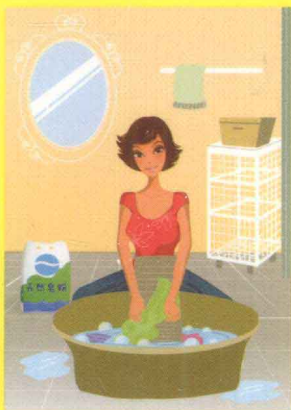


LEHUOZU KUAILE SHENGHUO YIBENTONG¹

DITAN YOU JIANKANG

从衣、食、住、行、办公等方面为你支招
让你的生活快乐、低碳又健康！

开心
加入
手洗族

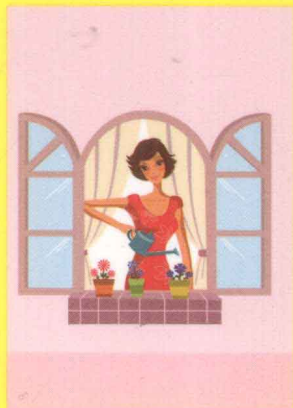


低碳厨具藏厨房
煎炒烹炸学问大

乐活族

快乐生活一本通

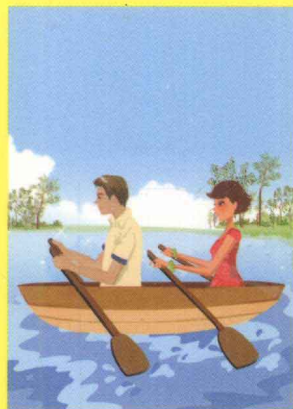
——
低碳又健康



日常省电
并不太难

陈计华◎主编

户外健身
快乐健康



化学工业出版社



日常省电
并不太难

陈计华◎主编

乐活族

快乐生活一本通

低碳又健康

低碳厨具藏厨房
煎炒烹炸学问大

开心加入手洗族



户外健身
快乐健康



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

乐活族快乐生活一本通——低碳又健康/陈计华主
编. —北京:化学工业出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-122-10967-5

I. 乐… II. 陈… III. 生活方式-通俗读物
IV. TS973. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第063517号

责任编辑:傅四周
责任校对:战河红

文字编辑:张春梅
装帧设计:周建



出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装订:三河市万龙印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12¹/₂ 字数183千字 2011年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

前言

人类是地球的主人，是环境变迁的主导者。常言道，“解铃还须系铃人”，面对全球变暖的趋势，人类只有从现在开始，改变生活方式，用实际行动发起一场“低碳革命，健康生活”，而这场“革命”，我们必须胜利！

你知道穿什么样的衣服可以让地球降温吗？你知道吃什么样的食物可以让我们和地球都健康吗？你知道什么样的居家生活才会让我们和地球都感觉舒适？你知道什么样的出行方式才不会增加彼此的负担？你知道如何工作才可以让地球没有压力？如果你“不知道”或“不清楚”，那么赶快翻开这本书，它会告诉你采取什么样的行动才能让“低碳革命，健康生活”一举成功！

近年来，地球的健康状况急转直下，大气中二氧化碳含量的不断增多让地球陷入“发烧”状态。地球，我们的母亲，不断地在闹脾气：冰川融化、海平面升高、雪灾……林林总总的自然灾害一再提醒我们“环境告急”。而人类自己的健康状况呢？亚健康体比比皆是，不孕的群体越来越多，白血病患者数据惊人，脑心血管病趋向年轻化，一些不知名的病毒仍在层出不穷……所谓“亡羊补牢，为时不晚”，我们无法挽回以前的失误，但是可以减少以后的伤害。因此，节能减排刻不容缓！

没有超人可以拯救地球，没有英雄可以保护人类。我们很渺小，但是只要每个人都能做到节能减排，地球的体温就会慢慢恢复正常。

在本书的编写与制作过程中，以下人员给予了大力协助：陈继荣、陈玉娟、季红、崔荣光、孙明芬、李哲、潘建永、曹梦丽、李晶、夏冰、王裕娟、王婷、张猛、张春荣、张利英、张淑环、赵凤、智云蛟，特此感谢。

编者



低碳
又
健康



乐活族快乐生活一本通 ——低碳又健康

目录

导读

低碳，你了解几何？ / 001

1. 了解我们的世界为何会变得如此“不堪” / 002
2. 明白什么是我们所倡导的“低碳生活” / 003
3. 知道怎样在“低碳生活”中做到节能与减排 / 005

