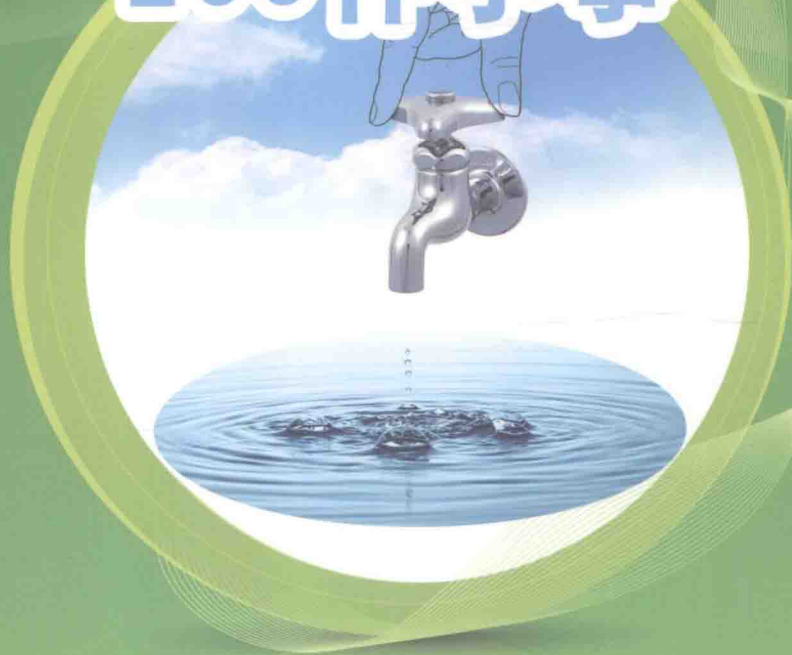


绿色地球保护环境新书系

韩璐微 编著

低碳环保

随手可做的 200件小事



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
敦煌文艺出版社

新书系

韩璐微 编著

低碳环保 随手可做的 200件小事



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
敦煌文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

低碳环保随手可做的200件小事 / 韩璐微编著. —银川: 宁夏人民出版社, 2013. 10

(绿色地球保护环境新书系)

ISBN 978-7-227-05499-3

I. ①低… II. ①韩… III. ①节能—基本知识②环境保护—基本知识 IV. ①TK01②X

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236090号

绿色地球保护环境新书系

低碳环保随手可做的200件小事

韩璐微 编著

选题策划 李智能

责任编辑 张燕宁 梁 芳

封面设计 刘玉艳 石 璞

责任印制 杨海军

黄河出版传媒集团

宁夏人民出版社

敦煌文艺出版社

出版发行

地 址 银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京中振源印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0013959

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 12

字 数 154千 印 数 10000

版 次 2014年1月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05499-3/X·22

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究



前言

你知道吗?

仅仅在中国,每个人每天制造垃圾约1.2千克,13亿人一天制造156万吨垃圾。另据可靠的研究表明,世界上大约每1小时消失1种动物,大约每1分钟消失1种生物。地球上现存能源最多的煤炭,也仅够维持开采不超过200年……

目前,环境污染的日益严重,环境保护之刻不容缓已经引起全世界人们的关注。作为地球的一分子,为环保出力是我们不可推卸的责任。很多人认为,关心环保、参与环保只是政府、环保团体的事,与自己无关。事实上,这种想法是错误的,我们每一个人的生活都离不开环境,人人都有责任去保护环境,积极参与环保志愿活动,争当环保活动的宣传员。

随着环境保护越来越受到人们的重视,“低碳”这个词开始走入人们的视野。当今社会,提到“低碳”这个词,大概没有谁不知道,但能真正说出低碳含义的却为数不多。什么是“低碳”?通俗地讲,低碳就是减少以二氧化碳为主的温室气体的排放,从而避免温室效应给环境及人类带来的一系列影响。

