

呵护气候 从点滴 做起

中国气象局国家气候中心 编



气象出版社

呵 护 气 候 从 点 滴 做 起

中国气象局国家气候中心 编



气象出版社

图书在版编目(CIP)数据

呵护气候,从点滴做起/中国气象局国家气候中心编.
北京:气象出版社,2008.3

ISBN 978-7-5029-4462-9

I. 呵… II. 中… III. 气候环境—环境保护—普及读物
IV. X21-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 017696 号



出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市中关村南大街46号

网 址: <http://cmp.cma.gov.cn>

责任编辑: 郭彩丽 胡育峰

封面设计: 王 伟

责任校对: 时 人

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/32

字 数: 75千字

版 次: 2008年3月第一版

定 价: 8.00元

邮 编: 100081

E-mail: qxcbs@263.net

终 审: 陈云峰

责任技编: 都 平

印 张: 2.75

印 次: 2008年3月第一次印刷

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

本书正文采用再生纸印刷



目 录

居家

1. 规划绿色住宅(1)
2. 绿色装修(2)
3. 减少装修中木材的使用量(3)
4. 换上节能灯(4)
5. 丢掉“尿不湿”(5)
6. 在家用餐(6)
7. 少吃快餐、进口食品(7)
8. 少吃牛肉(8)
9. 夏季少喝1瓶啤酒(9)
10. 每年少喝1斤白酒(10)
11. 用凉白开代替瓶装水(11)
12. 用散装茶叶(12)
13. 筷子要随身携带(13)
14. 利用回收玻璃(14)
15. 购买节能型洗衣机和电冰箱(15)
16. 使用绿色洗涤剂(16)
17. 巧洗衣服(17)
18. 重织旧毛衣(18)
19. 夏日不系领带(19)
20. 利用阳光(20)
21. 阳面多种树(21)
22. 栽种竹子(22)
23. 减少垃圾(23)
24. 选择小房子(24)
25. 减少泡浴, 调低水温(25)
26. 使用节能变频空调(26)
27. 控制空调温度(27)
28. 提前关空调(28)
29. 切断电源(29)
30. 每天少看半小时电视(30)
31. 调低电视亮度(31)
32. 充分利用冰箱(32)
33. 清洁冰箱背面(33)
34. 用更少的能量加热(34)
35. 给热水器保暖(35)
36. 珍惜点滴(36)
37. 使用双键马桶(37)
38. 重复用水(38)
39. 安装温度控制装置(39)
40. 检查一下产品标签(40)
41. 少抽烟或不抽烟(41)
42. 拒用塑料包装袋(42)
43. 坚持垃圾分类(43)

工作

1. 就近上下班(44)
2. 每月少开1天车(45)
3. 多使用视频会议(46)
4. 让你的电脑休眠(47)
5. 及时关闭电脑(48)
6. 关闭电源后还应拔下插头(49)
7. 人走灯灭(50)
8. 多走楼梯(51)
9. 使用再生纸(52)
10. 减少用纸(53)
11. 双面打印(54)
12. 安装感应照明设备(55)

购物

1. 少购物(56)
2. 在线购买和支付账单(57)
3. 少买光盘(58)
4. 用电动剃须刀(59)
5. 少用或不用包装(60)

交通

1. 乘坐公共交通工具(61)
2. 尽量不坐飞机(62)
3. 拼车出行(63)
4. 检查你的汽车(64)
5. 不要超载(65)
6. 给汽车“减肥”(66)

7. 交通拥堵, 熄掉引擎(67)
8. 放慢开车速度(68)
9. 多骑车少开车(69)
10. 使用小排量汽车(70)

一起行动 呵护气候

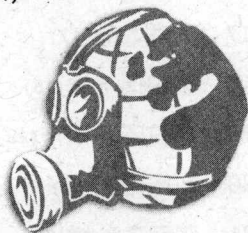
1. 植树种草(71)
2. 开诚布公(72)
3. 相互转告(73)
4. 加强联系(74)
5. 作出示范(75)
6. 朝九晚五亦可参与环保(76)
7. 少就是美(77)
8. 建立“步行日”(78)

其他

1. 不吃野生动物(79)
2. 回收易拉罐(80)
3. 回收旧电池(81)
4. 重复使用毛巾(82)

主要参考资料(83)

后记(84)



