

绿色地球保护环境新书系

刘延卫 编著

绿色健康 新生活常识



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
敦煌文艺出版社

绿色地球保护环境新书系

刘延卫 编著

绿色健康 新生活常识



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

绿色健康新生活常识 / 刘延卫编著. --银川: 宁夏人民出版社;
兰州: 敦煌文艺出版社, 2013. 10

(绿色地球保护环境新书系)

ISBN 978-7-227-05509-9

I. ①绿… II. ①刘… III. ①环境保护—基本知识
IV. ①X

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236070号

绿色地球保护环境新书系

绿色健康新生活常识

刘延卫 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

出版发行

敦煌文艺出版社

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)0013969

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 978-7-227-05509-9/X·30

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究



前言

人类进入工业时代之后，煤炭、石油等化石能源的大量使用，产生了大量的二氧化碳，从而导致了全球变暖以及一系列的环境问题，引发了大量的自然灾害，如频繁的台风、干旱、洪水、冰川融化、物种加速等。而人类生活质量和水平的提高，也在影响着气候的变化，因为我们每天的呼吸、上网、用电、坐车甚至吃饭……这些都能造成二氧化碳的排放。

急剧恶化的生存环境，正在逐步对我们的社会文明形态和国际秩序造成严重的冲击，使我们可预见的未来面临着严峻的考验和挑战。因此，有效应对环境问题已成为全人类共同的责任和使命。

对于普通人来说，改变生活方式是实践环境保护、解决环境问题的不二法宝。当然，我们需要切实地行动起来！很简单，牢固树立环保意识，从身边的点点滴滴做起，从自己的衣食住行做起，提倡并开始绿色健康生活就可以轻松掌握所有。

绿色健康生活，即低碳生活，指减少二氧化碳的排放，低能量、低消耗、低开支的生活方式，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。如今，这股风潮逐渐在中国一些大城市兴起，潜移默化地改变着人们的生活。

随着绿色健康生活的兴起，人们开始在生活细节上更注意节能减排，所用的方式方法也更科学新潮，绿色健康生活开始成为一种新兴



前言

的生活态度。越来越多的低碳达人，为了能够明明白白低碳，天天都计算着自己的碳排放量。

那么，从早上起床到晚上睡觉，我们一天到底排放了多少碳呢？相关数据表明，中国人每年碳排放量的平均水平大约为4.1吨。甚至，连少吃一顿肉也是环保，因为畜牧产品的生产比蔬菜会耗费更多的能源，如果少吃0.5千克的肉，就可相应减排二氧化碳0.7千克。

所以，合理的膳食，多吃素、少吃荤，不吃煎炸食品；少（不）饮酒、少（不）抽烟；为了节能把电视机屏幕调成中等亮度；用布袋子代替塑料购物袋；一定要少使用一次性的物品；用传统的牙刷代替电动牙刷；乘坐飞机（汽车）旅行时尽量少携带行李；多到户外锻炼，尽量少用跑步机；每周少开一天车；最好坚持绿色出行，尽量使用自行车；多参加义务植树活动；等等，这些都是绿色健康生活所提倡的内容。

我们每一个普通民众都拥有改变未来的力量。绿色健康生活看似遥远，却和我们每一个人都息息相关。只要我们从现在开始改变生活方式，节约能源、保护生态，做好自己身边的这些小事，就能为保护地球环境做出一份贡献和努力，使人与大自然和谐共生。

为此，我们特地编排了《绿色健康新生活常识》一书，深入浅出、通俗易懂地介绍了绿色健康新生活的一些常识，不仅可读性强，而且有一定教育价值，对公民践行低碳生活，创造绿色未来有一定现实意义。另外，由于作者知识水平和知识范畴有限，书中难免有错误疏漏之处，还请广大读者批评指正。

我们期待与您共同努力，共同开创绿色健康新生活。





目 录

第一章 低碳的诠释及内涵

第一节 了解低碳	3
第二节 与低碳相关的名词	6

第二章 温室效应

第一节 温室效应基本常识	15
温室效应的定义	15
形成原因	17
影响	18
历史由来	18
第二节 温室效应解决方案	19
解决方略	20
亟待解决	22

第三章 温室气体

第一节 温室气体的定义	27
定义	27



目 录

内容概述	27
名称来源	28
种类	29
第二节 温室气体的危害与影响	29
危害	29
危害健康	30
对气候的影响	30
二氧化碳浓度增加的原因	31
第三节 温室减排	33
制定政策	33
美国	34
中国	34

第四章 全球变暖

第一节 全球变暖的基本常识	39
基本介绍	39
背景介绍	40
第二节 全球变暖的原因	41
原因异议	41
历史温度	43
研究预测	44
人为因素	49
第三节 全球变暖的影响	51
气候	51
冰川	53
疾病	54
冰河期	54



