

低碳生活 *Guide to Low Carbon Living* 指南

中国21世纪议程管理中心 编著
中国科学院地理科学与资源研究所



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

低碳生活指南

Guide to Low Carbon Living



中国 21 世纪议程管理中心 编著
中国科学院地理科学与资源研究所



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

低碳生活指南/中国 21 世纪议程管理中心, 中国科学院地理科学与资源研究所编著. —北京: 社会科学文献出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5097 - 1257 - 3

I. ①低… II. ①中…②中… III. ①节能—指南 IV. ①TK01 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 007420 号

低碳生活指南

编 著 / 中国 21 世纪议程管理中心
中国科学院地理科学与资源研究所

出 版 人 / 谢寿光
总 编 辑 / 邹东涛
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦
邮政编码 / 100029
网 址 / <http://www.ssap.com.cn>
网站支持 / (010) 59367077
责任部门 / 皮书出版中心 (010) 59367127
电子信箱 / pishubu@ssap.cn
项目经理 / 邓泳红
责任编辑 / 邓泳红 周 琼
插图设计 / 谭肖雁
责任校对 / 王晓娜
责任印制 / 董 然 蔡 静 米 扬

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 59367080 59367097
经 销 / 各地书店
读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028
排 版 / 北京宝蕾元科技发展有限公司
印 刷 / 北京美通印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/32
印 张 / 4 字 数 / 45 千字
版 次 / 2010 年 4 月第 1 版
印 次 / 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 1257 - 3
定 价 / 15.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

2009年11月25日，国务院常务会议决定，到2020年我国单位国内生产总值二氧化碳排放比2005年下降40%~45%，作为约束性指标纳入国民经济和社会发展中长期规划，并制定相应的国内统计、监测、考核办法。会议还决定，要增强全社会应对气候变化的意识，加快形成低碳绿色的生活方式和消费模式。

实现国家提出的减少二氧化碳排放、加快形成低碳绿色的生活方式和消费模式的目标，必须体现在社会生产和生活的方方面面。其中，一个重要的方面就是倡导低碳生活理念，

推动形成资源节约、环境友好的生产方式、生活方式和消费模式。低碳生活，是指关注气候变化问题、自觉节约能源和资源、减少温室气体和污染排放的生活态度和生活方式。下班时关闭饮水机电源、停车等人时熄灭发动机、每月手洗一次衣服，离开房间提前几分钟关空调……这些看似细小的动作，却蕴藏着惊人的能源节约和温室气体减排潜力。仅以使用节能灯为例，据专家测算，预计到2010年，如果全国有1/3的白炽灯换成LED节能灯，每年能省下约1000亿度电，相当于一个三峡工程的年发电量。同时，减排二氧化碳约9600万吨。

为了推动全社会形成资源节约、环境友好、低碳绿色的生产方式、生活方式和消费模式，普及气候变化知识，推广低碳生活方法和技巧，我们组织专家编写了这本《低碳生活指南》。该书分为常识篇、衣物篇、食物篇、居



住篇、出行篇、商务公务篇、通信及购物篇、休闲娱乐篇八个部分，介绍、推荐了低碳生活方面的最新知识和实用方法，旨在为社会公众认识和接受低碳生活提供科学生动的指导。

读完《低碳生活指南》，读者会发现，低碳生活实际上并不意味着降低生活质量，更不用做出什么大的牺牲。从点滴做起，从现在做起，从我做起，低碳生活已经出发！衷心希望这本小册子能有助于推动低碳生活成为新的生活方式。

低碳生活理念在国内尚属新生事物，社会各界对于低碳生活以及低碳生活方式的理解也见仁见智。本书如有不妥之处，敬请读者指正。

编者

2010年3月

常识篇

温室效应 / 2

1. 温室效应的定义 / 2

温室气体 / 4

1. 温室气体的定义与种类 / 4

2. 温室气体的“源”与“汇” / 5

全球变暖 / 8

1. 全球变暖的事实 / 8

2. 全球变暖的原因 / 9

3. 全球变暖的影响 / 10

低碳经济与低碳生活 / 12

1. 低碳经济 / 12

衣物篇

2. 低碳生活 / 14

与衣物有关的碳排放 / 18

1. 生产衣物的碳排放 / 19
2. 衣物洗涤过程的碳排放 / 19
3. 烘干衣物的碳排放 / 20
4. 不同材质衣物的碳排放 / 21

低碳生活指南——衣物 / 23

1. 选择棉、麻等自然质地的衣料 / 23
2. 穿着“节能装” / 24
3. 少买不必要的衣服 / 24
4. 尽量手洗衣物 / 25
5. 机洗注意节水节电 / 26
6. 适量使用洗衣粉 / 28
7. 降低洗衣频率 / 28
8. 选择自然晾干 / 29