第一章 低碳健康革命，一触即发 007

1. 这就是我们生存的世界 / 008
2. 《2012》启示录 / 011
3. 碳与永恒的生命 / 013
4. 低碳也是一种“蝴蝶效应” / 016
5. 后“低碳”的健康生活 / 019

第二章 揭竿起“衣”，打造“健康低碳”服饰 021

6. 衣服何必买那么多套 / 022
7. 你在选款式还是选面料？ / 025
8. 理直气壮地攒一桶衣服 / 028
9. 洗衣粉泡泡越多越麻烦 / 032
10. 洗衣机开强挡更省电 / 035
11. 甩干、烘干不如晾干 / 039
12. 开心加入“手洗族” / 042
13. 电熨斗的合理使用 / 045
14. 旧衣服变出新价值 / 048

第三章 “食”为民天，健康与低碳相伴 051

- 15. 本地食品最低碳 / 052
- 16. 多吃蔬菜，少吃肉 / 056
- 17. 吃点粗粮，更健康 / 059
- 18. 喝饮料也要选包装 / 062
- 19. 低碳厨具藏厨房 / 065
- 20. “煎炒烹炸”学问大 / 068
- 21. 家中烧水有妙招 / 070
- 22. 摆脱快餐的阴影 / 073
- 23. 剩饭菜处置要合理 / 076
- 24. 做烟酒的绝缘体 / 079
- 25. 吃不了就“兜”着走 / 082
- 26. 反季食物，看着新鲜危害大 / 086



低
碳
又
健
康

第四章 中流砥“住”，居家中的低碳知识 089

- 27. 节能家电，低碳省钱 / 090
- 28. 环保家具，用着放心 / 094
- 29. 家里种花，美丽绿化 / 097
- 30. 日常省电，并不太难 / 101
- 31. 善用水龙头，让水不白流 / 105
- 32. 告别纸巾，选择手帕 / 108
- 33. 冰箱冷门，少开快开 / 111
- 34. 把冷气调高一点点 / 114
- 35. 高效使用热水器 / 117
- 36. 马桶肚里，漂个瓶子 / 120
- 37. 二手书籍，知识不贬值 / 123
- 38. 跟一次性用品说 Bye-Bye / 126
- 39. 持袋购物，更新潮时尚 / 129
- 40. 生活垃圾巧分类 / 132



第五章 千里之“行”，一切从“低碳”开始 135

- 41. 买车首选小排量 / 136
- 42. 停下来，就该熄火 / 140
- 43. 低碳汽车，“胎”能省钱 / 144
- 44. 省油驾驶小秘籍 / 147
- 45. 小小电动车的保养之道 / 150
- 46. 不妨坐一坐公交车 / 153
- 47. 抱怨油价太高，不如上班骑车 / 156
- 48. 花钱健身，不如爬楼梯 / 159
- 49. 告别“宅男宅女”的日子 / 162
- 50. 要旅行，不要碳足迹 / 165

第六章 照章“办”事，严格遵守“低碳”制度 169

- 51. 电脑屏幕，要选择适宜的亮度 / 170
- 52. 让办公室充满花香 / 174
- 53. “无纸”照样能办公 / 177
- 54. 格子间上，绽放节能灯 / 180
- 55. 买一个专属自己的水杯 / 183
- 56. 低碳开会，高调办公 / 186
- 57. 下班之前，“拉闸限电” / 189

附录 192

- 附表1 低碳生活与环保利益换算表 / 192
- 附表2 世界主要环保节日表 / 193
- 附表3 著名网络平台表 / 193



导读

低碳，你了解几何？

为了应对反常的气候变化，2009年12月7日起，来自192个国家的环境部长以及其他官员在丹麦首都哥本哈根召开联合国气候大会。这次大会的主要内容是：商讨《京都议定书》一期承诺到期后的后续方案，并且就未来应对气候变化的全球行动签署新的协议。可以说，这次以气候变化为背景的大会具有划时代的意义，它将对地球今后的气候变化走向产生决定性的影响。

同时随着哥本哈根世界气候大会的召开，“低碳”一词也越来越深入人心。人们也都不由地意识到，现代生活中每一个人都在不停地排放二氧化碳，不断留下“碳足迹”，唯有唤醒人类的环保意识，学习低碳知识，践行低碳生活，才能拯救我们的美好家园——地球。



低碳
又
健康



1. 了解我们的世界为何会变得如此“不堪”



