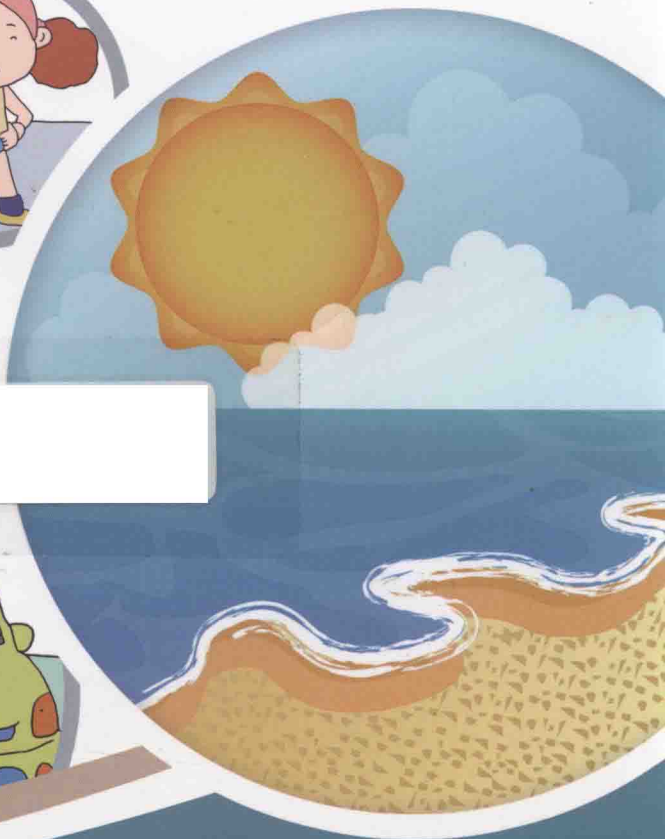


低碳生活你我他



休闲旅游篇

孙亚锋 李 雪 主编



中国农业科学技术出版社

低碳生活你我他



休闲旅游篇

孙亚锋 李 雪 主编



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低碳生活你我他. 休闲旅游篇 / 孙亚锋, 李雪主编. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5116-1629-6

I. ①低… II. ①孙… ②李… III. ①节能—普及读物 IV. ①TK01—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 078926 号

责任编辑 李 雪 穆玉红

责任校对 贾晓红

出版发行 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 (010) 82106626 82109707 (编辑室)

(010) 82109702 (发行部) 82109709 (读者服务部)

传 真 (010) 82109707

网 址 [http: //www. castp. cn](http://www.castp.cn)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京富泰印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 5.75

字 数 100 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价 29.00 元

内 容 简 介

本书以图文并茂的形式、通俗易懂的文字轻松地勾勒出休闲旅游生活中，关于购物、休闲娱乐、运动和锻炼、旅游出行等各方面的低碳生活。趣味漫画容易理解，贴近实际、贴近生活，突出了科学性和实用性，是人们学习新知识、了解新动态、掌握新方法的好帮手，也是一本优秀的科普读物，同时更是“科普图书室”“农家书屋”“社区书屋”以及家庭所需的优秀书目。

前言

人类只有一个可生息的村庄——地球。可是这个村庄正在被人类制造出来的各种环境灾难所威胁：水污染、空气污染、植被萎缩、物种濒危、江河断流、垃圾围城、土地荒漠化、臭氧层空洞……不要以为“拯救地球”是那些大科学家和超人们该做的事！我们所做的每一件小事都可能关系到地球的存亡！作为居住在地球上的村民，我们不能仅仅担忧和抱怨，而必须行动起来。在此背景下，“低碳”等系列新概念、新理念应运而生。

“低碳”其实离我们的生活并不远。它是一种将低碳意识、环保意识融入日常生活的态度，就是在日常生活中从自己做起，从小事做起，最大限度地减少一切可能的能源消耗。低碳生活首先要树立低碳意识并付诸行动，其次要学习低碳节能知识和低碳节能技巧，然后就是贵在坚持、养成习惯，并鼓励他人和自己一起倡导和践行低碳生活。

本书以图文并茂的形式、通俗易懂的文字轻松地勾勒出休闲旅游生活中，关于购物、休闲娱乐、运动和锻炼、旅游出行等各方面的低碳生活。全书图文并茂，浅显易懂，生动有趣，老少皆宜，适合所有对低碳环保感兴趣的读者阅读。书中的每一个小细节都是在科学严谨的基础上，立足生活，力求实用，具有可操作性，可以引领广大读者走进低碳生活，快速成为低碳生活的时尚达人。是您创新生活方式、提高生活品位的好帮手。

