

践行低碳生活的指导手册

# 你不可不知的 低碳 生活方式



周游 宇琦 编著

低碳时代，要求人人健康  
低碳时代，人人追求健康

本书不仅告诉你可以为减碳做些什么，还告诉你可以怎么做。

减碳是每个人的责任。可以这样说，不同的生活方式描绘了不同的“碳足迹”，低碳生活就是健康、简约的生活方式，从衣、食、住、行都可体现低碳生活。

中国华侨出版社

践行低碳生活的指导手册

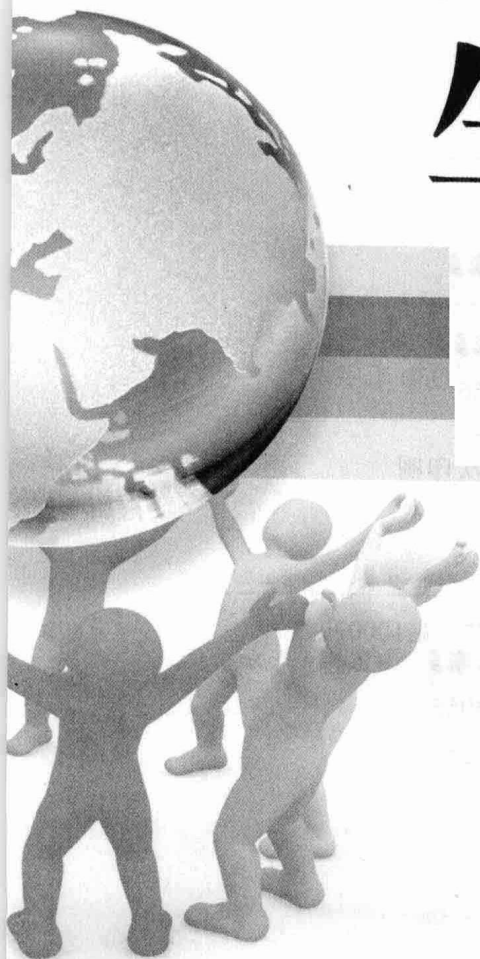
# 你不可不知的 低碳 生活方式



周游 宇琦 编著

低碳时代，要求人人健康  
低碳时代，人人追求健康

中国华侨出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

你不可不知的低碳生活方式 / 周游, 宇琦编著. —北京:  
中国华侨出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5113-0476-6

I. ①你… II. ①周…②宇… 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 101203 号

**你不可不知的低碳生活方式**

---

编 著 / 周游 宇琦

责任编辑 / 梁兆祺

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19.7 字数/330 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0476-6

定 价 / 33.00 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



## 前言

# “低碳”是一种生活哲学

长期来的高碳排放,产生了大量的温室气体,破坏了臭氧层,导致全球气候变暖,威胁着我们赖以生存的家园。如果说保护环境,保护动物,节约能源这些环保理念已成行为准则,低碳生活则更是我们急需建立的绿色生活方式。它代表着更健康、更自然、更安全的生活,同时也是一种低成本、低代价的生活方式。

“低碳生活”虽然是个新概念,解决的却是世界可持续发展的老问题,它反映了人类因气候变化而对未来产生的担忧,世界对此问题的共识日益增多。全球变暖等气候问题致使人类不得不考量目前的生态环境。人类意识到生产和消费过程中出现的过量碳排放是形成气候问题的重要因素之一,因而要减少碳排放就要相应优化和约束某些消费和生产活动。尽管仍有学者对气候变化原因有不同的看法,但由于“低碳生活”理念至少顺应了人类“未雨绸缪”的谨慎原则和追求完美的心理与理想,因此大多数人都“宁可信其有,不可信其无”,“低碳生活”理念也就渐渐被世界各国所接受。

在提倡健康生活方式的今天,越来越多的人追求“更低”:低脂、低盐、低糖、降压。而为应对全球变暖又创的“新低”——“低碳”,则使低能量、低消耗、低开支的生活方式得以迅速传播,并受到时尚人士的热捧。低碳生活与地球上每一个人都息息相关,每个人都有责任和义务,率先树立低碳生活新理念,从现在做起,从我做起。比如,多坐公交少开车,减少排放;家用电器





