

绿色地球保护环境新书系

裴志浩 编著

绿色健康生活 新方式



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
敦煌文艺出版社

中国疾病预防控制中心

特色健康生活

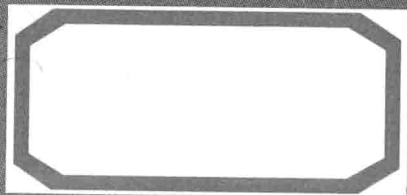
新力武



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

绿色地球保护环境新书系

裴志浩 编著



绿色健康生活 新方式



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
敦煌文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色健康生活新方式 / 裴志浩编著. —银川: 宁夏人民出版社;
兰州: 敦煌文艺出版社, 2013. 10

(绿色地球保护环境新书系)

ISBN 978-7-227-05496-2

I. ①绿… II. ①裴… III. ①节能—基本知识②环境
保护—基本知识 IV. ①TK01②X

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236058号

绿色地球保护环境新书系

绿色健康生活新方式

裴志浩 编著

选题策划 李智能

责任编辑 张燕宁 赵学佳

封面设计 刘玉艳 石 璞

责任印制 杨海军

黄河出版传媒集团

宁夏人民出版社

敦煌文艺出版社

出版发行

地 址 银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京中振源印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0013967

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 12

字 数 154千 印 数 10000

版 次 2014年1月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05496-2/X·20

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究



前言

“低碳生活，绿色出行”的理念已逐渐深入人心，低碳这种生活方式已悄然走进人们的生活。如今，低碳对于人们来说不仅是一种生活态度，也是一种经济、健康、幸福的生活方式，它不会降低人们的幸福指数，相反会使人们生活得更加幸福、更加充实；与此同时也成为人们推进潮流的新方式，而绿色出行无疑是低碳生活的有力见证和实效践行。

本书分六章对低碳生活和绿色出行的方方面面进行了阐述，重点对健康饮食、健康着装和低碳生活与绿色出行进行论述。所采用的材料详尽，内容充实；所提到的事例众所周知、喜闻乐见，采取的措施老幼皆可实施，故操作性强，便于人们身体力行。

通读此书，不难有“低碳生活利己保健康，绿色出行节能促环保”的启迪；同时也不难明白，低碳生活其实需从身边的小事做起，绿色出行就在我们一念之间。

希望通过阅读本书能给广大读者以启迪，从而让更多的人明白“低碳生活，绿色出行”利于自己、功在当代、意寓悠远。

由于时间紧迫及编者水平有限，本书或有失误在所难免，敬请广大读者批评指正！





目 录

低碳生活

全球变暖的危机	3
增强自我环保意识	14
少睡懒觉	18
简单点生活	20
放慢生活节奏	22
合理作息	25
多晒太阳	27
尽量减少使用空调	28
尽量少上网	30
节约用水	32
养成良好的环保习惯	34

健康和饮食

食物和碳排放	41
食物的高低碳之分	43



目 录

多吃素食	45
减少牛奶的碳排放	49
少吃肉食	51
减少奢侈浪费	55
减少使用一次性物品	58
少喝袋装茶叶和咖啡	60
不抽烟、少喝酒	61
不吃基因改造食品	66

环保和家居

住宅建设要低碳	71
低碳家装的四大原则	73
少用金属制品材料	76
尽量少用木材	77
减少噪声污染	79
装修住宅尽量简洁	81
栽种一些绿色植物	83
正确处理生活垃圾	85

健康着装

了解衣服	89
衣服要穿着舒服	93
不穿紧身衣	96
少穿颜色鲜艳的衣服	98



选择低碳的鞋	100
选择天然材质的衣服	102
谨防穿衣得病	105
洗衣剂要适量	108
爱护自己和衣物	111
认识低碳化妆	114
认识低碳护肤	116

绿色出行

低碳出行方式	121
选购绿色汽车	124
节省汽油方法	126
带走自己看到的垃圾	132
野外生存攻略	133
可以拼车旅行	135
最好步行旅行	137
骑自行车旅行	139
了解低碳旅游	141

