

低

碳

知

识

百

问

# 低碳知识 百问 (二)

DI TAN ZHI SHI  
BAI WEN (二)

本书编写组 编写



我们

不是从父辈那里

继承了地球，

而是

从子孙那里

借来了这个星球。

WO MEN

BU SHI CONG FU BEI NA LI

JI CHENG LE DI QIU

ER SHI

CONG ZI SUN NA LI

JIE LAI LE ZHE GE XING QIU



河北省社会科学普及书系之二

# 低碳知识 百问 (二)



本书编写组 编写



河北大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

低碳知识百问.2 / 《低碳知识百问》编写组编写.  
—保定: 河北大学出版社, 2011.10  
ISBN 978-7-81097-883-5

I. ①低… II. ①低… III. ①节能—基本知识 IV.  
①TK01

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第189286号

责任编辑: 杨金花 王红梅

封面设计: 赵 建

内文设计: 蓝海洋设计工作室+赵 建

插图设计: 汪耀民

责任印制: 靳云飞

出 版: 河北大学出版社 (保定市五四东路180号)

经 销: 全国新华书店

印 制: 河北天普润印刷厂

开 本: 1/16 (787mm × 1092mm)

字 数: 175千字

印 张: 15

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-81097-883-5

定 价: 30.00元

主 编:王新明

副主编:程珺红 张天云

成 员(按姓氏笔画为序):

田学斌 刘继章 孙钦玫

李炳亮 陈 刚 赵秀忠

高建雨 黄军毅

撰稿人(按姓氏笔画为序):

田学斌 刘继章 李炳亮

赵秀忠 高建雨



## 前 言

摆在您面前的《低碳知识百问 (二)》是《低碳知识百问 (一)》的姊妹篇。

如果说《低碳知识百问 (一)》主要是对低碳问题基本知识的介绍,其着眼点在知识普及的话,那么,《低碳知识百问 (二)》则主要把视点放在了如何在生活中科学运用低碳知识上,其着眼点是科学实践。这其中自然包含建设低碳社会的政策和必要的理论阐释。

自低碳、低碳经济、低碳社会成为时代潮流和人类社会发展的期望以来,人们对有关低碳的知识特别是对如何建设低碳社会进行了大量的探索与宣扬。构筑低碳社会,营造生态文明,已经成为世界性的政府课题。中国政府在这方面做出了大量积极的努力。根据中国国情,提出了众多科学理念和科学举措。比如“转变经济发展方式”、“提倡绿色发展”、“树立低碳发展理念”、“节能减排



排”等等。国家“十二五”规划纲要则更加明确地提出“树立绿色、低碳发展理念，以节能减排为重点，健全激励与约束机制，加快构建资源节约、环境友好的生产方式和消费模式，增强可持续发展能力，提高生态文明水平”。毫无疑问，所有这些都将极大地推动我国低碳社会的长足发展，推动经济社会发展和环境保护双赢，从而实现长期持续又好又快发展。

与此同时，我们也应当看到政府的努力与作为还仅仅是问题的一个方面，而问题的另一方面，或者说更为重要更加广泛的一面，则在于广大民众之中。这大概也是构建低碳社会的一个特殊性。也就是我们在《低碳知识百问（一）》的前言中所介绍的那样，“这是一场涉及经济发展方式、社会发展理念、人们生活观念、生活方式和价值理念的具有根本性意义的革命”。它需要广大民众的大力支持，更需要广大民众的积极参与。基于此，构建低碳社会、实现生态文明的社会基础、群众基础应当牢牢地植根于社会民众之中。这里还需要强调的是，对低碳知识的掌握，特别是自觉



地履行，不仅仅是一次民众对低碳社会建设的积极投入，更重要的，是对我国民众在科学理念、科学知识的指导下，抛弃陈旧的生活方式，告别不良生活习惯，尊重科学、运用科学、光大科学的伟大尝试。这对于我们这样一个历史悠久的国家而言，意义是非常重大的。