低碳生活，还不知道从哪个地方开始做起？那就一起来看看这本书会带给你哪些有用的妙计和奇招吧！

编者

2014年2月

目 录

第一章 低碳常识 1

- ☆ 什么是低碳生活 1
- ☆ 践行低碳生活应从哪些方面入手 2
- ☆ 碳排放计算公式 3
- ☆ 日常生活方式与碳排放量 6
- ☆ 联合国环境规划署提出的低碳生活建议 11
- ☆ 环保公约 13
- ☆ 与人为活动有关的温室气体排放 14

世界低碳环保



第二章 购 物 17

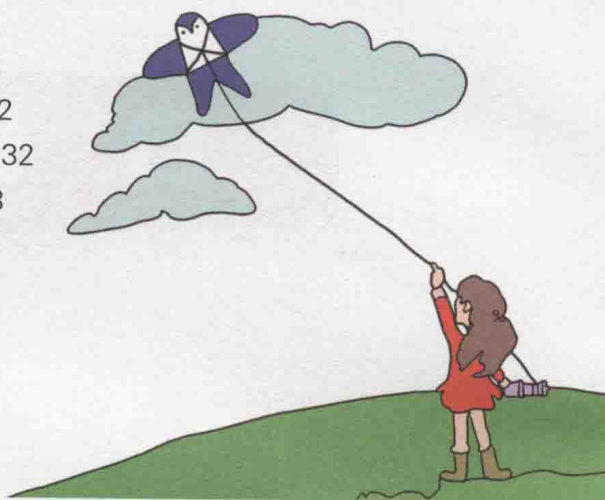
- ☆ 开车购物时的碳排放 17
- ☆ 合理安排开车购物 17
- ☆ 选购低碳商品 18
- ☆ 按需购物，少买点儿 19
- ☆ 尽量选择网购与服务 23
- ☆ 简化包装 24



第三章 休闲娱乐 27

- ☆ 电视机的碳排放 27
- ☆ 电影放映时的碳排放 28
- ☆ 音像制品在生产时的碳排放 28
- ☆ 健身活动的碳排放 28
- ☆ 合理使用电视机 29

- ☆ 选购娱乐电子电器 31
- ☆ 选购 DVD 碟片 31
- ☆ 选择合适的 KTV 包间 32
- ☆ 选择合适的电影院影厅 32
- ☆ 不要沉溺于电子游戏 33
- ☆ 合理使用 MP3 33
- ☆ 书法、绘画 35
- ☆ 钓鱼 36
- ☆ 放风筝 36
- ☆ 下棋 37
- ☆ 麻将 38



第四章 运动和锻炼 39

- ☆ 选择低碳的健身方式 39
- ☆ 散步、跑步、攀爬 39
- ☆ 步行减肥 41
- ☆ 快走强身健体 42
- ☆ 球类运动 43
- ☆ 游泳 44
- ☆ 太极拳 44
- ☆ 太极剑 45
- ☆ 太极扇 45
- ☆ 瑜伽 46
- ☆ 健康爬楼梯 46
- ☆ 日常生活中的锻炼 48
- ☆ 健身房运动 50



第五章 旅游出行 51

- ☆ 什么是低碳旅游 51
- ☆ 低碳旅游的特点 52
- ☆ 低碳旅游的意义 53
- ☆ 步行——零排放出行 54

- ☆ 自行车——零排放出行 55
- ☆ 公交车 55
- ☆ 轨道交通 56
- ☆ 出租车 57
- ☆ 选购环保汽车 58
- ☆ 汽车节油节能 60
- ☆ 汽车的环保与安全 66
- ☆ 摩托车 67
- ☆ 火 车 68
- ☆ 飞 机 69
- ☆ 低碳住宿 70
- ☆ 爱护景区环境 72
- ☆ 如何使旅游低碳化 73
- ☆ 低碳旅游的具体体现方式 74
- ☆ 国内的低碳旅游景区 76
- ☆ 低碳出行的小习惯 78



