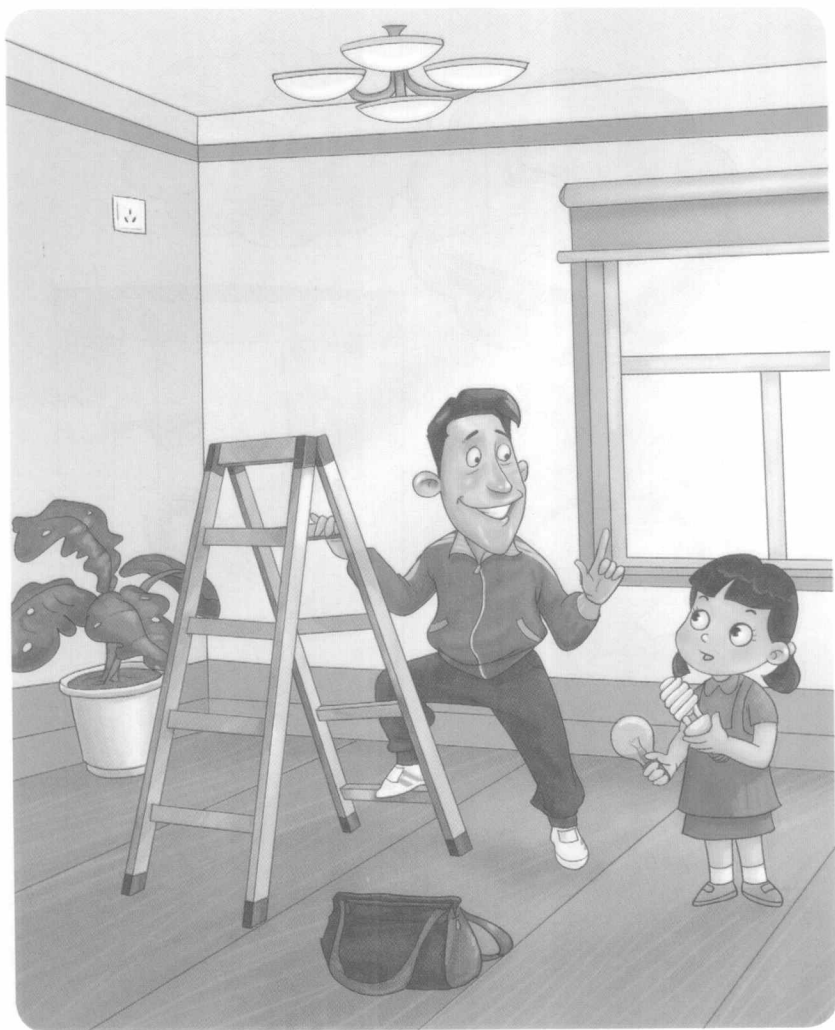
知识竞赛题 ----- 144





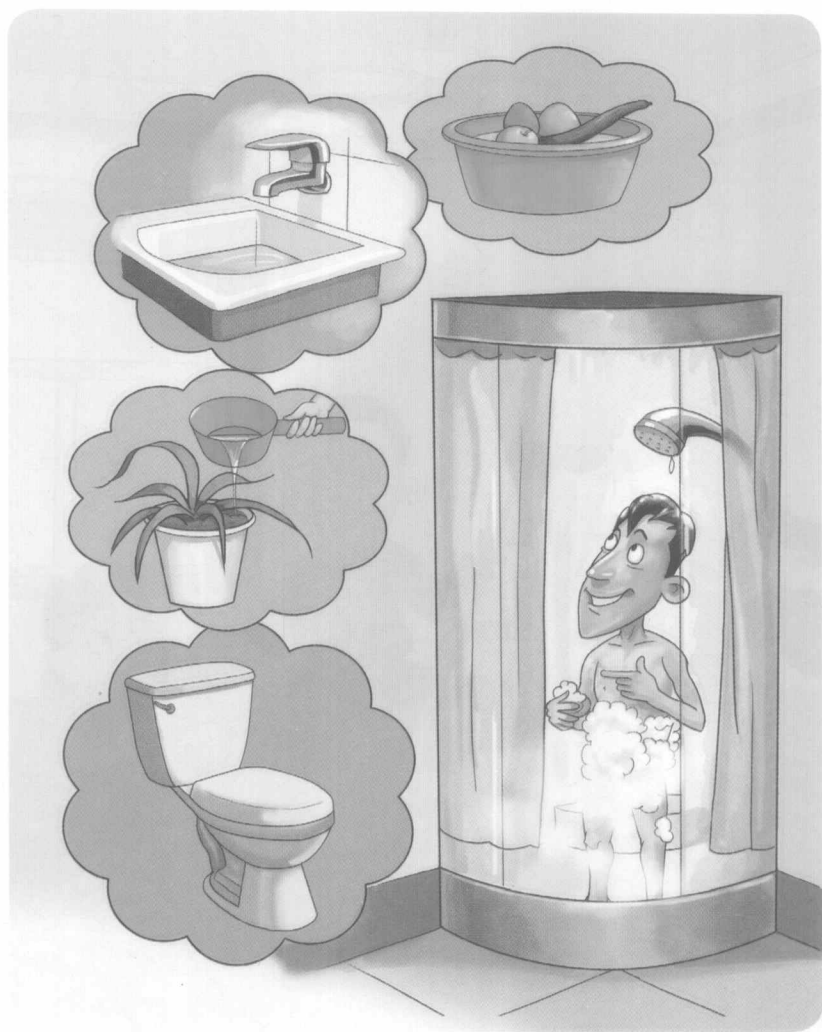
碳的知识要了解

近一个世纪以来，人类大量使用石油、煤炭等化石燃料，排放的二氧化碳等温室气体越来越多，从而导致全球气候变暖。



照明节能很重要

节能灯是一种小型荧光灯，在达到同样光能输出的前提下，新型的节能灯只需要十分之一的电能，寿命要比白炽灯长十倍左右。



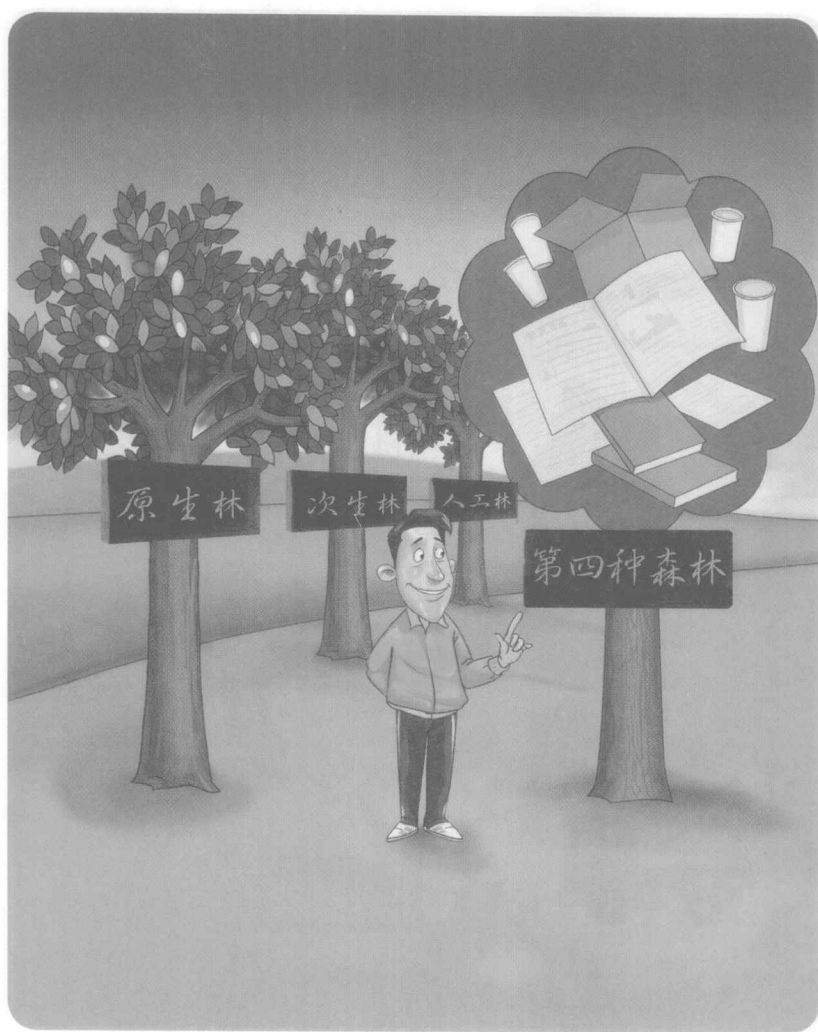