虽然很多人搞不清楚低碳是怎么回事,但是不可否认,作为迅速“火”起来的流行词汇之一,“低碳”与我们的生活息息相关,并且深入人心。那么怎么做才能“低碳”呢?读完本书,你会发现,一切竟



前 言

然如此简单：

使用传统的发条闹钟替代电子闹钟，是低碳；

用节能灯替换普通白炽灯，是低碳；

手机一旦充电完成，立即拔掉手机充电插头，是低碳；

尽量少看电视，多看书，既节电，又长知识，是低碳；

在公园等空气清新、适合跑步的地方中晨跑，减少在跑步机上锻炼，更是低碳；

.....

类似这样的事情还有很多很多，那么，身体力行这些看似微不足道的小事吧！因为环境保护不但关系到我们的生存和发展，更关系到未来还能否拥有真正绿色的家园。只有积极参加环保志愿活动，参与环保宣传，改善我们的生存环境，促进环境保护，才能保护我们的地球不再继续被破坏下去，我们才能有美好的明天。

总之，低碳环保需要每一个人的参与和行动。《低碳环保随手可做的200件小事》一书紧贴现实生活，详细介绍了公民随手可做的一些低碳环保小事，内容深入浅出，可读性强，对建立低碳环保观念和普及低碳环保知识有着重要的意义。

由于编者水平和知识有限，书中难免出现一些错误和疏漏，欢迎广大读者予以指正，我们将不胜感激。



目 录

尽量少用购物车	1
避免重复使用塑料瓶	2
尽量少用塑料袋	4
垃圾的回收再利用	6
废纸的回收利用	8
日常生活的一些小窍门	10
闲置物品巧交换	11
买东西不要看包装	13
少喝瓶装、罐装饮料	14
不用一次性筷子	15
不用一次性餐盒	16
少用保鲜膜	18
不要焚烧垃圾	20
组织低碳环保类的活动	21
购买低碳食物	24
低碳与烹饪	26
低碳与厨房	27
绿色烹调	29
选择低碳蔬菜	30



目 录

少吃一些肉类·····	33
合理使用废弃油·····	35
外出就餐要低碳·····	36
生活用水也低碳·····	37
浇花省水小方法·····	38
一水可以多用·····	39
关紧水龙头·····	41
洗澡多淋浴·····	43
选择节约型的水具·····	44
低碳衣物洗涤·····	46
洗涤用品的科学使用·····	47
衣服与环保·····	48
尽量少买一些衣服·····	49
节能灯也要进行回收·····	51
科学使用洗衣机·····	53
节能灯的科学使用·····	55
空调的低碳使用·····	56
电磁炉怎样低碳·····	57
电冰箱省电小窍门·····	58
避免家里的家电互相干扰·····	60
电视机的科学使用·····	61
电热水器的科学使用·····	62
笔记本的科学使用·····	64
选购合适的床·····	67
家居摆放绿色植物·····	69
选购环保板材·····	70



选购环保油漆·····	72
低碳与装修·····	73
选择绿色家居·····	75
打造低碳浴室·····	77
合理装饰夏季降温·····	78
少乘坐飞机·····	79
推广公共自行车·····	81
少开私家车·····	83
低碳的出行方式·····	84
自家汽车讲究低碳·····	86
低碳与办公室·····	88
办公室摆放绿色植物·····	89
学会爱护文物古迹·····	91
践行低碳旅行·····	93
不要乱丢废电池·····	94
节约用水与保护海洋环境·····	95
少用一些洗涤用品·····	96
尽量少用或用低毒农药·····	97
少吃或不吃海鲜·····	98
减少排放二氧化碳·····	100
使用一些清洁能源·····	101
不留垃圾在海滩·····	102
剩饭菜不要倒入大海·····	103
拒绝海洋标本·····	103
不使用海洋动物制品·····	104
不在海岛挖石挖沙·····	105