读书是学习，运用也是学习，而且是更重要的学习。在战争中学习战争、赢得战争。这就是《低碳知识百问（二）》为什么把重点放在“行”上的关键。“知”与“行”的统一，构成了《低碳知识百问（一）》与《低碳知识百问（二）》之间的内在必然联系，也符合人们认识人类社会事物发展规律的思维模式。但愿这两本小书对构建低碳社会，对广大民众科学知识掌握与实施，起到一些积极的作用。

还是用那句老话作为这篇前言的结束语。当“姹紫嫣红春满园”的时候，亲爱的读者，您是哪一朵？

本书编写组



## 目录

前言····· 1

### 衣(二十三问)

1. 什么是低碳生活?····· 2
2. 什么是低碳生活方式?····· 4
3. 什么是服装的碳排放?····· 6
4. 什么是碳标签?····· 8
5. 什么是低碳服装?····· 10
6. 什么是低碳服装设计理念?····· 13
7. 什么是低碳服装选择方式?····· 15
8. 什么是品牌服装的低碳化趋势?····· 18
9. 什么是购置服装的“面子消费”误区?····· 20
10. 什么是“清凉夏装运动”?····· 22
11. 什么是“温暖冬装运动”?····· 24
12. 什么是“低碳”洗衣?····· 26
13. 什么是废弃衣物再利用?····· 28





|                  |    |
|------------------|----|
| 14. 什么是“新节俭主义”？  | 31 |
| 15. 什么是“数字试衣系统”？ | 33 |
| 16. 什么是低碳着装的误区？  | 35 |
| 17. 什么是竹纤维？      | 37 |
| 18. 什么是有机棉？      | 39 |
| 19. 什么是彩色棉？      | 41 |
| 20. 什么是大豆蛋白纤维？   | 43 |
| 21. 什么是麻纤维？      | 45 |
| 22. 什么是莫代尔？      | 47 |
| 23. 什么是原木天丝？     | 50 |

## 食（二十六问）

|             |    |
|-------------|----|
| 1. 什么是零碳生活？ | 54 |
| 2. 什么是低碳饮食？ | 56 |
| 3. 什么是低碳食品？ | 58 |
| 4. 什么是零碳食品？ | 60 |



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 5. 什么是垃圾食品? .....                  | 62 |
| 6. 什么是精美食品的碳排放? .....              | 65 |
| 7. 什么是有机食品的认识误区? .....             | 67 |
| 8. 什么是“低碳饮食”和<br>“低碳水化合物饮食”? ..... | 69 |
| 9. 什么是低碳饮水? .....                  | 71 |
| 10. 什么是食物里程? .....                 | 73 |
| 11. 什么是食品的碳足迹? .....               | 75 |
| 12. 什么是食品的低碳包装? .....              | 77 |
| 13. 什么是低碳饮食生活准则? .....             | 79 |
| 14. 什么是低碳膳食方案? .....               | 81 |
| 15. 什么是低碳烹调? .....                 | 84 |
| 16. 什么是厨房中的低碳行为? .....             | 86 |
| 17. 什么是低碳就餐? .....                 | 88 |
| 18. 什么是生活垃圾低碳处理? .....             | 90 |
| 19. 什么是低碳健康? .....                 | 92 |
| 20. 什么是低碳养生? .....                 | 94 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 21. 什么是瘦身饮食新准则? ..... | 96  |
| 22. 什么是全球饮食新潮流? ..... | 98  |
| 23. 什么是食品粗纤维? .....   | 100 |
| 24. 什么是“法兰西悖论”? ..... | 102 |
| 25. 什么是“新时代饮料”? ..... | 104 |
| 26. 什么是“反营养物质”? ..... | 106 |

### 位 (十八问)

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 1. 什么是低碳城市? .....                | 110 |
| 2. 什么是节能法规定的建筑<br>节能领域和范围? ..... | 112 |
| 3. 什么是低碳建筑? .....                | 114 |
| 4. 什么是生态住宅? .....                | 116 |
| 5. 什么是健康居室? .....                | 118 |
| 6. 什么是家庭低碳装修? .....              | 120 |
| 7. 什么是城市绿地认养? .....              | 122 |