节约用水促低碳

洗澡擦香皂时如果及时关闭来水开关，每人每次可相应减排二氧化碳98克。全国能有3亿人这么做的话，每年可节能210万吨标准煤，减排二氧化碳536万吨。



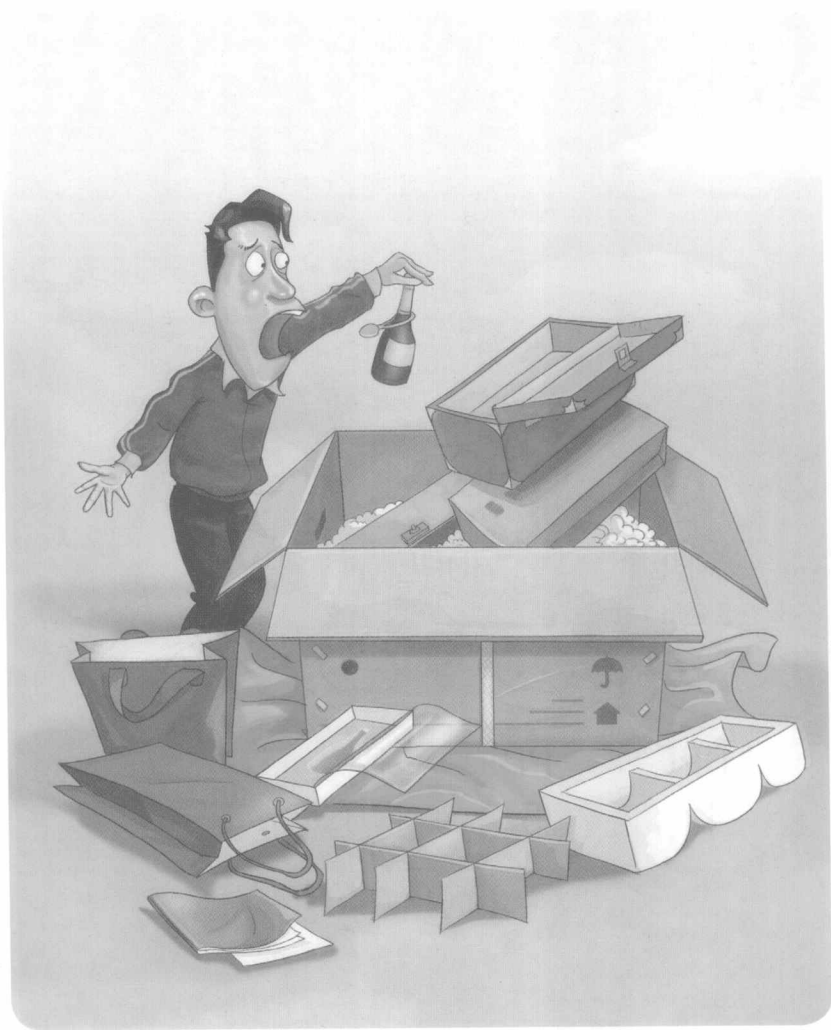
自然晾晒很低碳

据发达国家有关专家测算,衣服的耗能主意集中在烘干和熨烫上。晾晒衣服一则可以减少二氧化碳的排放,二则也能够利用阳光杀菌,有益健康。



第四种森林很美

全世界约有35%的商品木材用于造纸。丢弃于垃圾堆中的各种废纸、废木已开始被回收利用，成为廉价的造纸新原料，科学家称其为“第四种森林”。



过度包装要不得

70%以上的商品包装都是一次性用品，使用后即变为包装废弃物。2009年我国668座城市产生的8000万吨生活垃圾中，有30%是包装废弃物。



塑料编号有玄机

美国塑料工业学会在1988年把所有的塑料制品按其材料分成7个类型，用1~7的编号表示，这7个编号也就成了塑料制品的“身份证”。



白色污染要严防

从减排的角度来看，少生产1个塑料袋可以减少排放0.1克二氧化碳。如果每天全国都少用10%的塑料袋，就可以节约1.2万吨标准煤，减排二氧化碳3.1万吨。