生态	55
政治	56
海洋	56
农作物	56
生物	57
人体健康	58
冰山融化	58

第五章 衣食住行都可以低碳

第一节 穿可以低碳	63
衣物的环境污染	63
衣服与低碳	64
选择合理的服装材质	69
尽可能选择有环保生态标志的服饰	73
尽量少买衣物,要穿就穿纯“棉”	76
第二节 吃可以低碳	77
低碳食品	77
日常肉类排碳对比	80
无公害食品	80
绿色食品	81
有机食品	84
转基因食品	87
食品中的污染物	90
烹调方法与低碳	91
食品添加剂	93
国家批准的一些食物添加剂	94



目 录

正确认识三聚氰胺	96
厨房中的一些有毒气体	97
生活中一些不宜喝的水	99
本身含毒的一些果蔬	101
挑选那些无污染的肉	102
低碳食物的选择	104
选择低碳的蔬果	108
试着自己种些菜	110
第三节 住不忘低碳	113
家装的节能	113
选择正确的装修时机	114
合理消费家装钱	116
装修前的一些准备	120
绿色家装	126
降低室内污染	129
选择环保油漆	130
地板选择	131
家庭消毒的正确方法	133
儿童房的正确装修	134
第四节 用可以低碳	136
了解节能灯	136
电热水器的正确选择	138
电磁炉的正确选择	140
电视机的正确使用	142
电冰箱的正确使用	144
电饭煲的低碳使用	147
空调的选择和使用	148



微波炉的低碳使用	151
饮水机的正确使用	152
洗衣机的低碳使用	153
电风扇的低碳使用	156
台式电脑的低碳使用	157
笔记本电脑省电的窍门	158
上网节电小妙招	159
尽量避免电器处于待机状态	160
第五节 行可以低碳	161
每月尽量少开一天车	161
购买混合动力汽车	161
选购一些小排量汽车	162
手动挡汽车比自动挡汽车节省油	162
合理把握挡位的节油	163
在那些阴凉处停车	163
把握汽车的经济车速	164
减少刹车次数	164
学会为爱车“减负”	165
加油不用太满	165
正确使用汽车空调	166
注意汽车的保养	166
控制驾车时的情绪	167
到正规加油站加油	167
节水洗车小方法	168
了解汽车尾气污染物	168
汽车排放和欧洲标准	169
“黄标车”与“绿标车”	171



目 录

乙醇汽油与普通汽油	172
清除、降低新车内的空气污染	174
认识汽车的噪声	176
电动自行车的选购、保养	177
电动自行车电池的使用	180

第一章 低碳的诠释及内涵





第一节 了解低碳

自从 18 世纪工业革命大发展以来，随着工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的急剧膨胀以及生产生活方式的一些改变，以二氧化碳、二氧化硫等为代表的温室气体排放量越来越大，从而导致地球臭氧层遭受了前所未有的破坏，结果引起的气候灾难屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全。通常我们所说的低碳就是指较低或者更低的温室气体（在人类日常生活中以二氧化碳为主）排放。

近几年来，全球开始变暖，南北极的冰山开始融化，海平面逐渐上升，沿海一些低洼的国家和城市开始面临一些前所未有的危机，人类已经到了一个刻不容缓的地步，因此，关注低碳，倡导低碳生活，已经成为全地球人类必须做的事情。

通常来说，低碳涵盖的范围很广，可以涉及方方面面，如低碳社会、低碳音乐、低碳人生、低碳经济、低碳生产、低碳城市、低碳地区、低碳消费、低碳生活、低碳家庭、低碳哲学、低碳旅游、低碳文化、低碳艺术、低碳生存主义、低碳生活方式等等。由此不难看出，低碳在我们的生活中已经无处不在，我们在生产生活中随时随地都可以做到低碳，从而为我们的地球做出自己的一点贡献。

目前，从全球范围来看，保护环境、倡导低碳生活，我们应当追溯到 1994 年 3 月 21 日制定的《联合国气候变化框架公约》（UNFCCC）。



绿色地球保护环境新书系

可这只是框架性的公约，并没有具体的实施机制，因此，真正倡导低碳、具有实质性内涵的一个重要约束性文件，还是1997年12月在日本京都诞生的旨在限制那些发达国家温室气体排放量以抑制全球变暖的《京都议定书》。但是，必须要说的是，《京都议定书》需要占1990年全球温室气体排放量55%以上的至少55个国家和地区批准，才能成为具有法律约束力的国际公约。《京都议定书》里面规定，到2010年，所有发达国家二氧化碳等6种温室气体的排放量，要比1990年减少5.2%。到了2005年2月16日，《京都议定书》正式开始生效，这是人类历史上首次以法规的形式开始限制温室气体排放。现在全世界已有170多个国家批准加入了该议定书。世界主要工业发达国家中目前只有美国没有签署《京都议定书》。中国在1998年5月签署并于2002年8月正式核准了该议定书。《京都议定书》的主要内容就是为了促进各国完成温室气体减排目标，一般允许采取以下四种减排方式：

