



精品阅读

青少年必知的

低碳生活100例

QINGSHAONIANBIZHIDE DITANSHENGHUO100LI

俊宁 赵海楠◎编

一年之计在于春。青少年，正值人生春天，更是读书的黄金期。读书，犹若一日三餐。餐者，在于长身体。书者，在于长智慧，长精神。青少年读书，期于人生奠基，根基越深，后劲越足。



吉林人民出版社

Q 青少年求知文库
QingShaoNian QiuZhiWenKu

青少年必知的低碳生活 100 例

俊 宁 赵海楠 编

吉林人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

青少年必知的低碳生活 100 例 / 俊宁,赵海楠编. — 长春:吉林人民出版社,2010.7

(青少年求知文库)

ISBN 978-7-206-06871-3

I. ①青… II. ①俊… ②赵… III. ①节能—青少年读物
IV. ①TK01-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 120477 号

青少年必知的低碳生活 100 例

编 者:俊 宁 赵海楠

责任编辑:卢 绵

吉林人民出版社出版(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京业和印务有限公司

开 本:700mm×970mm 1/16

印 张:13 字数:110 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-06871-3

版 次:2010 年 7 月第 1 版 印 次:2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价:25.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

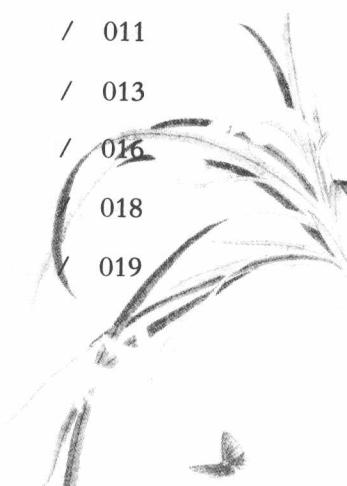


目 录



001

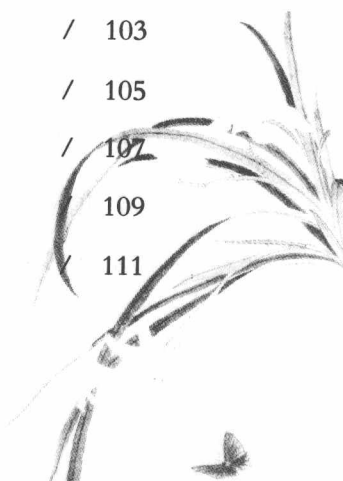
1 节约用水，一水多用	/ 001
2 随手关紧水龙头	/ 003
3 避免用水跑、冒、滴、漏	/ 004
4 用盆接水洗菜	/ 005
5 洗澡时用淋浴代替盆浴	/ 006
6 洗澡时适当调低淋浴温度	/ 008
7 洗澡用水及时关闭	/ 009
8 慎用洗涤剂,选用无磷洗衣粉	/ 011
9 采用节能方式洗衣服	/ 013
10 晾衣服时自然风干	/ 016
11 避免使用滚筒式干衣机	018
12 尽量减少使用家用电器	/ 019



13 购买低耗节能电器	/ 020
14 节省取暖和制冷的能源	/ 022
15 采用节能的健身方式	/ 024
16 饮水机不用时关掉电源	/ 026
17 充电完成后拔下充电器	/ 028
18 家庭照明改用节能灯	/ 030
19 随手关灯	/ 032
20 及时拔下家用电器插头	/ 035
21 使用传统的发条闹钟	/ 038
22 电脑以待机代替屏幕保护	/ 040
23 调低电脑屏幕亮度	/ 042
24 合理使用空调	/ 043
25 使用无氟冰箱	/ 045
26 尽量少用电梯	/ 047
27 如何使用打印机更环保	/ 049
28 双面使用纸张	/ 051
29 用手帕代替纸巾	/ 053
30 使用再生纸	/ 055
31 少用贺年卡	/ 057
32 不制造影响他人的噪音	/ 059
33 市内驾车莫鸣笛	/ 062
34 装修避开休息段	/ 064



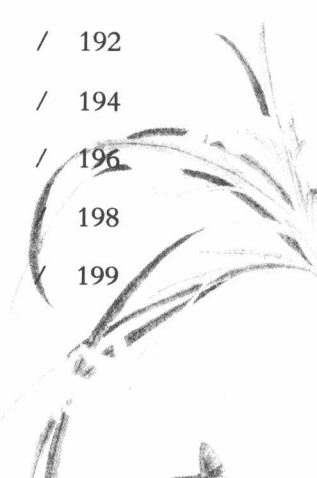
35 家庭娱乐勿扰民	/ 066
36 科学使用煤炭	/ 068
37 不燃放烟花爆竹	/ 070
38 公共场所不吸烟	/ 072
39 不随意焚烧垃圾	/ 074
40 不焚烧树叶	/ 076
41 不焚烧秸秆	/ 078
42 及时掐灭烟头	/ 080
43 尽量避免产生有毒垃圾	/ 082
44 少用农药	/ 084
45 少用化肥, 尽量使用农家肥	/ 087
46 少用室内杀虫剂	/ 089
47 不滥烧能产生有毒气体的物品	/ 091
48 生活垃圾分类回收	/ 094
49 回收废塑料	/ 097
50 回收废纸小分类	/ 099
51 回收生物垃圾	/ 101
52 不随意丢弃垃圾	/ 103
53 尽量利用太阳能	/ 105
54 简化房屋装修	/ 107
55 优先购买环保产品	109
56 优先购买季节性农产品	/ 111