1. 规划绿色住宅

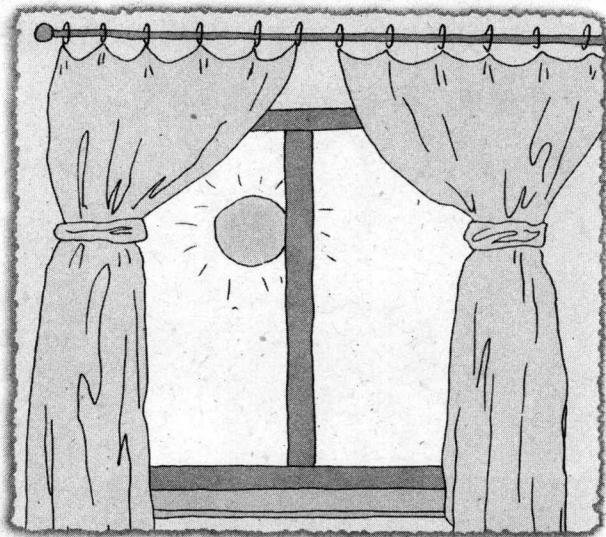
增加门窗的密封程度——保温、保湿。

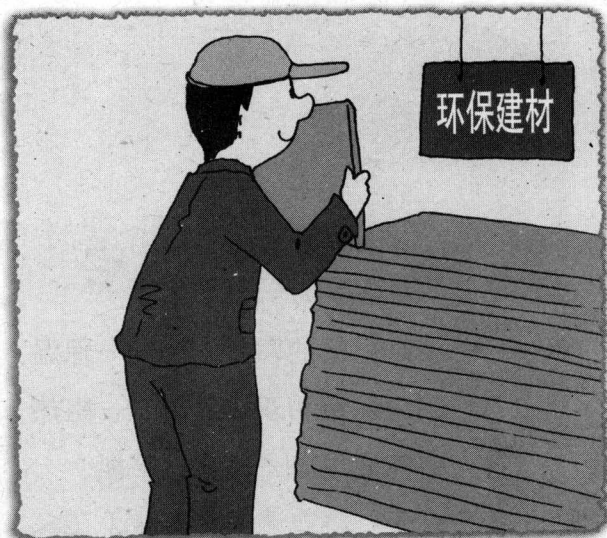
用大窗帘和双层玻璃——阻热、隔音。

自然通风——健康、节能。

夏天，将空调温度调高 2°C \ 每年减排二氧化碳约 1.8 吨。
冬天，将空调温度调低 2°C /

类似这些简单的措施能让您的水电费降低 40%，同时也有效减少了温室气体的排放。





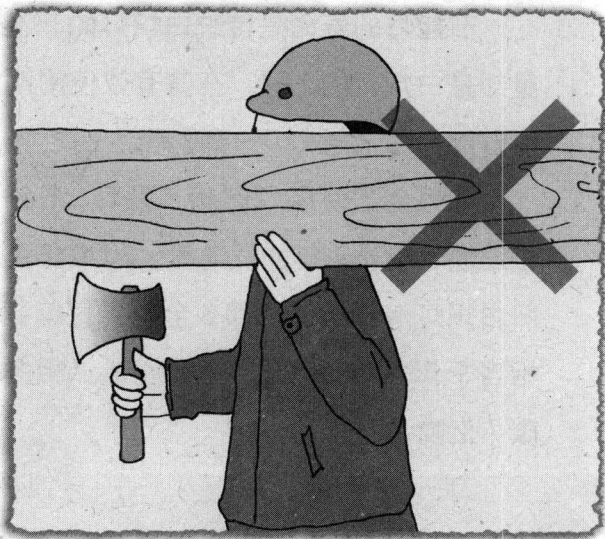
2. 绿色装修

买环保的、可再生的建材、装饰材料，得到的是健康，留下的是清洁的环境。

3. 减少装修中木材的使用量

多一棵树，多一抹绿，多一丝清新。

装修时少使用0.1立方米木材，可节能约25千克标准煤，相应减排二氧化碳64.3千克。全国每年2 000万户左右的家庭若装修时都能做到这一点，那么可节能约50万吨标准煤，减排二氧化碳129万吨。





4. 换上节能灯

节能灯的寿命是传统白炽灯的10倍，但其用电量却是白炽灯的 $\frac{1}{4}$ 。在其有效使用期内，每只节能灯能为您节省210~350元。

如果全国使用12亿盏节能灯，节约的电量相当于三峡水电站1年的发电量。2030年之前若把所有旧白炽灯泡都换掉，那么全世界每年节省的电力就相当于650座发电站的总发电量，相应减排二氧化碳7亿吨。

5. 丢掉“尿不湿”