投身环保

地球发热的危机	147
世界各国的应对	155
关于植树节	162
中国植树第一人	166



目 录

栽种一棵树	169
加入低碳族	170
认识天然排毒	172
节约与保护水资源	174
宣传环保理念	180
关注生态环境	182
合理使用公共资源	183

低碳生活





全球变暖的危机

要知道，全球变暖将会对人类活动产生巨大、深远的负面影响。

众所周知，南极洲是一片由海洋环绕的大陆，北极则是一片由陆地包围的海洋，随着人们对它们未知的探索与了解，这一两百年，它们受到了人类活动的严重影响。

这几年我们时常看到关于地球南北极冰川融化的消息，而冰川融化的最直接后果就是海平面上升，而最明显的也莫过于南极和北极。

英国科学家休顿称，我可以毫不犹豫地用大规模杀伤性武器来比喻全球变暖的危害，“全球变暖的利剑就像恐怖主义一样没有国界，它以各种形式在全球各地引发危机，这些形式可以表现为热浪、干旱、洪水和暴风雨”。

面积为 3250 平方千米，厚 200 米，重量达到 50 亿吨的南极洲的“拉森-B”冰架原来是座很稳定的冰架，2002 年 3 月瓦解了。仅仅 31 天，这个庞然大物就不见了踪影，化成的千万座冰山像羽毛一般漂浮在南极洲东部的威德尔海，超过了前半个世纪冰川融化的总和，这不得不令冰河学家们瞠目结舌。它至少已存在 10000 多年了，现在它的瓦解给我们以巨大的暗示，告诉我们全球的变暖和海平面上升正在到来，而且紧接着将会对人类的生活造成更大的破坏。



绿色地球保护环境新书系

在 2007 年，由于是“国际极地年”，人们把更多的目光投向了南北极。根据科学家研究表明，极地气温升高的速度是全球平均气温升高速度的 5 倍，这就使得大量冰川和雪融化，冰层变薄，冰雪区面积开始急剧减小。而冰雪的融化导致的直接结果就是海平面的上升，仅在过去 100 年里海平面大约就上升了 15 ~ 20 厘米。

北极冰川正以惊人的速度融化，千年厚冰现在以每 10 年 8% ~ 10% 的速度消失，一些极地区域每年的海冰季节已缩减三个多星期。观测发现，极地的冰盖不止越来越少，而且越来越薄。地球变暖所带来的后果在北极也日益凸显。虽然有一些冻结超过两年以上的冰盖还比较难以融化，但数量已经是少之又少。由此科学家们估计，最快到 2030 年北极就会迎来一个“无冰之夏”。

事实上，我们更应该明白，我们失去的不止是美景，还有生命。现在气候变暖，海平面上升的速度越来越快。这种情况如果再继续下去，不出几年，那些藏在大洋里的美丽小岛就将面临消逝的危险。比如印度洋的马尔代夫、南太平洋的瑙鲁，这些曾经是地球家园的璀璨明珠，他们独特的美曾令全世界为之倾倒，他们是不可错过的人间奇景，但是现在我们却只能眼睁睁地看着它们正在慢慢消逝。由此科学家们推断，到 2100 年，海平面将较现在上升 3 米！到那个时候，一座座的濒海城市将面临灭顶之灾。研究人员在对全世界 136 座人口超过百万的沿海城市进行调查，目前受到百年一遇风暴洪灾威胁的财产总数相当于 3 万多亿美元，海平面即使仅仅上升 50 厘米，到 2070 年，这一数字也会达到 35 万亿美元！受威胁人口数量也将从 4000 万增加到 5 亿。