## 你不可不知的 低碳生活方式

随用随关,节约能源;使用节能灯,提高效能;节约每一张纸,尽量做到双面使用;饮食中少吃肉;不乱丢废弃物;废旧电池不随便乱扔,避免二次污染;节约用水,提倡循环用水等。

低碳生活的出现不仅告诉人们,你可以为减碳做些什么,还告诉人们,你可以怎么做。在这种生活方式逐渐兴起的时候,大家开始关心,我今天有没有为减碳做些什么呢?减碳是每个人的责任。对我们来说,生活方式描绘了每个人的“碳足迹”,低碳生活就是简约的生活方式,从衣、食、住、行都可体现低碳生活。

倡导低碳生活方式,就要牢固树立低碳生活理念,这样才能逐步改变自工业化以来形成的生产消费理念,特别是消费至上的消费文化。当我们每一个人都能把“适度吃、住、行、用,不浪费,多运动”牢记于心,形成以低碳生活为理念的主旨,并在这一理念指导下培养良好的消费习惯时,我们就能为保护地球、保护全球气候作出应有的贡献。

做低碳族并不意味着就要放弃对生活的享受,而是我们要在享受生活的时候做到多节约、不浪费。简单地理解,“低碳”是一种自然而然地去节约身边各种资源的习惯,只要我们每个人愿意主动去约束自己,改善自己的生活习惯,那么每个人都可以在无形中成为一个“低碳族”。低碳生活,对于我们许多普通人来说,是一种态度,而不仅仅是能力。很多看似不经意的举动,在日积月累后都会为抑制全球变暖作出贡献。为了地球,为了子孙后代,让我们行动起来,从现在做起,从生活的点点滴滴做起,尽我们所能,让天更蓝,水更清,家园更美丽。



# 目 录

## 第一章 你真的了解“低碳”吗？ ——关于“低碳”的前世今生

随着全球人口和经济规模的不断增长，能源过度使用带来的环境问题不断地为人们所认识，大气中二氧化碳浓度升高将带来的全球气候变化，也已被确认为不争的事实。在此背景下，“低碳经济”、“低碳技术”、“低碳发展”、“低碳生活方式”、“低碳社会”、“低碳城市”、“低碳世界”等一系列新概念、新政策应运而生。为了更好地实践“低碳”生活理念，就应该将其融合进我们的日常生活中，而更好地了解地球上的能源状况，进而了解“低碳”的前世今生则是为了更好地实践“低碳”生活理念所必需的理论准备。

|                            |    |
|----------------------------|----|
| “低碳”到底是什么？ .....           | 2  |
| 我们为什么要低碳生活？ .....          | 3  |
| 当今地球面临的十大危害是什么？ .....      | 4  |
| 世界上发生过哪些重大的污染事件？ .....     | 8  |
| 为了环保，国际上签署了哪些公约？ .....     | 12 |
| 世界环境保护日是怎么来的？ .....        | 13 |
| 世界上有哪些著名的环保组织？ .....       | 15 |
| 什么是可再生资源 and 不可再生资源？ ..... | 17 |
| 可替代能源的来源是什么？ .....         | 18 |
| 地球上水资源现在情况如何？ .....        | 20 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 什么是温室效应？对地球有什么影响？ ..... | 21 |
| 什么是碳排放？如何才能减少碳排放？ ..... | 23 |
| 什么是蓝藻？它的危害是什么？ .....    | 25 |
| 酸雨对人们有什么危害？ .....       | 26 |
| 光污染对人有什么影响？ .....       | 27 |
| 生态平衡对人的生活有哪些好处？ .....   | 29 |

## 第二章 吃出环保也吃出健康 ——从今天开始选用低碳食品

人类生活离不开衣食住行，而实践“低碳”生活理念首要的是从人类的食用食品和食用方式上开始。食用低碳食品不仅仅能为我们带来健康的身体，更是关乎全球环境发展和人类可持续发展的大事。但究竟怎样吃，吃什么样的食品才合乎“低碳”生活的理念却是困惑很多人的难题。这一章，我们将一一为大家揭示“低碳”食品的奥妙，除了告诉大家食用哪些食品合乎“低碳”生活的理念，也告诉大家一些食用“低碳”食品的窍门。

