

图书在版编目 (CIP) 数据

别告诉我你懂低碳 / 李清如编著. —北京: 新世界出版社, 2010

ISBN 978-7-5104-1544-9

I. ①别… II. ①李… III. ①节能-基本知识
IV. ①TK01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259527 号

别告诉我你懂低碳

作 者: 李清如

责任编辑: 陈晓云

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 100 千字 印 张: 5.25

版 次: 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1544-9

定 价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

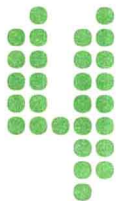


如何吃才能低碳：饮食里的低碳能吃出幸福的味道



- | | |
|-----------------------------|-----|
| 12. 多吃蔬菜，让地球变cool | 031 |
| 13. 自己种植蔬果，低碳距离我们就这么近 | 033 |
| 14. 尽量少食用反季节食品 | 035 |
| 15. 1斤粮食=61.2万吨二氧化碳 | 037 |
| 16. 饮酒适量，让生活更健康更时尚 | 039 |
| 17. 1支烟=13万吨二氧化碳 | 042 |
| 18. 用嘴巴抗暖化，从少吃牛肉开始 | 045 |
| 19. 在阳光下，把生米煮成熟饭 | 048 |
| 20. 天然气煮饭：低碳发展中的过渡选择 | 052 |
| 21. 减肥的关键不在低脂，而在低碳 | 054 |
| 22. 低碳饮食不是吃素那么简单 | 056 |

玩乐里的绿色新概念：休闲娱乐里也可以舞动低碳生活



- | | |
|-----------------------------|-----|
| 23. 从包装盒里寻找低碳的学问 | 060 |
| 24. “限塑令”与“限塑零” | 062 |
| 25. 用布袋取代塑料袋，低碳理念还需强化 | 064 |
| 26. 一次性制品，加快了地球资源的耗竭 | 066 |
| 27. 少用餐巾纸，并让手绢成为文明的象征 | 068 |
| 28. 让再生纸掀起一股环保热 | 070 |
| 29. 少用瓶装水，多用煮开的自来水 | 072 |
| 30. 高碳引发疾病，低碳就是健康 | 075 |

31. 买产品最好买大包装的 077
32. “宅”的生活方式很费电 079

家里的事：低碳家居会让你的生活更加舒适与和谐



33. 选购最节水型洗衣机，掌握最正确的使用技巧 ... 083
34. 1度空调等于317万吨二氧化碳 086
35. 节能冰箱，谁看了谁喜欢 091
36. 合理使用电视机 094
37. 随手关灯有学问：节能灯不必“随手关灯” 095
38. 节省天然气的一些小窍门 099
39. 家庭节约用水——留给家园多一些生命和绿色 ... 102
40. 夏日家里需要一把“遮阳伞”——选择恰当的窗帘 ... 106
41. 装修房子越节能越低碳，要从设计入手 109
42. 让每个家庭都充分地利用太阳能 112

办公室里低碳：细节无遗漏，让你的低碳办公从点滴开始



43. 低碳办公从废纸箱开始 115
44. 低碳饮食：对抗办公室污染的饮食处方 117
45. 办公室低碳生活，勿以善小而不为 119
46. 办公室节能不是企业抠门 122
47. 电子账单，节约大量纸张 125
48. 合理使用电脑、打印机 127

刚生下时，她的朋友把孩子穿小的衣服全拿来了，足足有一大包，这可乐坏了小王，据她说，孩子穿百家衣好养活呢！

而且，从实际出发，孩子小，长得快，没有必要总买新的，再说现在小孩子的衣服比大人的还要贵，而且朋友送的衣服都是八成新的品牌衣服，这样的衣服穿在自己孩子身上也不掉价，就算弄脏了，也不心疼，适用又实惠，何乐而不为？其实这也挺美的，穿别人的衣服，过自己的生活，也是一种幸福。

最后是省水：尽量提高水的利用率，用淘米水洗菜，用洗完菜的水浇花；洗衣机漂洗的水可做下一批洗涤水使用，最后一次洗涤水可用来拖地、洗拖把，或冲坐便器；淋浴时先把较凉的水接到一个容器里，留待他用；家庭人员的衣物集中洗涤，减少洗衣次数。这些方法都可节省水。