(1) 温室效应 温室效应，又称“花房效应”，俗称大气保温效应。大气可以让太阳的短波辐射达到地面，可是地表所散发出的长波热辐射却会被大气吸收，如此一来，地表与低层大气的温度就会升高，因为这一原理与栽培农作物的温室相类似，因此得名温室效应。

自工业革命以来，由于人类活动所产生的二氧化碳以及其他吸热性强的温室气体逐年增多，从而导致温室效应也进一步加剧，如今已引起了全球变暖等一系列问题。

(2) 全球变暖 全球变暖是一种“自然现象”，是由于温室效应与温室气体的排放所引发的。同时全球变暖的后果十分严重，它会让冰川与冻土消融，海平面上升，从而使全球降水量重新分配，这样会对人类的生存环境与自然生态系统的平衡造成很大威胁。

① 全球变暖会让冰川消融，海平面升高，许多小岛甚至会无影无踪，比如现在的马尔代夫与图瓦卢就处在威胁中。

② 气温升高，南极与北极的冰雪融化，从而导致企鹅与北极熊逐渐灭绝，同时海平面上升还会引起海岸的生态群丧失，给海岸的生态环境造成极大的灾难。

③ 造成极端天气与气候事件，比如厄尔尼诺现象、洪涝、台风、干旱等。

④ 由于全球气候变暖，被冰封于十几万年前的致命病毒可能会重见天日，通过一些极端天气扩散使病情流行，对人类健康产生巨大威胁。



(3) 温室气体 温室气体是指大气中既能够吸收地面反射的太阳辐射, 又会重新发射辐射的一些气体, 比如二氧化碳、甲烷等, 它们可以让地球表面变得更暖。其中二氧化碳虽然在空气中所占比例很小, 仅为0.03%, 但它对温室效应的贡献却高达55%。所以, 二氧化碳是加剧温室效应的主要元凶, 抑制二氧化碳的排放量, 已经成为保护环境、呵护家园的重要方式。



2. 明白什么是我们所倡导的“低碳生活”



(1) 低碳 低碳, 简言之就是排放较低量的温室气体(主要为二氧化碳)。

工业革命之后, 随着世界工业经济的快速发展与人类生活方式的改变, 二氧化碳的排放量也越来越大, 从而导致地球臭氧层出现前所未有的危机, 世界气候也面临更为严重的问题。为此, 世界各国开始协同商议控制二氧化碳的排放量, 于是于1997年12月, 在日本京都召开了《联合国气候变化框架公约》的第三次缔约方大会, 提出了抑制全球变暖的《京都议定书》。而后经过一系列变化, 《京都议定书》于2005年2月16日正式生效, 这是人类第一次用法律法规的方式来限制温室气体排放, 同时也标志着低碳进入了一个新篇章。

其实低碳的内涵很广, 它包括低碳经济、低碳生活、低碳社会、低碳文化等, 不过核心内容为低碳生活与低碳经济。在此, 重点介绍低碳生活。

(2) 低碳生活 低碳生活就是将低碳与生活相挂钩, 把生活中所消耗的能量尽量减少, 以达到减轻二氧化碳排放量的目的。低碳生活的方式也是多种多样的, 它包括节约用电、节约用水、多植树、食用本地商品等, 只要对减轻二氧化碳排放量有益的都属于低碳生活的范畴。

总之, 低碳生活是态度问题, 并非能力问题。它是一种生活习惯, 是一种很自然地去节能减排的习惯, 只要我们都愿意去约束自己, 改善生活习惯, 那么每一个人都可以成为“低碳一族”, 来践行低碳生活。



(3) 碳排放 碳排放，其实就是温室气体排放的一个总称。因为温室气体中最为主要的气体就是二氧化碳，所以用“碳”来代表也并不为过，而且还有利于广大民众去了解“二氧化碳排放”。目前，我国的减排目标为：2020年，我国单位国内生产总值二氧化碳排放要比2005年下降40%~50%；美国的减排目标为：到2020年，全国温室气体的排放量要在2005年的基础上减少17%；韩国的减排目标为：在未来的10年内，要让2020年的碳排放量比正常水平降低30%……

(4) 碳足迹 碳足迹，来源于英文单词“carbon footprint”，指的是一个人的行为与能源意识对自然界造成的影响。通俗一点的比喻就是：一个人驾车从自家到朋友家，途中就留下了碳足迹。