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 什么算是低碳食品？ .....          | 32 |
| 低碳食品与其他食品有什么区别？ .....    | 33 |
| 什么是无公害食品？ .....          | 35 |
| 什么是绿色食品？绿色食品有什么标准？ ..... | 37 |
| 怎样从包装甄别绿色食品？ .....       | 38 |
| 什么是转基因食品？ .....          | 39 |
| 食品中的污染物从哪来？ .....        | 42 |
| 如何正确认识食品添加剂？ .....       | 43 |
| 我国批准的食物添加剂有哪些？ .....     | 45 |
| 三聚氰胺是什么物质？ .....         | 49 |
| 厨房中会产生什么有害气体？ .....      | 50 |
| 健康饮用水有什么标准？ .....        | 52 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 哪些果蔬含天然毒素? .....        | 54 |
| 怎么样识别受污染的鱼? .....       | 56 |
| 怎样挑选无污染的肉类? .....       | 57 |
| 怎样挑选无污染的蔬果? .....       | 60 |
| 偶尔试试自己种菜 .....          | 61 |
| 垃圾如何分类回收? .....         | 64 |
| 禁食野生动物和“低碳”也有关系吗? ..... | 65 |
| “喝生活”,要用白开水代替饮料 .....   | 66 |
| 外出就餐时的低碳细节 .....        | 68 |
| 打包剩饭剩菜,省钱又环保 .....      | 69 |
| 吸烟对人体与环境有什么危害? .....    | 70 |

## 第

## 三

## 章

## 花销更少,环境更好

## ——购物狂不妨一试的“低碳”购物

人类的生活离不开购物,而选购合适的物品是每个人生活所必需的基本技能。现代社会提倡绿色消费的理念,这符合“低碳购物”的理念,是关系到个人健康和社会发展的重大事情。因此我们购物时要注意尽量购买大包装的商品,买东西时自带购物袋。但低碳购物更多的体现在人类生活的一项必需品——衣物的选择上。这就需要我们弄清我们的服装会产生哪些污染,进而合理地选择服装材质,如果有可能,尽量选择有环保生态标志的服饰,这不仅仅有利于环境的保护,更是关系到我们自身的健康。

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 什么是绿色产品?它与传统产品有什么不同? ..... | 74 |
| 绿色指标是什么? .....             | 75 |
| 什么是绿色消费观念?有何具体含义? .....    | 76 |
| 尽量不购买过度包装商品 .....          | 77 |
| 买东西要自带购物袋 .....            | 78 |
| 烟酒适量,“低碳”又健康 .....         | 80 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 我们穿的服装可产生哪些污染? .....    | 81 |
| 合理选择服装材质 .....          | 82 |
| 服装上化学加工剂对皮肤有什么刺激? ..... | 84 |
| 尽量选择有环保生态标志的服饰 .....    | 86 |
| 自然的珍兽皮衣饰物有什么坏处? .....   | 87 |
| 尽量少买衣,要穿就穿“棉” .....     | 89 |