“尿不湿”含有大量可导致癌症和大脑损伤的有害金属和有毒成分，而且大都无法实现生物降解。

“尿不湿”已经成为排在报纸和食品饮料包装之后的第三大垃圾源，而它的使用者仅占世界人口总数的5%。





6. 在家用餐

多在家里进餐，少上饭馆，您吃得放心，少了浪费，也少了污染。

7. 少吃快餐、进口食品

快速及空运来的食品都会耗用大量能源，能源的消耗过程实际就是一个污染过程。

高度加工的食品、即溶饮料、即食食品，营养价值不高，工序却不少。多一道工序就多一次浪费，也多一次污染。

消费本地生产的食品，既新鲜，又实惠，无形中又减少了运输中的碳排放。





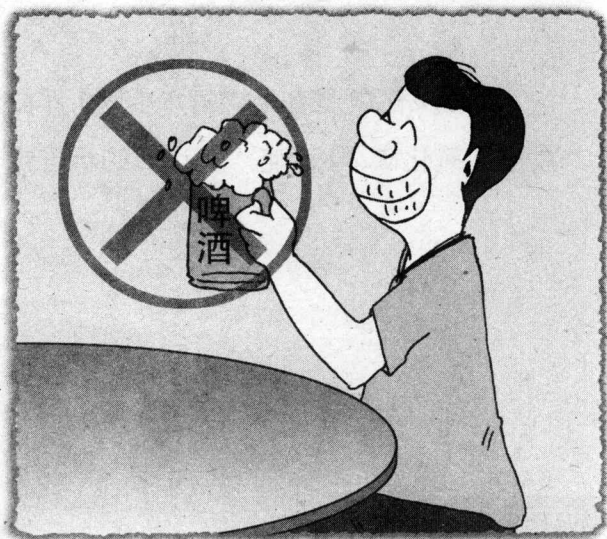
8. 少吃牛肉

一个素食主义者，1年就可以减少1.5吨二氧化碳的排放。而把一辆普通轿车换成混合动力车也只不过削减了1吨二氧化碳的排放。

美国犹他州大学的肯·奥尔森研究表明：甲烷最初从牛的瘤胃分泌出来进入循环系统，一部分通过打嗝、放屁排出体外，成为造成温室效应的主要气体，甲烷的增温效应为二氧化碳的20倍。全球10.5亿头牛排放的甲烷占全球温室气体总排放量的18%，占全球甲烷排放量的1/3。联合国粮农组织（FAO）报告称：牛排放的废气是导致全球变暖的最大元凶。

9. 夏季少喝 1 瓶啤酒

夏季酷热难耐，啤酒大受欢迎，“喝高了”的现象天天可见。在夏季的 3 个月里，全国人均每月少喝 1 瓶啤酒，1 年可减排二氧化碳 78 万吨，合计节约标准煤 29.7 万吨。





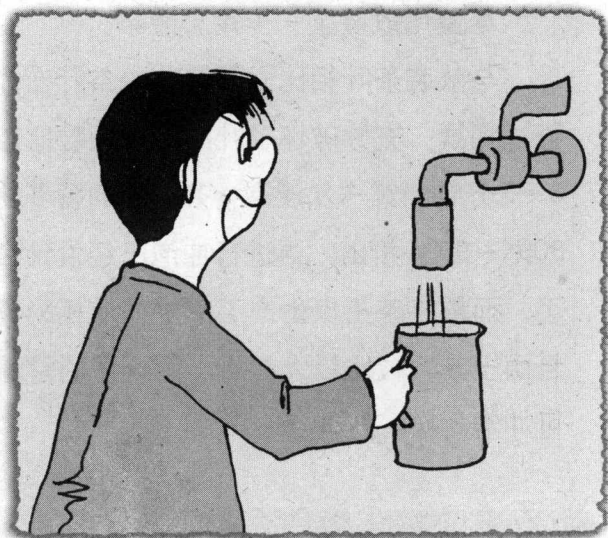
10. 每年少喝1斤白酒

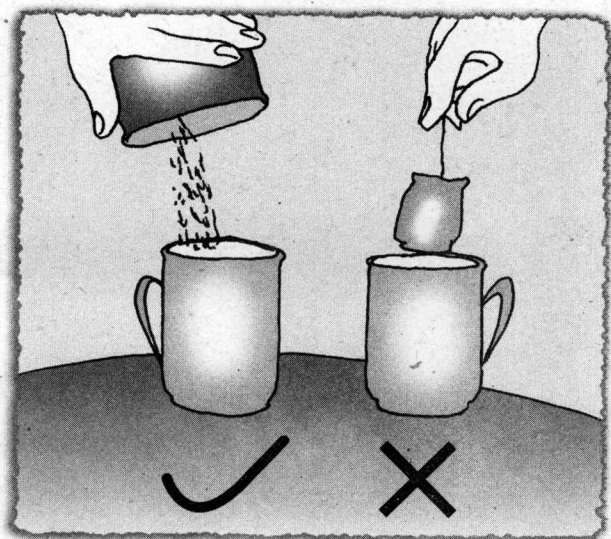
全国2亿饮酒者人均每年少喝1斤白酒，1年可减排二氧化碳20万吨，合计节约标准煤8万吨。

11. 用凉白开代替瓶装水

瓶装水从取水、加工、运输、销售到空瓶回收，再加上瓶子、纸箱、塑料袋等包装，消耗的资源 and 能源远远高于自来水，多饮用自来水就是节约能源。

请您在出行或运动时用便携水瓶自带凉白开，减少购买瓶装水。





12. 用散装茶叶

尽量用散装茶，少用袋装茶。

与散装茶叶相比，袋装茶的茶叶在加工制造时通过切揉，充分破坏了叶细胞，颗粒比较小，经过3~5分钟的第一次浸泡，茶叶中的营养物质就会有80%~90%析出，再进行冲泡已经没什么营养价值了。而散装茶不仅生产工序少，消耗的资源少，而且由于其颗粒比较大，析出同样多的营养物质至少可冲泡3次。