目 录

不要在海边钓鱼、炸鱼·····	106
减少水产养殖业的污染·····	108
禁止异地压舱水的排放·····	110
禁止向海洋排放废水、废弃污染物·····	111
不捕杀海洋生物·····	113
不在海水中小便·····	115
圣诞节的低碳·····	116
参与一些环保志愿活动·····	118
不吸烟·····	119
不乱丢口香糖·····	121
不用贺卡·····	122
不把动植物制作成标本·····	123
节约纸张就是在爱护森林·····	124
科学使用纸张·····	125
学会爱护野生动物·····	127
举办低碳文艺活动·····	130
积极参与海洋环保·····	132
参加清理海滩·····	133
低碳与潜水·····	134
学会文明游览海洋馆·····	134
保护海洋的鱼类资源·····	135
举报海洋污染事件·····	136
认识海洋的灾害情况·····	137
保护和珍惜海洋自然资源·····	138
禁止在海滩使用一次性物品·····	140
保护湿地与珊瑚礁·····	141



关注与警惕海洋生物入侵	142
多吃一些海植物产品	144
科学爱护红树林	145
保护海草床	146
少买一些不必要的衣服	147
多穿一些“纯天然”的衣服	148
学会利用无纺布	149
远离那些皮衣、皮草	149
废旧衣服也有用	150
提倡使用钢笔	151
爱惜教科书	154
打印纸要两面用	155
拿手绢代替纸巾	155
不使用一次性餐具	157
购物时带上自己的布袋子	158
不用过度包装物	158
电子贺卡代替传统的贺卡	159
不养宠物	159
电脑的节电使用	161
空调的节电使用	164
电风扇的节电使用	166
饮水机的节电使用	166
MP3 的节电使用	167
数码相机的节电使用	168
手机的节电使用	169
多骑自行车	171



目 录

多用公共交通	172
长途出行时选择火车	173
坐飞机也可以低碳	174
少用电梯	175
旅游也要低碳	176
螃蟹壳的妙用	177
易拉罐的妙用	177
旧网球的妙用	178
自行车配件的妙用	179
不要扔掉旧台历	179
干电池的妙用	180
旧光盘能做什么	180
做饭也可以低碳	181





尽量少用购物车

日前，有关机构曾经对公众经常需要用手握住的6种物体的卫生状况进行了检测，并公布了其所含细菌的一个具体数量。高居榜首的居然是购物车的扶手，其上面聚集着1100个细菌群落；而紧随其后的是网吧内电脑所用的那些鼠标，在同样面积内拥有690个细菌群落；公共汽车上的皮带拉手结果以380个细菌群落排在第3位；随后是公共浴池的那些门把手，具体数字为340个；排在最后两位的是电梯内的按钮和地铁车厢里的那些皮带拉手，分别是130个细菌群落与86个细菌群落。

该机构的工作人员指出：“如此多的细菌出现在购物车的扶手上，原因在于它的表面积比其他被测物体的更大一些，因此人手与其接触的面积也相应变得更大。”其实，通过用香皂洗手的方法就可以将附着在手的大部分细菌都去除。因此，当我们用完购物车的时候，一定要记得洗手。



避免重复使用塑料瓶

曾经有网友在网上说，重复使用塑料瓶就会对身体造成非常大的危害。三角形是塑料制品的回收标识，它可以说是塑料的身份证。三个箭头组成的三角形意思是瓶子的材料“可回收再生利用”，“不过这并不意味着就可以重复使用”。中国塑料协会再生利用委员会副秘书长王旺说。数字标识从1到7，每一种编号就代表一类材料，假如制品由几种不同材料组成，那么标识的往往就是它的主要材料。标识不同的数字，就是为了便于进行分类回收。