- 57 优先购买本地产品 / 113
- 58 不过分追求商品的更新换代 / 115
- 59 买环保电池 / 117
- 60 不乱扔废旧电池 / 119
- 61 买无公害食品 / 121
- 62 认“环境标志” / 123
- 63 认“绿色食品标志” / 125
- 64 选绿色包装 / 127
- 65 少用一次性筷子 / 129
- 66 少买不必要的衣服 / 131
- 67 交流捐赠多余的物品 / 133
- 68 自备餐盒 / 135
- 69 自备购物袋 / 137
- 70 减少粮食浪费 / 140
- 71 减少畜产品浪费 / 142
- 72 拒食野生动物 / 143
- 73 拒绝野生动物制品 / 145
- 74 多吃素菜 / 147
- 75 无污染旅游 / 149
- 76 不损坏和践踏花草树木 / 151
- 77 植树护林 / 153
- 78 倡步行，健身又环保 / 155



79 短途尽量选择骑自行车	/ 158
80 长途尽量选择乘坐公共汽车	/ 160
81 每月少开一天车	/ 162
82 选购小排量汽车	/ 164
83 购买混合动力车	/ 166
84 驾车时做到平稳起步	/ 168
85 驾车时尽量避免紧急刹车	/ 170
86 驾车时保持经济时速	/ 172
87 驾车滞留超过1分钟时要熄火	/ 174
88 私车定时查尾气	/ 176
89 尾气超标要及时维修	/ 178
90 使用无铅汽油	/ 180
91 外出吃饭点菜不要过多	/ 182
92 支持减卡救树活动	/ 184
93 不要向江河湖海中倾倒垃圾	/ 186
94 了解家乡水体分布和污染状况	/ 188
95 自觉维护公共环境卫生	/ 190
96 参与环保宣传	/ 192
97 做环保志愿者	/ 194
98 与破坏环境和生态的行为作斗争	/ 196
99 关注新闻媒体有关环保的报道	198
100 阅读和传阅环保书籍、报刊	199





1 节约用水,一水多用



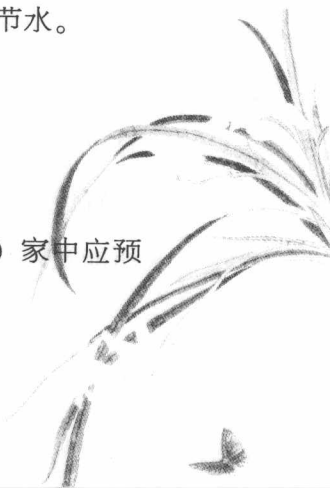
001

树立惜水意识

长期以来,人们普遍认为水是“取之不尽,用之不竭”的,不知道爱惜而浪费挥霍。实际我国水资源人均拥有量并不丰富,地区分布不均匀,再加上污染,使水资源更加紧缺。自来水其实来之不易。节水要从爱惜水做起,牢固地树立“节约水光荣,浪费水可耻”的信念,才能时时处处注意节水。