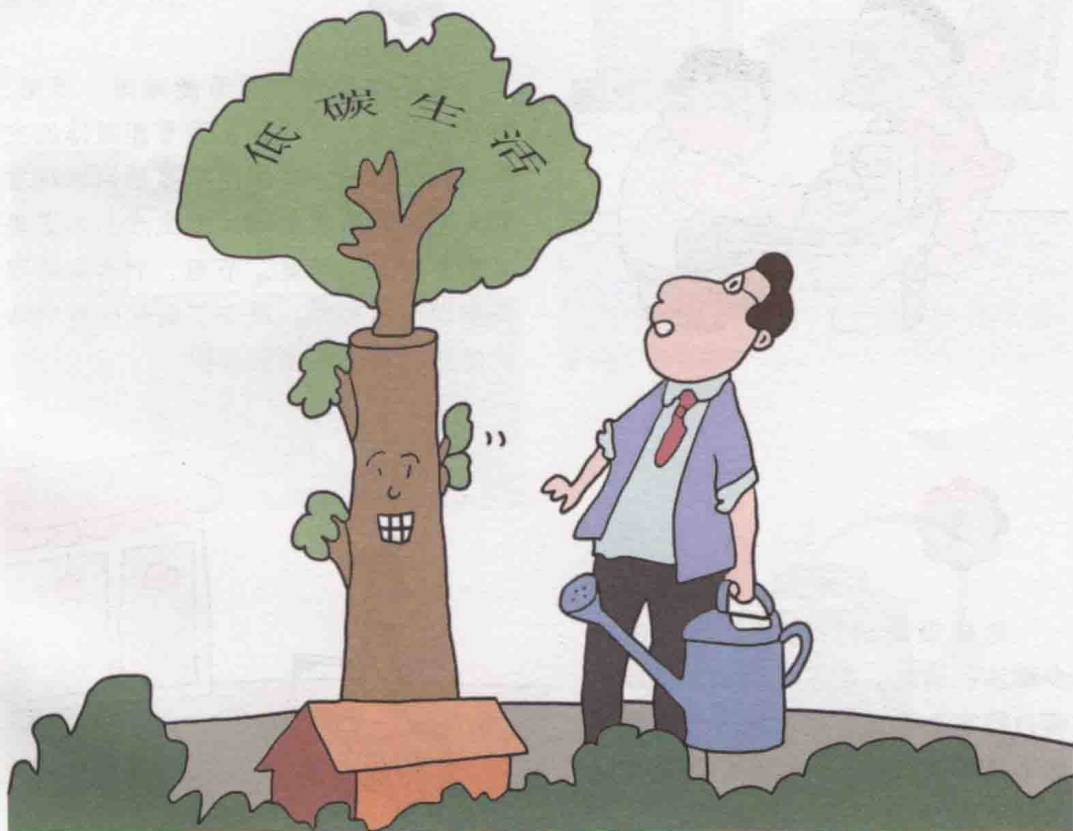
第一章 低碳常识

☆ 什么是低碳生活

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，特别是二氧化碳的排放量，减少对大气的污染，减缓生态环境恶化。

具体地说，低碳生活就是在不降低生活质量的前提下，通过改变一些生活方式，充分利用高科技以及清洁能源，从而减少煤、石油、天然气等化石燃料和木材等含碳燃料的耗用，降低二氧化碳排放量，减少能耗，减少污染，达到遏制气候变暖和环境恶化的目的。

低碳生活以低能耗、低污染、低排放为特征，代表着更健康、更自然、更安全的消费理念，达到人与自然和谐共处的境界。



☆ 践行低碳生活应从哪些方面入手

日常生活包括衣、食、住、用、行等几个方面，大众践行低碳生活主要从这几方面注意节能减排。



选择“低碳住房”“低碳装修”“低碳着装”“低碳饮食”“低碳消费”的生活方式，在日常生活中，注意节约，充分利用旧物，减少垃圾，做到垃圾分类及科学处理，多养花草来吸收二氧化碳。

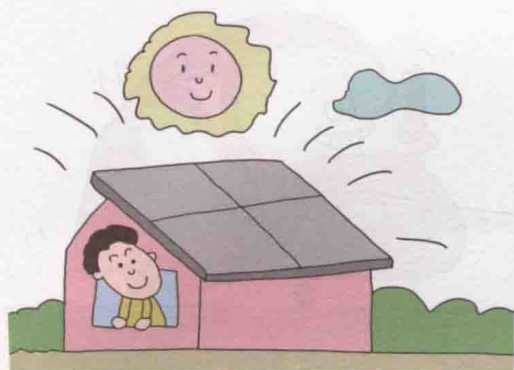


生活中处处注意节能减排。节电、节水、节煤、节气是实现节能减排的主要措施。目前，中国用电多是用燃煤发的火电，自来水的调运、生产、输送等又需要耗电。因此，节电、节水等都可间接地节省燃煤，减少二氧化碳等气体的排放，利于环境的保护。