## 第四章 打造低碳“宅”生活 ——居家过日子中的低碳细节

家居生活中离不开电、气和水的使用,而电、气和水的使用不仅仅消耗的是资源,消耗我们的钱包,甚至破坏着我们的生存环境,因为家居生活中电器等的使用是空气中二氧化碳的重要来源,是与“低碳”生活的理念相违背的,但我们毕竟不是古人,我们是崇尚现代文明的现代人,因此我们不可能完全杜绝电器的使用,那么是否这样我们就没办法实践“低碳”生活呢?事实则不然,只要我们在日常家居生活中多注意一些细节之处,尽自己最大的努力节约用电,节约用水,节约用气,那么我们也是在用自己的方式实践着“低碳”生活的理念,也是在尽自己的一份力,为全球环境的维护作出自己的贡献。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 家居生活中的低碳常识 .....    | 92  |
| 节能电器为何越来越受欢迎? ..... | 93  |
| 如何选购节能灯? .....      | 94  |
| 如何选购电热水器? .....     | 96  |
| 如何选购电磁炉? .....      | 98  |
| 如何让电视机省电? .....     | 100 |
| 如何让冰箱更省电? .....     | 101 |
| 如何让电饭煲省电? .....     | 104 |
| 如何让空调省电? .....      | 105 |
| 如何让微波炉省电? .....     | 109 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何让饮水机更省电? .....    | 110 |
| 如何让洗衣机省水省电? .....   | 111 |
| 如何让电风扇省电? .....     | 114 |
| 如何用电炊具的余热来节电? ..... | 114 |
| 台式电脑的使用与节电 .....    | 115 |
| 笔记本电脑省电窍门 .....     | 117 |
| 上网节电有妙招 .....       | 118 |
| 不要让电器处于待机状态 .....   | 119 |
| 节电居家各有妙招 .....      | 120 |
| 家用节约用水的小技巧 .....    | 123 |
| 洗脸刷牙怎样节水? .....     | 124 |
| 怎样洗澡才能节水? .....     | 125 |
| 厕所如何节水? .....       | 126 |
| 浇花有什么样的节水法? .....   | 127 |
| 大扫除怎样节水? .....      | 128 |
| 怎样洗菜更节水? .....      | 128 |
| 厨房用水循环利用 .....      | 129 |
| 改变做饭习惯来节省燃气 .....   | 130 |
| 节省燃气从合理使用灶具开始 ..... | 132 |
| 怎样烧开水节气又省时? .....   | 134 |

## 第

## 五

## 章

## 朝九晚五也能过得低碳

## ——格子间中的绿色工作法则

对于朝九晚五的上班族来说,实践“低碳”生活的理念更主要的是体现在工作中的绿色工作法则。这是需要企业和个人共同努力才能实践的“低碳”工作理念,这种工作理念对于企业和个人来说有时只是举手之劳,比如说工作时自带一份工作午餐既环保又经济实惠,下班时随手关掉电脑,随手拔掉身边的



插头这些小动作就可以为办公室节约下用电量,打印复印投影时多注意一些细节就可以省电,出差时的交通和住宿多注意一点,就可以做一个新时代的环保商旅人士。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 自己带一顿工作午餐 .....          | 136 |
| 不喝袋装茶一年减碳 5 千克 .....     | 137 |
| “无纸化”时代的低碳工作 .....       | 138 |
| 用远程办公方式来支持低碳 .....       | 139 |
| 办公室工作电脑省电十大法 .....       | 140 |
| 合理使用电脑、打印机 .....         | 144 |
| 随手拔下身边的插头 .....          | 145 |
| 格子间的“低碳”小动作 .....        | 146 |
| 工作时间手机省电的几种方法 .....      | 147 |
| 打印复印投影扫描,办公省电一个不能少 ..... | 148 |
| 做一个环保商旅人士 .....          | 150 |
| 出差住宾馆也要注意低碳细节 .....      | 151 |
| 白领节假日学着“不用电脑” .....      | 152 |

## 第六章 低碳产生在循环之中 ——生活中的“再利用”小招数

对于大多数人来说,“低碳”生活理念并不是一件难以践行的事。日常生活中的一些不经意的、微小的细节也许就符合“低碳”生活的理念,其中生活中的再利用就是践行“低碳”生活理念的一个不可缺少的小的细节。况且日常生活中一些物品尤其是常用物品的再利用,不仅可以节约日常消费,而且便捷有利,因此大多数人很容易就能接受,并且很容易就能践行,这样一来,掌握生活中的一些“再利用”的小招数便成为大多数人所期待的事。这一章,我们介绍了日常生活中常用物品的一些“再利用”的小招数,希望做到急众人之所急,为大家指点一些迷津。