碳足迹主要由两部分构成：第一，主要碳足迹，指在交通运输和燃料燃烧过程中所直接排放出来的二氧化碳的量；第二，次要碳足迹，指的是我们在使用某种产品或某项服务中生产、使用、回收、销毁等各个周期内，所排放出的二氧化碳总量。

可以说，我们每个人都会或多或少地在这个世界上留下“碳足迹”，比如，家庭用电、私人交通工具、公共交通工具、服装与私人用品、食品饮料、休闲娱乐、办公等都会留下碳足迹。

(5) 碳计算器 碳计算器可以计算出“碳足迹”中所排放的二氧化碳总量，而且折合成树木，简单明了地告知自己需要通过种几棵树，来为地球减少负担。

目前，“碳计算器”在互联网应用最为广泛，有许多网站都提供了不同样式的“碳计算器”。尽管它们的操作界面、语言种类等不尽相同，但它们的目的是相同的，即都是用直观的数字告知人们排放了多少二氧化碳，需要补种多少棵树才能补偿回来。

以“你好自然网”(<http://www.hinature.cn>)为例，它就为大家提供了一个“碳计算器”，我们可以打开网站，根据飞机、汽车、用电等不同版块来输入相应数据，得到所产生的二氧化碳总量，并且在画面的下方还有一行文字提示我们需要种多少棵树来补偿所排放的二氧化碳总量。



(6) 碳中和 碳中和,又名碳补偿,通俗地讲就是计算出自己日常生活中直接或间接排放二氧化碳的总量,然后折合成抵消这些二氧化碳所需要的经济成本,再付款给一些相关环保组织或机构,让它们通过种树或其他环保形式来抵消这部分二氧化碳。

目前,全世界拥有“碳中和”这样资质的环保机构还较少,在我国还没有相应的环保组织。但无论如何,气候是一个全球性的问题,我们可以通过向任何地区有这样资质的环保机构购买所需温室气体排放的额度,来为“低碳革命”出一份力。

现在,根据世界自然基金会的推荐,全球具有“碳中和”资质的环保机构网站主要有以下5个:

- ① 我的气候网。网址: <http://www.myclimate.org>。
- ② 气候友好网。网址: <http://www.climatefriendly.com>。
- ③ 国家能源网。网址: <http://www.nativeenergy.com>。
- ④ 大气层网。网址: <http://www.atmosfair.de>。
- ⑤ Tricorona绿色网。网址: <http://www.tricoronagreen.com>。

3. 知道怎样在“低碳生活”中做到节能与减排

(1) 化石能源 化石能源是一种碳氢化合物或其衍生物,它是一次性能源,是由古代生物的化石沉积而成的,比如目前我们主要使用的化石能源就是煤炭和石油。

目前,化石能源是全球消耗最主要的能源,但随着人类的不断开采,预计大部分化石能源可能会在21世纪末被开采殆尽。同时化石能源在燃烧使用中还会释放大量的二氧化碳以及其他有害气体,这不仅加剧了温室效应,还威胁着全球生态。因此,减少化石燃料的使用才是减少温室气体排放最有效的途径,

当然在此过程中，我们也不能忽视对新能源的开发与使用。

(2) 新能源 新能源，又称非常规能源。它是一种传统能源之外的能源形式，比如目前正在开发利用与研究的太阳能、风能、地热能、生物质能等。

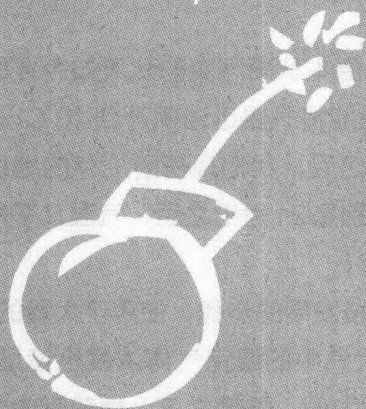
倘若比较一下发电过程中所造成的碳排放量，则不难发现，用煤炭作为原料来发电所产生的碳排放量是天然气的2倍、太阳能的6倍、风能的40倍、水能的200倍。所以，我们不能放弃对新能源的开发与研究，同时我们也应该积极使用新能源为低碳生活多做贡献，比如购买与使用太阳能热水器、空气能热泵热水器等。

总之，我们必须认识到气候是全球性的问题，减少二氧化碳排放量人人有责，我们应遵守中华人民共和国科学技术部所推出的《全民节能减排手册》，从衣、食、住、行、办公等方面来践行低碳生活，努力避免和减少身边的碳排放，真正进行一场大规模、高效率的“低碳革命”！