通常塑料容器底部都应该标识三角形的塑料回收符号。但现在在中国，这种标注是非强制性的；而在国外的不少国家，塑料回收标识都是强制性的。

一般普通的矿泉水瓶底部大多为“1 - PET”（又作“1 - PETE”），装沐浴露、洗发水、衣物清洗剂等产品的瓶底则标有“2 - HDPE”。而在奶瓶、塑料水杯底部，带箭头的三角形里写着数字“7”。通过这些标识，我们了解了塑料容器所使用的一些材质，才能知道应该在什么样的环境下正确使用这些塑料制品。

1号PET制成的饮料瓶可以在短时期内装一些常温水，但不能装高温水，也不能装那些酸碱性饮料。

2号HDPE高密度聚乙烯，常见于一些白色药瓶、清洁用品、沐浴产品。此类制品不容易彻底清洁，因此不适合用作水杯等，不能循



环使用。

3号PVC（又作“V”）聚氯乙烯和4号LDPE聚乙烯都具有可塑性优良、价钱便宜的特点，所以常用于雨衣、塑料膜、建材、塑料盒等。使用较为普遍，但它们的耐热温度较低，高温分解时有可能释放出一些有害物质，因此很少被用于食品包装。而且这两类材质的容器本身都难以清洗，容易造成一些残留，不适合装饮品。

5号PP聚丙烯，用来制作一些微波炉餐盒，也是唯一可以放进微波炉的塑料盒，可以重复进行使用。

6号PS聚苯乙烯，在温度过高时会释放出一些化学物，不能用于装强酸、强碱性物质。

7号OTHER由其他塑料制成，这类容器假如有破损，应该停止使用，它们表面布满了细微坑纹，非常容易隐藏细菌。

现在市场上常见的饮用水塑料瓶都经过国家的检测，可以安全使用。国际上对“日常使用的饮水塑料瓶致癌”也没有明确的科学依据。但是，有一些不正规厂家生产垃圾塑料产品，并且加入大量增塑剂等物质，这类产品就存在着一定的安全隐患。

生活中应尽量避免反复使用那些已经老化、容易变质的塑料器具，饮料瓶最好不要多次重复使用，容易滋生很多细菌，存在着一些安全隐患。在使用塑料容器时，要看清瓶底三角形内标注的那些数字，只有了解了材料性能才可以在适宜的环境中进行使用。还要警惕，市场上由塑料垃圾回炉、然后再生的产品。

外购回收料及受污染的那些原料是不能用来制作食品用塑料包装、容器、工具等制品的。由塑料垃圾再生产制造出的奶瓶、容器，做工十分粗糙，没有商标，更没有什么环保回收标识。这些产品非常薄，手一捏就会变形，而且还伴着刺鼻的气味，对人体产生一些危害。以增塑剂分解出的气体为例，进入人体就会引起呼吸急促、心率加快等



绿色地球保护环境新书系

一些症状，假如大量吸收，还可能引起中枢神经系统的紊乱和肠胃不适。因此，在生活中，要学会辨别那些塑料制品。

尽量少用塑料袋

近年来，为了防止塑料袋滥用所造成的那些白色垃圾污染，我国出台了限塑令。限塑令自执行以来，在大型商场和超市明显有一些成效。超过95%的购物者都自备购物袋，即使购买袋子，多数人也选择那些反复使用的环保袋。一些小区内的超市，居民自备购物袋的超过一半，还有不少人选择徒手拿回家，那些购买购物袋的人只有约一成。

可是在广大的农贸市场，“限塑令”却如一纸空文。买菜的人手里都提满了五颜六色的塑料袋，红的、橙的、蓝的、黄的、黑的应有尽有，都是一些比较劣质的超薄袋，自备环保袋的简直寥寥无几。