选择低碳出行方式，尽可能减少燃油的消耗。离家较近的上班族可骑自行车上下班；短途旅行选择火车而不搭乘飞机；有私家车的在驾车时掌握节油技巧。





充分利用现代科技成果，在生活中，用太阳能、沼气等清洁能源代替煤、电、石油、天然气等传统能源。

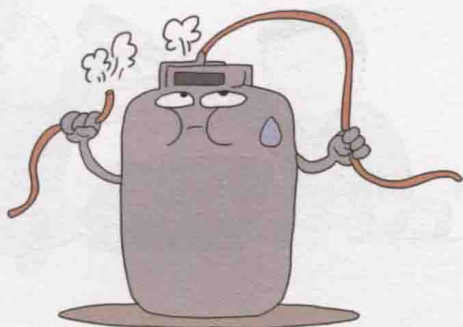
☆ 碳排放计算公式

用电的碳排放（千克）=用电量（度） $\times 0.785$



用水的碳排放（千克）=用水量（吨） $\times 0.91$

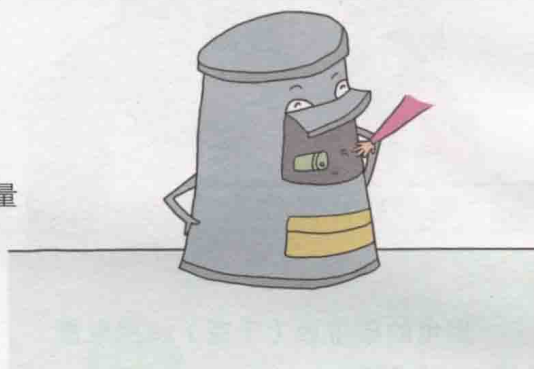
用气的碳排放（千克）=燃气量（立方米） $\times 0.19$



耗油的碳排放(千克) = 耗油量
(升) × 2.7



垃圾的碳排放(千克) = 垃圾排放量
(千克) × 2.06



冷饮的碳排放(千克) = 冷饮消耗量
(瓶) × 0.2



啤酒的碳排放(千克) = 啤酒消耗量
(瓶) × 0.2



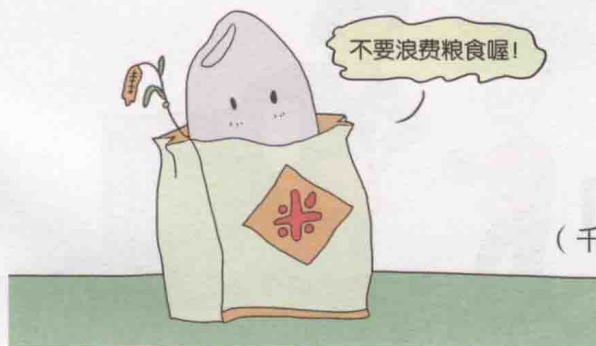
白酒的碳排放(千克) = 白酒消耗量
(千克) × 2



烟草的碳排放(克) = 烟消耗量
(支) × 1.1



浪费肉食的碳排放(千克) = 浪费
肉食量(千克) × 1.4

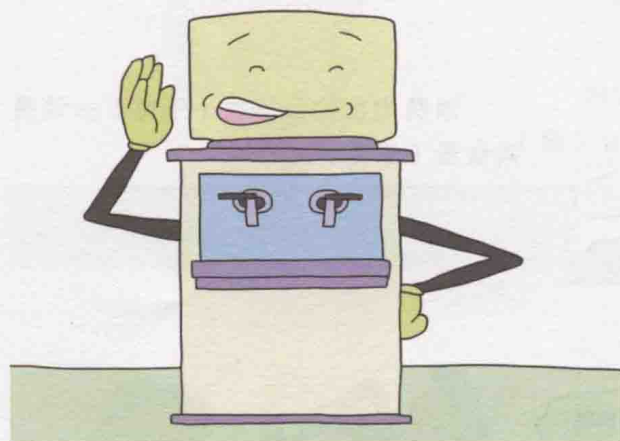
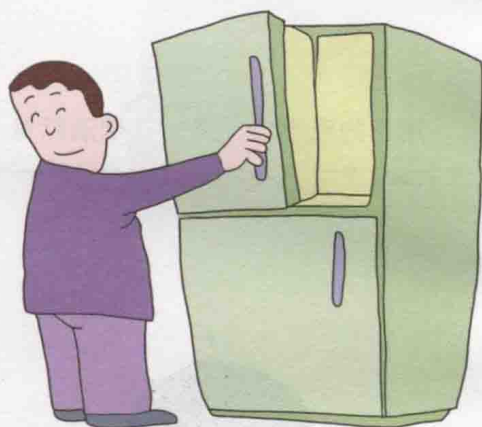