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 尽量不用一次性生活用品 .....    | 156 |
| 买卖二手物品 .....         | 157 |
| 放弃大灯泡,改用节能灯泡 .....   | 159 |
| 废纸回收:种植“第四种森林” ..... | 160 |
| 废旧衣服的再利用 .....       | 161 |
| 旧丝袜的再利用 .....        | 165 |
| 过期护肤品的再利用 .....      | 166 |
| 废饮料瓶的巧利用 .....       | 168 |
| 过期牛奶的巧利用 .....       | 170 |
| 烟灰的再利用 .....         | 171 |
| 保鲜膜内筒、废旧筷子的再利用 ..... | 172 |
| 包装盒的再利用 .....        | 173 |
| 咖啡渣的再利用 .....        | 174 |
| 淘米水的多种功效和再利用 .....   | 175 |
| 果皮的再利用 .....         | 176 |
| 肥皂的妙用 .....          | 177 |
| 苹果妙用不可不知 .....       | 179 |
| 香蕉皮的妙用 .....         | 180 |
| 巧用鸡蛋壳 .....          | 181 |
| 剩茶水巧利用 .....         | 183 |
| 过期啤酒的再利用 .....       | 185 |
| 过期蜂蜜的再利用 .....       | 186 |
| 过期精油的再利用 .....       | 189 |
| 过期牙膏的再利用 .....       | 190 |
| 过期酸奶的再利用 .....       | 191 |
| 过期茶叶的再利用 .....       | 192 |
| 过期红酒的再利用 .....       | 193 |

第七章

家居不可无“低碳”

——挑选家装建材中的低碳智慧经

家是温馨的港湾,是疲惫之人的避风港,拥有一个温暖舒适的家是很多人的梦想。然而,温暖的家首先要有一个良好的环境,这样的家离不开舒适清洁的居室,这就使得居室的装修和居室环境的维护成为萦绕大多数人心头的大事。居室的装修和维护符合环保标准,住进去便多一分舒适,更多一分安全。现在流行的是“低碳”装修,这样的居室才更环保健康。那么究竟怎样的装修,选择什么样的装修材料,选择什么样的家具才符合“低碳”装修的理念也成为困惑很多人的难题。而装修后怎样维护居室的环境才能让你的居室少一点碳,多一分清洁也日益引起人们的关注。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 你的居室存在健康隐患吗? .....      | 196 |
| 环保居室的标准是什么? .....       | 197 |
| 什么是节能装修? .....          | 198 |
| 什么时候是居室装修的好时机? .....    | 199 |
| 如何装修才能把钱用在“刀刃”上? .....  | 200 |
| 装修前应做哪些准备工作? .....      | 205 |
| 如何选择家装公司? .....         | 206 |
| 装饰材料与绿色居室有什么关系? .....   | 207 |
| 什么是绿色装修材料? .....        | 208 |
| 环保材料≠环保装修 .....         | 211 |
| 空气清新剂对室内空气有好处吗? .....   | 213 |
| 正确认识石材的放射性 .....        | 214 |
| 室内空气污染的来源以及危害有哪些? ..... | 217 |
| 怎样选择环保漆? .....          | 218 |
| “低碳”从地板开始 .....         | 220 |
| 如何选购环保家具? .....         | 221 |
| 噪声对人的危害有哪些? .....       | 222 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 家庭消毒的正确方法有哪些? ..... | 223 |
| 家里适合种什么植物? .....    | 225 |
| 为什么要进行垃圾分类回收? ..... | 230 |
| 孩子的房间怎样装修才环保? ..... | 231 |

## 第八章 乘用绿色交通工具 ——低碳出行的 N 种可能

行是人类生活的一个重要的方面,人类的生活离不开行,然而行这一人类的生活方式造成的污染也是不容忽视的。基于此,人类不得不关注自身的出行方式,因此,什么样的出行方式产生的污染最少,并最终有利于人类自身的健康便成为直接关系到人类切身利益的问题。现在,社会上倡导的低碳出行方式无疑是有利于环境保护和人类自身健康的出行方式。因此,每一个热爱生命的人士,都应该尽量选择低碳出行方式,出门时尽量乘用绿色交通工具,做低碳出行的先行者,为保护环境,贡献自己的一份力量。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 能少开车就尽量少开车 .....         | 234 |
| 低碳选车这点事儿 .....           | 236 |
| 养成省油驾驶的好习惯 .....         | 237 |
| 爱车保养的低碳小贴士 .....         | 239 |
| 怎样降低养车开支? .....          | 241 |
| 怎样用家庭用品保养家用汽车? .....     | 243 |
| 冬季家用轿车的低碳保养法 .....       | 244 |
| 汽车的尾气有什么污染物? .....       | 248 |
| 什么是汽车排放与欧洲标准? .....      | 249 |
| “黄标车”和“绿标车”的概念是什么? ..... | 251 |
| 乙醇汽油和普通汽油有什么区别? .....    | 252 |
| 怎样清除和降低新车内空气污染? .....    | 254 |
| 汽车噪音是怎样产生的? .....        | 255 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 电动自行车的选购与保养 .....       | 256 |
| 怎样延长电动自行车电池的“寿命”? ..... | 260 |
| 环保出行工具——自行车的保养 .....    | 261 |