近年来，世界各地极端灾害天气频发，持续强降水袭击非洲南部多个国家，引发近 44 年来最严重的洪灾；印度新德里遭遇近 50



年来最热天气；强台风“莫拉克”带来的强降水导致中国台湾南部地区发生 50 年来最严重水灾；澳大利亚遭遇高温热浪袭击，持续的异常高温和干旱，加上人为纵火，引发该国历史上最为严重的森林火灾；超强台风“芭玛”相继袭击菲律宾东北部、中国海南和越南北部地区，引发洪水……事实上，极端天气气候事件在近年的发生已经呈现越来越频繁、强度越来越大的趋势。

由于气温的升高，引起水分蒸发增加，从而使大气中的水汽增多，给大气增加了额外的能量，从而导致大气环流出现异常。在参与大气与地表水循环的过程中，水分子从液态到气态、再从气态到液态转换时会吸收或释放大量的能量，规模之大难以想象。在 2005 年摧毁美国新奥尔良城的“卡特里娜”飓风，它的破坏力就来自水汽凝结释放出来的巨大能量。

地表特别是大洋表面温度如果维持平衡，大气与地表水循环也可以维持基本平衡，进入到大气中的水汽总量及其所携带的总能量就会基本不变，由水汽能量转换所引起的天气波动，无论是波动幅度还是持续时间都会总体维持平衡。天气变化就会显得相对和缓、可以预期，但是全球变暖的出现却打破了这个平衡。

目前，人为排放二氧化碳正影响地球各地的气候，地球面貌因此发生着巨大的变化，气候变化比人们原先认为的要糟糕得多。2003 年袭击南欧的那种热浪在未来会更为频繁，程度更为剧烈，时间更为持久；热带风暴和飓风强度可能更大，雨量从而大大增加，沿海国家遭遇洪涝等灾害会越来越频繁。

全球变暖的速度使自然界的动植物，尤其是植物做不到适应性转移，从而惨遭厄运。气候同样在决定生物群落分布，气候变化能改变一个地区不同物种的适应性和生态系统内部不同种群的竞争力。



绿色地球保护环境新书系

最新研究表明，全球气温本世纪可能上升 1.1°C 至 6.4°C ，如果气温上升幅度超过 1.5°C ，全球 20% ~ 30% 的动植物物种将面临灭绝；如果气温上升 3.5°C 以上，40% ~ 70% 的物种将面临灭绝。许多我们熟悉的身影，比如鳄鱼、鲟鱼、鸭嘴兽、北极熊等都会随着这一情况的发生而消失不见。

全球变暖也在改变着人类的健康，人类的健康取决于生存的环境，而全球变暖会导致我们生存环境的改变。使得大量可饮用水蒸发，提高水中污染物的相对含量，造成饮用水极度缺乏，从而加剧由于水污染所造成的痢疾、高烧等疾病的病情。高温造成的洪涝灾害则大大加快了某些靠水传播的病毒的繁殖、扩展速率。

臭氧浓度随着全球变暖而增加，研究显示，某些地区温度每升高 4°F ，臭氧浓度就提高 5%。高空中的臭氧能够反射有害的紫外线辐射，但在低空中臭氧是一种非常危险的污染物，它会破坏肺部组织，引发哮喘等相关疾病。

全球变暖会加速对某些传染性疾病的传播。蚊子叮咬了一个带有传染病毒的人，这种病毒会跟随血液进入蚊子体内大量繁殖，并通过下一次叮咬进入某个健康人体内完成病毒的传播。一定范围内随着温度的升高，蚊子的繁殖速率和叮咬速率就会大大提高，它体内病毒的繁殖和成熟速率也将随之提高。

超高温夺取了很多人的生命。某些地区会出现夏季超高温现象，使得患有心脏病、脑血栓等病人必须在高温环境中做出更多的努力才能使体温保持在正常的水平，还有因为高温引发的各种呼吸系统疾病，每年都会夺去很多人的生命，这其中以新生儿和老人的危险性最大。