一滴水，一度电，可能很多人都不会看在眼里，不把它们当一回事，但是，每人每天吃三餐，若每家每天都节约一滴水、一度电，那么全国所有的家庭加起来，必将是一个十分惊人的数字。用温家宝总理的话来说，中国再小的问题，乘上十三亿之后，都是大问题。

采用节能方式做饭煮饭，窍门多多：

选用贤内助——节能电饭锅



电饭锅是一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。它不但能够把食物做熟，而且能够保温，使用起来清洁卫生，没有污染，省时省力，是家务劳动现代化不可缺少的用具之一。作为消费者，我们应该不断地提高自己的节能意识，选购高效节能的电饭锅。一日三餐中，对同等重量的食品进行加热，节能电饭锅要比普通电饭锅省电约20%，每台每年省电约9度，相应减排二氧化碳8.65千克。如果全国每年有10%的城镇家庭更换电饭锅时选择节能电饭锅，那么可节电0.9亿度，减排二氧化碳8.65万吨。

吃得特别多会导致体重增加，甚至能让血糖和血脂升高，如果在饭前吃，还会降低食欲，而且这种高脂肪、高糖成分常常会影响胃肠排空，甚至导致胃食管反流。

尤其是奶油蛋糕，上面有一层人造奶油。人造奶油中含有一种对人体健康有害的物质，叫反式脂肪酸，可以增加口感，但是，它对心血管很不利，容易导致血栓，而且还容易使胎儿和新生儿患上必需脂肪缺乏症，影响生长发育。

糕点和奶油蛋糕最突出的就是甜、腻，很多人喜欢饿的时候随口吃两口点心，但是空腹吃甜食，特别是奶油会刺激胃肠道，出现反酸、烧心等情况。

荤食吃法有讲究



禽类蛋白质的氨基酸组成与鱼类似，与人体需要接近，利用率高。禽类脂肪含量也比较低，且不饱和脂肪酸含量较高，其脂肪酸组成也优于畜类脂肪。鱼、禽、蛋、肉是一类营养价值很高的食物，其中每类食物中所含营养成分都有各自的特点，因此需要合理选择，充分利用。

按照合理的饮食标准，每人每天平均需要动物蛋白44~45克。这些蛋白除了从肉中摄取外，还可以通过牛奶、蛋类等补充。因此，每天最好吃一次肉菜，而且最好在午餐时吃，肉量以200克左右为宜。再在早餐或晚餐时补充点鸡

衣粉和洗衣时间。

第七，规定正确的洗涤时间。衣服的洗净度如何，主要是与衣服的污垢的程度、洗涤剂的品种和浓度有关，而同洗涤时间并不成正比。超过规定的洗涤时间，洗净度也不会有大的提高，反而会白白耗费电能。所以，洗衣服的时候，要正确掌握洗涤时间，避免无效动作。

第八，第一遍洗涤之后要甩干。衣物洗了头遍后，最好将衣物甩干，挤尽脏水，这样，漂洗的时候，就能缩短时间，并能节水省电。

第九，尽量使用强挡。在同样长的洗涤时间里，弱挡工作时，电动机启动次数较多，也就是说，使用强挡其实比弱挡省电，且可延长洗衣机的寿命。

34. 1度空调等于317万吨二氧化碳

酷暑时节，空调是大家不可缺少的降温工具。相信每个人都希望拥有既省电又制冷的空调，那么就来看看下面的选购技巧吧：

选用能效比高的空调。目前国家要求厂家在销售空调前标注能效比。能效比是空调制冷量与制冷消耗能力的比值，在能效标识上标注的就是空调的能效比。空调的能效比越

染墙壁。与此同时，暖气罩正面留出稍大一些的空隙，位置与散热器相同，面积略大于散热器，以免妨碍散热器表面向室内的热辐射，可以用铁丝网或细木条网在此处做部分遮挡。

(6) 农村住宅使用节能砖。与黏土砖相比，节能砖具有节土、节能等优点，是优越的新型建筑材料。在农村推广使用节能砖，具有广阔的节能减排前景。使用节能砖建1座农村住宅，可节能约5.7吨标准煤，相应减排二氧化碳14.8吨。如果我国农村每年有10%的新建房屋改用节能砖，那么全国可节能约860万吨标准煤，减排二氧化碳2212万吨。