浪费粮食(以水稻为例)的碳排放
(千克) = 浪费粮食量(千克) × 0.9



一次性筷子的碳排放(克)
 $\text{= 一次性筷子(双)} \times 22.8$

开冰箱门的碳排放(克) = 冰箱门
开的时间(秒) $\times 2.68$



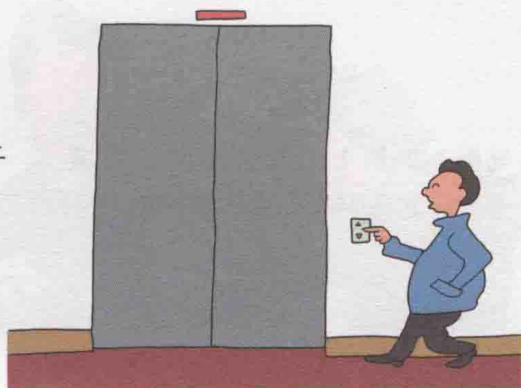
饮水机(以600瓦为例)碳
排放(克) = 饮水机开启时间
(小时) $\times 52.5$

☆ 日常生活方式与碳排放量

低碳生活对于普通人来说是一种生活态度,是一种新的生活方式。日常生活中的低碳行动对于减少碳排放量的影响,可从以下数据看出。



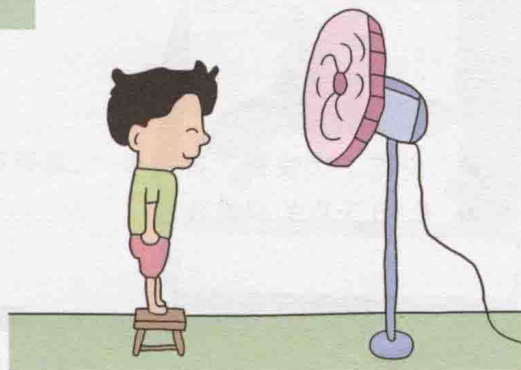
少搭乘 1 次电梯，可减少 0.218 千克的碳排放。



少开空调 1 小时，可减少 0.621 千克的碳排放。



少吹电扇 1 小时，可减少 0.045 千克的碳排放。



少看电视 1 小时，可减少 0.096 千克的碳排放。



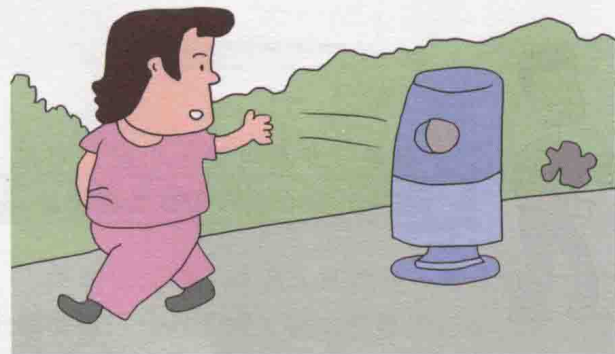
少用 1 小时白炽灯，可减少 0.041 千克的碳排放。



少开车 1 千米，可减少 0.22 千克的碳排放。



少吃 1 次快餐，可减少 0.48 千克的碳排放。



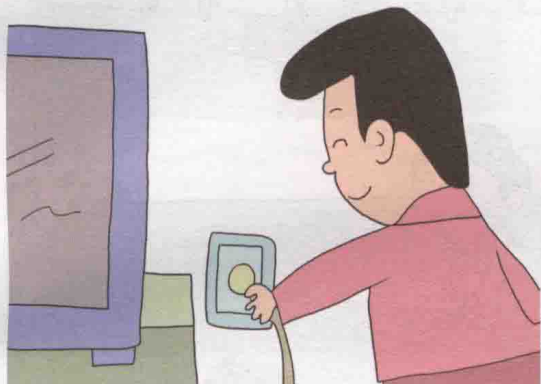
少丢 1 千克垃圾，可减少 2.06 千克的碳排放。



少吃 1 千克牛肉，可减少
13 千克的碳排放。



省 1 度电，可减少 0.638 千克的
碳排放。



省 1 吨水，可减少 0.194 千克的碳排放。

我家这个月用天然气怎么这么多？



省 1 度天然气，可减少
2.1 千克的碳排放。