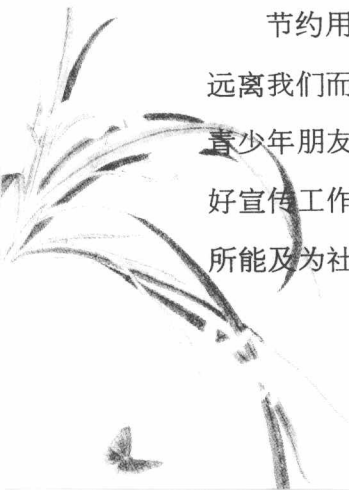
一水多用

(1) 洗脸水用后可以洗脚,然后冲厕所。(2) 家中应预



备一个收集废水的大桶，它完全可以保证冲厕所需要的水量。不要把垃圾扔厕所用水冲掉，否则不但浪费水，还易堵塞排水管道。同时，可在马桶水箱的底部放入两个盛满水的瓶子，通过减小整个水箱容积，起到节水效果。(3) 淘米水、煮过面条的水，用来洗碗筷，去油又节水。(4) 养鱼的水浇花，能促进花木生长。(5) 家里洗餐具，最好先用纸把餐具上的油污擦去，再用热水洗一遍，最后才用较多的温水或冷水冲洗干净。(6) 洗澡：间断放水沐浴，搓澡时及时关水。盆浴后的水可用于冲厕及拖地等。(7) 洗衣：小件、少量衣物手洗，可节约大量用水。洗少量衣物时，洗衣机水位定太高，既洗不干净又费水；用漂洗衣物的水冲厕，一次可节约 30 到 40 升水。(8) 洗手：用流动的水洗手、洗脸会浪费不少水，如果用脸盆洗手，不仅减少浪费，还可将洗完手后的水用来洗拖布、冲马桶。(9) 洗车：爱车脏了之后，可以尽量自己打水清洗爱车。一般一桶水就能使爱车容颜焕发。同时，可使用洗涤水、洗衣水洗车。(10) 洗菜：在洗叶菜前，先抖去菜上的浮土再清洗；洗土豆萝卜等应先削皮后清洗，这样可以减少清洗的次数。

节约用水，人人有责。只有大家都注意节水了，水荒才能远离我们而去，生活才会安定和谐，环境才会优美舒适。我们青少年朋友明白这些道理以后，不但要自己身体力行，还要做好宣传工作，告诉亲朋好友，让大家都来节水。这也是我们力所能及为社会做贡献啊。





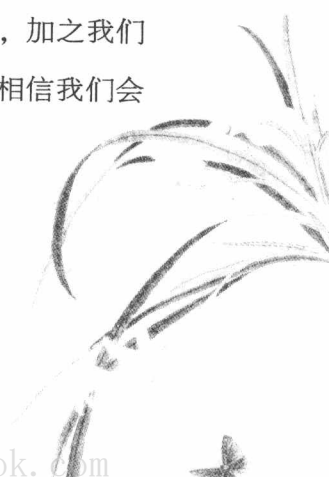
2 随手关紧水龙头



003

有人测算，一个人洗漱时不关水龙头，每次洗漱要浪费12~18升水，一天就是几十升，一年就是十几吨水。我们应养成良好的用水习惯，随手关紧水龙头。洗漱、洗碗、洗衣、洗菜、洗澡，处处节约用水，乃是举手之劳。

例如：洗手时，应先沾湿手，然后关闭水龙头，接着涂抹洗涤剂，双手搓揉后开小水冲洗。另外，用一般的手动水龙头，每月用水20吨，如果用感应节水龙头，每月可节水30%左右。所以说，改进现有水龙头，使之更科学合理，加之我们在平时养成随手关紧水龙头的好习惯，日积月累，相信我们会节省许多水资源。



3 避免用水跑、冒、滴、漏

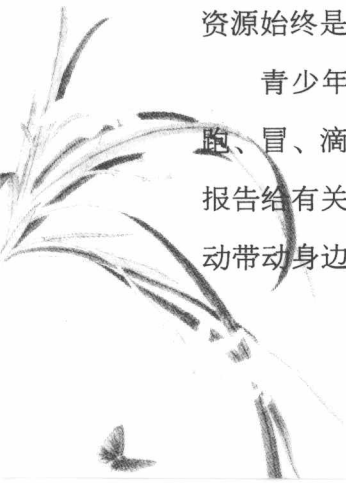


004

随着落实科学发展观，发展循环经济，建设节约型社会意识的入耳入脑，人们渐渐明白：水资源也并非取之不尽、用之不竭的。如果再不珍惜节约水资源，后果将会不堪设想，将会祸及子孙后代！

近些年，人们难于体会到贫水之痛，水资源的挥霍浪费、“跑冒滴漏”是家常便饭。没有人说得清这些年人们究竟浪费了多少水资源，反正那肯定是一个天文数字。一些人对节约水资源始终是不以为然的。

青少年要做节水的先锋，在家庭和学校如发现有自来水跑、冒、滴、漏的现象，要随时处理。自己不能解决的，及时报告给有关部门，防止水资源的进一步流失。同时以自身的行动带动身边的人加入到全民节水的行动中来。





4 用盆接水洗菜



005

水，虽然司空见惯，却是生命之源，一个人，即便可以几天不吃饭，却不能一天不喝水，没有了水，生命将会枯萎。

实际上，城市缺水问题早已不容回避，水是人类共有的资源，水一旦缺乏，日子将不再灿烂。但是，生活中，做到主动节水的人并不多，只有当节水意识提高之后，才能将其转化为自觉行为。下面的居家节水窍门，帮你从眼前做起。

用盆接水洗菜代替直接冲洗，每户每年约可节水 1.64 吨，同时减少等量污水排放，相应减排二氧化碳 0.74 千克。如果全国 1.8 亿户城镇家庭都这么做，那么每年可节能 5.1 万吨标准煤，减少二氧化碳排放 13.4 万吨。