- 8. 什么是城市热岛效应? ..... 124
- 9. 什么是空气污染物? ..... 126
- 10. 什么是家庭生物污染? ..... 128
- 11. 什么是居室植物性污染? ..... 130
- 12. 什么是家用清洁用品污染? ..... 132
- 13. 什么是电磁污染? ..... 134
- 14. 什么是电脑带来的污染? ..... 136
- 15. 什么是电子废弃物? ..... 138
- 16. 什么是固体废弃物污染? ..... 140
- 17. 什么是视觉污染? ..... 142
- 18. 什么是世界环境日? ..... 145

**行 (十九问)**

- 1. 什么是新能源汽车? ..... 148
- 2. 什么是低碳交通中技术性减碳措施? ..... 150
- 3. 什么是全国低碳交通专项行动? ..... 152



|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 4. 什么是电动自行车的低碳要素? .....                | 154 |
| 5. 什么是自行车的低碳要素? .....                  | 156 |
| 6. 什么是推广公共交通的低碳意义? .....               | 158 |
| 7. 什么是推广低碳交通模式的社会行动? ....              | 160 |
| 8. 什么是家庭轿车的低碳行驶? .....                 | 162 |
| 9. 什么是低碳出行对健身的作用? .....                | 164 |
| 10. 什么是节能与“低碳”生活的关系? ....              | 166 |
| 11. 什么是支持新能源汽车发展的政策? ....              | 168 |
| 12. 什么是低碳旅游? .....                     | 170 |
| 13. 什么是我国城市“绿色交通”<br>的实践做法? .....      | 172 |
| 14. 什么是上海世博会的<br>“绿色交通”做法? .....       | 174 |
| 15. 什么是低碳交通的社会行为<br>(含政府、社会、个人)? ..... | 177 |
| 16. 什么是低碳出行与安全<br>出行的正确关系? .....       | 179 |



17. 什么是低碳休闲健身方式? ..... 181
18. 什么是“P+R”停车场? ..... 183
19. 什么是低碳新技术在交  
通工具中的运用? ..... 185

**用 (十九问)**

1. 什么是低碳文化? ..... 188
2. 什么是低碳生存主义? ..... 190
3. 什么是零碳中心? ..... 192
4. 什么是低碳示范工程? ..... 194
5. 什么是低碳交通运输? ..... 196
6. 什么是绿色驾驶? ..... 198
7. 什么是网络视频会议? ..... 200
8. 什么是低碳游戏? ..... 202
9. 什么是低碳信用卡? ..... 204
10. 什么是低碳美容? ..... 206



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 11. 什么是深港国际低碳旅游圈? .....         | 208 |
| 12. 什么是低碳旅游示范区? .....           | 210 |
| 13. 什么是森女族? .....               | 212 |
| 14. 什么是乐活族? .....               | 214 |
| 15. 什么是低碳社区? .....              | 216 |
| 16. 什么是低碳制度创新? .....            | 218 |
| 17. 什么是智能电网? .....              | 220 |
| 18. 什么是市民低碳生活公约? .....          | 222 |
| 19. 什么是转向低碳生活方<br>式的重要途径? ..... | 224 |
| 后记 .....                        | 226 |



# 衣

DITAN ZHISHI BAIWEN—YI

## 二十三问





# Shen me shi 什么是 低碳生活?



在上海世博园的石油馆中，人们能看到一组精准的、令人震惊的数字：“人的一生穿衣平均会消耗290千克石油”，“吃掉551千克石油”，“一生居住环境平均消耗3790千克石油”，“出行要消耗3838千克石油”……

这些数字，暗含的是相应的能源资源消耗以及碳排放。如果把每个人一生的这些数字集合起来，把全国、全世界每个人一生的这些数字都集合起来，简直太恐怖了。

所以，新时期，中央在经济领域大力倡导转变经济发展方式，节约能源资源，又好又快发展。同样地，在社会生活领域，则大力倡导转变生活方式，节约能源资源，践行低碳生活。