42. 让每个家庭都充分地利用太阳能

广泛使用太阳能，居民家庭、公共建筑利用太阳能设备供暖、供热，这一切都会变成现实。

首先，我们来看看太阳能热水器的节能使用。

太阳能取之不尽，用之不竭。目前我国很多地区，已经把安装太阳能热水器作为建设社会主义新农村的重要措施之一。

太阳能热水器安装成本也不高，因为节能而被百姓看好。每平方米的太阳能集热器可以节能0.15吨标准煤，减少

调低电脑屏幕亮度



1. 节能减排指标

CRT显示器功率约80瓦，普通液晶显示器功率约40瓦，笔记本电脑显示器功率约30瓦。调低亮度可显著节电。若通过此法节电10%，假设CRT、普通液晶显示器、笔记本LCD日均使用2小时计算。

2. 行为规模

全国各式电脑约1亿台。其中4000万台CRT显示器，3000万台普通液晶显示器，700万台笔记本电脑显示器。每年工作日按照250天计算。

3. 节能减排量估算

(1) 每台减排量计算为25.3千克二氧化碳。

(2) 全国减排量计算为195万吨二氧化碳。

打印机不使用时，将其断电



1. 节能减排指标

打印机待机功率2瓦，不用时断电每天可节电0.04度，

出发前请您一定要设定好路线



驾车出行一次办完几件事要比每次出门办一件事更加节省燃油和时间。如果只是去附近，完全可以步行、骑自行车或坐公交车。另外，合理安排上下班时间，错开出行高峰，减少车辆在路上的怠速时间，也能减少碳排放。

冬天不要暖车，夏天在阴凉处停车



现代车辆早已进入电喷时代，电脑掌控喷油干净利落，因此即便是冬天，也不需要原地热车。夏天停车时，在安全的情况下，给车窗留条缝。尽量找室内停车场，避免在骄阳下暴晒，使车厢变成烤箱；用反光遮阳板挡在前挡玻璃下，可以有效挡住阳光进入车厢，缩短启动时冷气的消耗。进入烤热的车厢后，赶紧打开所有的车窗和天窗，头几分钟不要开空调，车子起步后可以很快地将热气排出车外。等车内外温差缩小后再开空调。一旦车内变凉后，就将其调到最经济模式。

59. 快乐出行，骑出美好生活

自行车，曾经是几代人的不了情结。20世纪80年代，奔涌的自行车洪流成为中国城市一道亮丽的风景线。当时的外国人称中国为“自行车王国”，其实，自行车原产地并不在中国。



早在1868年，《上海新报》就报道过上海出现“靠蹬踏而行，转动如飞”的自行车成为街头新奇景观。19世纪七八十年代，欧洲自行车工业已经规模化，但大马路尚未普及的中国却不能成为它的市场。1896年，三个英国人骑自行车从伦敦出发，打算环游世界。他们于1897年12月12日抵达上海。这天，寓沪外国人骑车几百辆出城迎接，华人观者如潮。自行车维修铺子、专卖行，以至于自行车租赁那一刻也应运而生。

1898年4月1日的《申报》特地发表社论，预言“自行车必将大兴于中国”。但是，这个预言当时只是一句空话。1903年的《大公报》上出现过一则广告：天津某商行出售德国新款女工车，定价白银60两。按当时官价，合银元84元，按购买力折合成如今的人民币约为54600元，显然普通人根本无法负担。

20世纪60年代和70年代，自行车都是中国最紧俏的工业品。20世纪80年代，中国保有自行车数量达到5亿辆。依靠自行车，中国人第一次整体改变了自己的速度。

不知从何时起，在城市青少年的口中，自行车已成了“老土”的代名词。曾经由自行车统治道路的城市里，那些仍在骑自行车的人似乎要成为“濒危物种”。一位长年在街头修车的大哥告诉记者：“以前修车的人很多，一天累得直不起腰，现在一天也接不到几个活。”