食物篇

9. 减少衣物干洗次数 / 30

10. 使用电熨斗注意节电 / 30

11. 旧衣服再利用 / 31

与食物有关的碳排放 / 34

1. 生产食物的碳排放 / 35

2. 运输食物的碳排放 / 36

3. 包装和储存食物的碳排放 / 38

4. 烹饪食物的碳排放 / 39

5. 不良饮食习惯增加的碳排放 / 40

6. 浪费食物增加的碳排放 / 41

低碳生活指南——食物 / 43

1. 选择本地食品 / 43

2. 减少肉类消费，多吃水果和蔬菜 / 44

3. 选择当季水果和蔬菜 / 45

4. 少喝瓶装水，选择软包装饮料 / 46



5. 减少一次性餐具的使用 / 46
6. 合理使用冰箱 / 47
7. 选择简单的烹饪方式 / 49
8. 选择低碳烹饪用具 / 50
9. 养成低碳的烹饪习惯 / 51
10. 利用太阳能烧水 / 53
11. 少抽或不抽烟 / 54
12. 适量饮酒 / 54
13. “吃不了兜着走” / 55
14. 适量烧开水 / 56
15. 节约厨房用水 / 57

居住篇

与居住有关的碳排放 / 60

1. 生产住宅建筑材料的碳排放 / 61
2. 生产住宅装修材料的碳排放 / 63
3. 住宅取暖制冷的碳排放 / 64
4. 使用家用电器的碳排放 / 65

出行篇

低碳生活指南——居住 / 66

1. 选择面积适宜的住宅 / 66
2. 选择节能砖建造住宅 / 67
3. 减少装修铝材使用量 / 68
4. 减少装修木材使用量 / 69
5. 合理使用空调 / 70
6. 合理采暖 / 71
7. 家庭节约用电 / 72

与出行有关的碳排放 / 74

1. 乘坐公共汽车的碳排放 / 75
2. 乘坐地铁的碳排放 / 75
3. 乘坐轿车的碳排放 / 76
4. 骑摩托车的碳排放 / 77

5

低碳生活指南——出行 / 78

1. 尽量选择步行或骑自行车 / 78

目
录



商务 公务篇

2. 搭乘公共交通工具 / 79

3. 选择低碳汽车 / 80

4. 注意保养汽车 / 81

5. 养成低碳驾车习惯 / 82

6. 每周少开一天车 / 83

与商务公务有关的碳排放 / 86

1. 使用电脑的碳排放 / 87

2. 使用纸张的碳排放 / 88

3. 乘坐飞机出差的碳排放 / 89

低碳生活指南——商务公务 / 90

1. 合理选择电脑配件 / 90

2. 合理使用电脑 / 91

3. 合理使用纸张 / 92

4. 选择低碳公务出行方式 / 92

5. 选择低碳办公方式 / 93

通信及 购物篇

与通信及购物有关的碳排放 / 96

1. 生产手机的碳排放 / 97
2. 使用手机的碳排放 / 97
3. 开车购物的碳排放 / 98

低碳生活指南——通信及购物 / 99

1. 合理使用手机 / 99
2. 手机合理充电 / 100
3. 合理安排开车购物 / 101
4. 选购低碳商品 / 102
5. 减少使用过度包装物 / 103

休闲 娱乐篇

与休闲娱乐有关的碳排放 / 106

1. 电视机的碳排放 / 107
2. 放映电影的碳排放 / 107
3. 生产音像制品的碳排放 / 108
4. KTV的碳排放 / 108



5. 健身活动的碳排放 / 109

6. 外出旅游的碳排放 / 109

低碳生活指南——休闲娱乐 / 111

1. 减少不必要的电视机开启时间 / 111

2. 低碳享受视听娱乐 / 112

3. 选择低碳健身方式 / 113

4. 低碳旅游 / 114

常识篇



温室效应

1 温室效应的定义

温室效应（Greenhouse Effect），是大气保温效应的俗称。太阳以电磁波（主要是可见光）的形式向地球辐射能量，其中一部分在到达地球表面之前即被反射回宇宙太空，一部分被大气层吸收，一部分则穿过大气层到达地面。地球在接受了这部分辐射能量后，又以长波的形式向外辐射，其中一部分能量被大气层吸收，一部分辐射到宇宙太空，另一部分则返

回地表。正是由于大气层中存在水汽、二氧化碳等强烈吸收红外线的气体成分，才使得地表温度保持相对稳定。大气层起到的这种类似“温室”的作用，被称为温室效应。