虽然这看起来只是节水的一件小事，但日积月累，我们也能为节能减排做出大贡献。



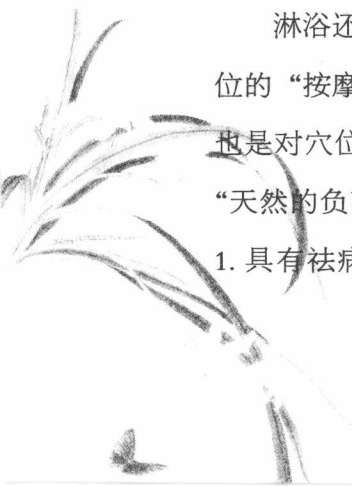
5 洗澡时用淋浴代替盆浴



洗澡时，用淋浴代替盆浴，适当调低淋浴温度，并控制洗浴时间。根据有关统计，采用淋浴方式洗澡，每 10 分钟约耗费 40 升水，而采用盆浴，则需要 180 升到 270 升左右，按照每个人洗澡用水约 20 分钟算，平均用水就相差 3 倍。如果您要使用澡盆洗澡，水也不必满，大约 $\frac{1}{3}$ ，最多不超过浴缸的一半，就足够用了。因此建议大家养成淋浴的习惯，不但卫生而且还节能。

淋浴还具有你意想不到的好处：预防交叉感染；二是对穴位的“按摩”。现在的冲浪浴，水从不同的方向冲向人的身体，也是对穴位的“按摩”。此外淋浴室中的喷水篷头可以被称为“天然的负离子发生器”。负离子对人体可产生多种良性效应。

1. 具有祛病强身、益寿延年的功效。对心脏病、心脑血管疾





患、肺气肿、神经衰弱等疾病有很好疗效。2. 具有振奋精神、恢复体力的功效，促进机体的生长发育。3. 具有加快愈合速度的作用。负离子被人体吸入后可提高机体皮肤组织的再生能力，加速伤口愈合。

为了节约用水，也为了您的健康。冲淋浴的时间最好在15分钟左右，这对肌肤有很大的好处，因为长时间淋水会带走肌肤表层的保护油，导致肌肤干燥。所以应避免长时间淋浴对身体造成的伤害。



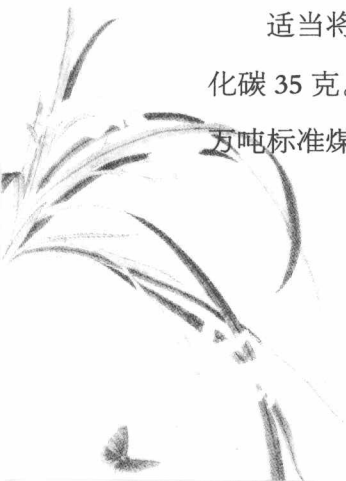
6 洗澡时适当调低淋浴温度



008

低碳，是指较低（更低）的温室气体（二氧化碳为主）的排放。“低碳生活”就是低能量、低消耗、低开支的生活方式。应该鼓励选择低碳生活方式和消费方式，注意节电、节油、节气，从点滴做起。如今，这股风潮逐渐在我国一些大城市兴起，低碳生活代表着更健康、更自然、更安全，返璞归真地去进行人与自然的活动。最绿的能源，是节省下来的能源。低碳生活让地球不再叹息！

适当将淋浴温度调低 1℃，每人每次淋浴可相应减排二氧化碳 35 克。如果全国 13 亿人有 20% 这么做，每年可节能 64.4 万吨标准煤，减排二氧化碳 165 万吨。





7 洗澡用水及时关闭



009

洗澡时应该及时关闭来水开关,以减少不必要的浪费。这样,每人每次可相应减排二氧化碳 98 克。如全国有 3 亿人这么做,每年可节能 210 万吨标准煤,减排二氧化碳 536 万吨。

节能减排,抗击气候变化,其实与我们的日常生活息息相关。我国 70% 以上的电力来自煤炭燃烧发电,发电过程不仅造成大量污染,发电导致的二氧化碳排放和温室效应更是导致气候变化的元凶。节能可以减排二氧化碳,也就可以帮助减少减缓气候变化的元凶。节能可以减排二氧化碳,也就可以帮助减少减缓气候变化。你在生活中注意节能了吗? 你知道每月少开一天车、少抽一根烟,少用一次性筷子、每年少浪费一斤米饭、一斤猪肉,就能减排多少二氧化碳气体吗? 你知道换用节能灯来照明,调低电视机屏幕亮度,乘坐公共交通工具出行……就能节约多少度电,为气候变暖带来多大改观吗? 如果你对这些还