通常人手上都拎着六七个塑料袋，而卖茄子的摊档塑料绳子用完了，老板就把两个蓝色超薄塑料袋系在一起当绳子来用。这涵盖了所有地区的农贸市场的一个状况。那些鱼啊肉啊的油渍渍、脏兮兮的，使用一次性的塑料袋，回头一扔也不觉得可惜。人们的环保意识不够，这是一个非常要命的问题，老觉得扔一个塑料袋不要紧，但是全国几亿个塑料袋，这些白色垃圾积攒起来对于环境污染来说可是一个最大的灾害。

我们要知道，它们不仅对人体有毒，而且还不易分解回收。国家一直在大力制止，但还是不能面面俱到，很多市场仍在提供这种比较



廉价的有毒的塑料袋。

到超市、商场购物，大部分市民都会自备购物袋，到菜市场却不行，市场摊档老板免费送袋的态度就是一个主要原因，市民本身也有一定的责任。到商场、超市购物是“逛”，基本是有计划性的，而且袋子要收费，通常都会自备购物袋；而去菜市场是下班匆匆忙忙赶去，哪里顾得上带什么环保袋，一些鱼啊肉啊的都是血淋淋的，因此摊贩免费提供的袋子一般人都不会嫌弃。

曾经因为限塑令隐退一段时间的超薄塑料袋现在又堂堂正正地摆出来进行售卖，一捆捆明码标价。黑色、橙色、红色等各种颜色的塑料袋价格都是一样，一捆100个按规格从1.5元至3元不等，而那些白色的袋子每个则要贵0.5分，透明的恐怕还要稍贵一些。

为了赚取一些高额利润，不少人根本不把国家的规定放在眼里，依然我行我素，制造白色垃圾。塑料袋的卖主会告诉那些顾客：白色和透明的都可以装食品。其实你闻一闻，摸一摸就可以知道，这些塑料袋的味道根本就不适合用来装任何食品，有的袋子上还有一些粉末残留，尤其是黑色塑料袋味道非常大。有一则新闻报道就说，有一位50多岁的刘女士在一个农贸市场买虾，结果就在回家途中，公交车上都能闻到装虾的黑袋子传来的那些异味。可是如今市场上还是在大量提供这类黑色塑料袋。

一般规范的装食品用的塑料袋是由聚乙烯制成，是无毒的，而一些由聚氯乙烯制成的塑料袋则是有毒的，千万不能用来装一些食品。农贸市场使用的超薄彩色塑料袋往往由回收废旧塑料来制造，使用的着色剂中含有毒物质，假如用来包装食品，有毒物质就会通过食品中的油脂渗透到食品中。农贸市场出售的一些菜肉海鲜都是食品原料，包装时间长有害物质就会渗透，从而对人体造成危害。

黑色塑料袋大多利用质量较差的废弃回料粒子进行加工，加入



绿色地球保护环境新书系

大量色颜料进行掩盖，这些回料粒子是从废弃包装膜等粉碎、造粒来的，因此可以说是来路不明。有些原料曾装过化肥、农药之类的有毒、有害物质，简单的洗涤是不可能完全清除干净的，只能用来做“垃圾袋”。

为了保证那些食品用塑料袋的安全，质监部门在源头环节上开始进行控制，只有取得食品用塑料包装袋生产资格的企业才能生产一些食品用袋，食品用袋上必须标有“QS”标志。农贸市场使用的超薄有色袋绝对不符合装食品的那些标准，大家不要为贪图小便宜而损害自己的健康。

假如市场管理严格一点，大家也自觉遵守，那么习惯自然就会养成的。

在生活中塑料袋已经不可缺少，但是一定要慎用，能不用就尽量不用，还要呼吁我们身边的朋友不要用。它不仅会危害我们的身体，而且还会污染环境。

我们可以通过下面的方法来检测那些塑料袋。

手触及颜色检测法：无毒的塑料袋一般呈乳白色或无色透明，摸有润滑感，表面似蜡样感；有毒的塑料袋颜色则混浊或呈黄、红、黑色，而且手感比较发黏。

垃圾的回收再利用

在我们的日常生活中可回收垃圾主要有：