1. 可以采用“集团方式”，即欧盟内部的许多国家可视为一个整体，采取在总体上完成减排任务，不论哪个国家多排或者是少排。
2. 以“净排放量”来计算温室气体的排放量，也就是从本国实际排放量中扣除森林所吸收的二氧化碳的数量。
3. 两个国家之间可以进行排放额度买卖的“排放权交易”，即完不成削减任务的国家，可以花钱从超额完成任务的国家买进超出的额度。
4. 采用绿色开发机制，从而促使发达国家和发展中国家共同减排温室气体。

下面就简单说一下低碳生活和低碳经济。

所谓低碳生活就是指生活作息时所耗用的能量要尽可能地减少，从而降低碳，特别是一些二氧化碳的排放量，以减少对大气的污染，



从而大大减缓生态环境恶化。通俗地说，低碳生活就是在不降低人们生活质量的前提下，通过改变自己的一些日常生活方式，充分利用高科技以及清洁能源，减少煤、天然气、石油等化石燃料和木材等含碳燃料的耗用，从而减少能耗，降低二氧化碳排放量，减少对环境的污染，达到遏制气候变暖和环境恶化的目的。低碳生活以低排放、低能耗、低污染为典型特征，代表着更安全、更健康、更自然的生活理念，达到人与自然和谐共处的美好境界。

和低碳生活有所不同，低碳经济则是指在可持续发展理念的大力指导下，通过一些技术创新、制度创新、产业转型、新能源开发等多种手段，从而尽可能地减少煤炭、石油等高碳能源消耗，减少温室气体排放，这样来达到经济社会发展与生态环境保护双赢的一种经济发展形态。一般可从以下两个方面着手来发展低碳经济：一方面是调整经济结构，提高能源利用效益，发展新兴工业，建设生态文明；另一方面是积极承担环境保护责任，完成国家节能降耗指标的要求。这种发展模式要求摒弃以往先低端后高端、先污染后治理、先粗放后集约的发展模式的现实途径，从而实现经济发展与环境保护的一个双赢。

科学统计表明：每节约1度（千瓦时）电，就节约了0.4千克标准煤，同时相应减少排放0.272千克碳粉尘、0.03千克二氧化硫、0.997千克二氧化碳、0.015千克氮氧化物。为此我们可得出以下公式：节约1千克标准煤 = 减排2.493千克二氧化碳；节约1度电 = 减排0.997千克二氧化碳。

以下是在日常生活中一些“碳足迹”的基本计算公式：短途飞机旅行（200千米以内）的二氧化碳排放量 = 千米数 $\times$ 0.275；中途飞机旅行（200千米到1000千米）的二氧化碳排放量 = $55 + 0.105 \times$ （千米数 - 200）；长途飞机旅行（1000千米以上）的二氧化碳排放量 = 千



绿色地球保护环境新书系

米数 $\times 0.139$ ；开车的二氧化碳排放量（千克）= 油耗公升数 $\times 0.785$ 。家庭用电中，二氧化碳排放量（千克）= 耗电度数 $\times 0.785$ 。家用自来水，二氧化碳排放量（千克）= 自来水使用度数 $\times 0.91$ 。家用天然气，二氧化碳排放量（千克）= 天然气使用度数 $\times 0.19$ 。

第二节 与低碳相关的名词

碳汇

通常是指从空气中清除二氧化碳的过程、活动、机制。主要指森林吸收并储存二氧化碳的多少，或者说是森林吸收并储存二氧化碳的能力。

碳源

通常指的是微生物生长一类的营养物，是含碳化合物。常用的碳源一般有糖类、油脂、有机酸及有机酸酯和小分子醇等。

碳排放

一般分为可再生碳排放和不可再生碳排放。可再生碳排放是地球表面的各种动植物正常的碳循环，包括使用各种再生能源的碳排放。不可再生碳排放是指开发和消耗石化能源产生的碳排放。减少碳排放量对缓解温室效应引起的全球气候变暖能起到重要作用。

碳强度

就是指单位 GDP 的二氧化碳排放量。碳强度高并不表明效率高。一般情况下，碳强度指标是随着技术进步和经济增长而下降的。