为了避免全人类的悲惨命运，我们必须控制气候变暖和减少



温室气体的排放，这是一个不容置疑的事实。

地球到现在为止已经 46 亿岁了，在 46 亿年前，地球是一个美丽的新生儿，广袤的土地是她的肌肤，碧绿的树木是她的秀发，湛蓝的河流是她的血液，还有各种各样的动植物来陪伴她，加上太阳的光辉，地球是一个多么美丽的家园。

随着人类的进化与文明的出现，人类不再安于现状，开始为了自己的眼前利益，对地球进行了粗暴地开发和肆意地破坏。从此，地球光滑秀美的肌肤被破坏得坑坑洼洼，翠绿的秀发被破坏得斑秃脱落，珍贵的血液变得浑浊发臭，酸雨、褐云和灰霾等的产生给人们带来诸多想象不到的灾难，这些都在一次又一次地摧残着我们的地球母亲。

湖泊是酸雨的最典型受害者。酸雨使湖水酸度增加，使湖水粗看上去清澈透明、碧绿可爱，细看则既无游鱼又无浮萍，一片死寂。

酸雨的危害在中国日益加剧。专家指出：“经营了数百年的森林成果看来将在今后几年内丧失，森林正在快速地在中欧消失。”这些都是酸雨的作用，导致森林退化，酸雨还会使土壤酸化，有酸雨存在的地区，棉花、小麦和豌豆等农作物明显地减产。

作为世界三大酸雨重灾区之一的重庆市，因酸雨每年造成的经济损失高达 5 亿~6 亿元，在重庆市南山风景区，因为酸雨马尾松成片死亡，松针、叶尖枯黄脱落，森林死亡面积已达 800 多公顷。酸雨对人体和物种生存所造成的损失更是无法估计。形成酸雨的主要污染物是二氧化硫，其次是二氧化碳。土壤、河流、湖泊一旦酸化，就会导致水生、湿生植物的大量死亡，威胁水生动物（如鱼、虾、贝类等）的生存，破坏水域生态系统中的食物链，从而大大破坏了水系统的生态平衡。酸雨还能直接危害陆生植物的叶和芽，使农作



绿色地球保护环境新书系

物造成减产歉收，使大量树木死亡。

灰霾的本质是“细粒子污染”，主要是由汽车尾气排放的气体污染物经过一系列光化学反应所形成的“二次污染物”，具备非常强烈的毒性，可在数天之内吞噬很多人的生命，比如，洛杉矶光化学烟雾事件。

在北京、上海、广州、深圳或者香港特区经济发达的城市，天空经常是灰蒙蒙的一片，大气能见度很低。这些不是雾，而是灰霾，是大气污染的严重后果。

人类的为所欲为造成了空气污染，空气污染造就了灰霾，灰霾又反过来吞噬人类的健康与生命……

污染到了一定程度，高空就会出现褐云沉积。褐云沉积就是造成灰霾天气的罪魁祸首，灰霾与褐色云团所反映的大气状况有着细微的差别：灰霾天气，是以城市为中心扩大到周围区域；褐色云团则是一个区域性問題，它对包括中国在内的全世界广大地区乃至全球气候和环境都会产生巨大影响。

灰霾影响的不仅仅是我们的心情，还有大家的呼吸系统。我们每天用来进行生命呼吸的肺，如今已经变成了城市灰霾的吸尘器，而且正在时时刻刻做好“一颗红心，两页黑肺”的准备。中国每年因城市大气污染而造成的呼吸系统门诊病例达 35 万人，急诊病例 680 万人，仅这部分损失就占到中国 GDP 的 7%。

据科学计算，一个人每天大约需要吸入 15 立方米空气，我们每天与空气亲密无间。在中国许多大气污染的大中型城市中，我们每个人永远都是无休无止的“吸尘器”。

英国科学家在 2008 年宣称：人类只剩下 7 年时间来拯救地球和我们自己！在这 7 年中如果温室气体无法得到控制，地球将在 2015