低
碳
又
健
康

第一章



低碳健康革命， 一触即发

one



1. 这就是我们生存的世界

最近几年，天气似乎一下热了很多，原本秋高气爽的秋天如今要等到10月下旬才开始，而炎炎夏日的8月更是能将气温迅速飙升到40℃以上。的确，在保持了2000多年温度相对平稳之后，我们现在所生存的地球正在因为温室气体而呈现“发烧”病态，特别是21世纪之后，气温几乎每年都在不断缔造新高。而这到底是为什么呢？

从工业革命至今，人类为了紧追高科技发展的步伐，使用了大量的煤、石油等化石燃料，这一行为直接导致了大气中的温室气体浓度迅速增加，从而影响了全球的气候。就以炎夏的空调为例，酷暑之下，坐在室内吹吹空调看似是一种特别享受的生活，但你是否想过，在这所谓“舒适生活”的背后到底是什么？空调能够制冷，让你清凉一夏，但它要消耗大量的电能，而所消耗电能的背后就是二氧化碳“赤裸裸”地排出。此外，还有成千上万的汽车与工厂所排放出来的二氧化碳，更是严重加剧了温室效应的形成。

温室效应？它真的能增温吗？它真的能增加灾害性气候吗？它真的会让地球生存环境开始恶化吗？带着这些疑问，我们还是先来看一下如今我们所生存的世界吧，相信看完之后，这些疑问就会不解自答了。

举国迁移的悲哀

图瓦卢是一个风景绮丽的岛国，位于美丽的南太平洋。然而2000年2月18日，一直养育该国的大海却给它们的臣民来了一次可怕的预演，当天，图瓦卢的大部分地区均被海水淹没，一部分房屋更是浸泡在了汪洋大海中。截止到2000年2月19日下午5时，图瓦卢的海平面



上升了3.2米，到2月20日下午5时海潮才缓缓退去。为此，图瓦卢的领导人不得不于2001年11月15日发出一份声明说，他们已经无法对抗海平面的上升，并决定放弃自己的土地，举国迁徙到新西兰。

同时被喻为“度假天堂”的马尔代夫也面临着举国迁徙的问题。由于近几年全球变暖而导致的海平面上升，这个海拔仅有2.4米的“天堂之国”也面临着消失的危险。他们的总统穆罕默德·纳希德也曾表示，之后的每年都要从10多亿美元的旅游收入中支出一部分用来购买新国土，打算举国迁移到南亚或澳洲。

“背井离乡”实是一种无奈之举。倘若人类再不懂得保护环境、减少碳排放量，那么温室效应所带来的全球变暖肯定会愈演愈烈。有人预测：假如地球表面的温度按现在这个情况发展，那么到2050年，全球的表面温度将会上升 $2 \sim 4^{\circ}\text{C}$ ，而南北两极的冰山融化必然导致海平面急剧上升，到时一些国家与地区可能会被浸泡在大海中。

让人反思的暴风雪

2011年刚刚开始，寒流暴风雪就侵袭了北半球，造成亚洲、欧洲、北美洲等地的多个国家交通瘫痪。其中韩国于1月4日遭遇大雪，到下午2时，首都首尔地区积雪已达28厘米，这是韩国自1937年有记录以来最大的一次降雪；印度、孟加拉国等地也因寒潮突袭，造成了数十人死亡；而美国东北部一场暴风雪更是带来了83厘米的降雪，一举打破了于1969年所创下的76厘米的降雪记录……这一切的一切似乎都在解释同一个名词——灾害性气候。

对于这一场场超级暴风雪的形成原因，科学家们也是争论不休。他们有人认为与温室效应有直接关系；也有人认为是厄尔尼诺在作祟，但不管怎样，对于这一毫无规律可循的天气现象，人类始终难辞其咎。大规模地采挖能源、无休止地排放二氧化碳、无节制地制造垃



圾……这些无疑都是加剧气候异常、形成灾害性气候的重要原因。

近些年来，国内外连续遭受地震、高温、洪灾、泥石流等众多自然灾害的重击。面对这么多的自然灾害，我们每一个人心中都应该敲响警钟。同时为了呵护我们的美好家园，我们更应该从保护环境做起，比如，少乘电梯多爬楼梯，少吃牛肉多吃蔬菜……这些“乐活族”的快乐生活新方法不仅能够保护环境，而且低碳时尚有利身体健康，真是一举多得！所以无论为自己还是为子孙，我们都应该快乐加入“乐活族”。