## 第九章 人人之力举手之劳 ——你也可以成为“低碳”功臣

想要做“低碳”生活的先行者其实并不是一件很难的事,很多时候,往往只需要我们的举手之劳就可以做到。也许,你只是参加一次低碳旅游,也许你只是参加了一个环保组织,也许你只是利用假期做做环保义工,也许你只是在饲养自己的宠物时多注意一点点,也许你只是基于自身的健康成为一名“食素”的低碳人,又或者你只是无聊时种棵树或者在家种植一些绿色植物等等,然而这些微不足道的小事却也使得空气中的二氧化碳少了一些,你也因此在践行着“低碳”生活,为“低碳”的实现贡献出一份力量。

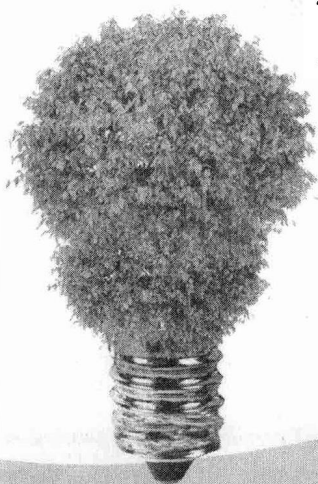
|                     |     |
|---------------------|-----|
| 及时检查反省自己的生活细节 ..... | 266 |
| 来一次低碳旅游吧! .....     | 267 |
| 加入一个环保组织 .....      | 269 |
| 假期去做做环保义工 .....     | 270 |
| 每年都要种种树 .....       | 271 |
| 养一个“绿色宝宝” .....     | 276 |
| 宠物也要养得很低碳 .....     | 278 |
| 为自己建立一个低碳统计账目 ..... | 280 |
| 打造低碳金融的“绿领”生活 ..... | 281 |
| 渐渐成为一名“食素”低碳人 ..... | 283 |
| 过过农家低碳生活 .....      | 285 |
| 相亲、结婚也能很“低碳” .....  | 286 |

## 第一章

# 你真的了解“低碳”吗？

## ——关于“低碳”的前世今生

随着全球人口和经济规模的不断增长，能源过度使用带来的环境问题不断地为人们所认识，大气中二氧化碳浓度升高将带来的全球气候变化，也已被确认为不争的事实。在此背景下，“低碳经济”、“低碳技术”、“低碳发展”、“低碳生活方式”、“低碳社会”、“低碳城市”、“低碳世界”等一系列新概念、新政策应运而生。为了更好地实践“低碳”生活理念就应该将其融合进我们的日常生活中，而更好地了解地球上的能源状况，进而了解“低碳”的前世今生则是为了更好地实践“低碳”生活理念所必需的理论准备。





## “低碳”到底是什么？

低碳是一种生活习惯，是需要人们在日常生活中自然而然地去节约身边资源的习惯。

随着世界工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制，世界气候面临越来越严重的问题，二氧化碳排放量愈来愈大，地球臭氧层正遭受前所未有的危机，全球灾难性气候变化屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全，即使人类曾经引以为豪的高速增长或膨胀的 GDP 也因为环境污染、气候变化而“大打折扣”，也因此，各国曾呼唤“绿色 GDP”的发展模式和统计方式。

低碳 (Low Carbon)，意指较低 (更低) 的温室气体 (以二氧化碳为主) 排放。那么什么样的人可以算是“低碳族”，“低碳”又代表什么呢？简单来说，“低碳”是一种生活习惯，是一种自然而然地去节约身边各种资源的习惯，只要你愿意主动去约束自己，改善自己的生活习惯，你就可以加入进来。当然，低碳并不意味着就要刻意去节俭，刻意去放弃一些生活的享受，只要你能从生活的点点滴滴做到多节约、不浪费，同样能过上舒适的“低碳生活”。