

热爱家园丛书

学会 选择

和蔼可亲的“母亲”不堪重负，被迫让我们尝到了苦果，教训着“不孝”的子孙。
今天地球面临的环境问题需要我们全人类共同进行反思，并做出选择。

周 瑾◎主编

XUEHUI XUANZE



四川大学出版社

热爱家园丛书

学会 选择

XUEHUI XUANZE

周瑾◎主编



四川大学出版社

责任编辑:孙滨蓉
责任校对:唐一丹
封面设计:墨创文化
责任印制:曹琳

图书在版编目(CIP)数据

学会选择 / 周瑾主编. 成都: 四川大学出版社,
2012. 7

(热爱家园丛书)

ISBN 978-7-5614-6024-5

I. ①学… II. ①周… III. ①环境保护—普及读物
IV. ①X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 162228 号

书名 学会选择

主 编 周瑾
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978 7 5614 6024 5
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 10
字 数 171 千字
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷
定 价 19.00 元

版权所有◆侵权必究

- ◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
- ◆ 网址:<http://www.scup.cn>

前 言

家园，或许在一些人心目中只是家的代表，是家乡的代名词，认为它只能是乡村、城市和国家，其实不然。

地球是我们人类共同的家园。保护它、热爱它，我们才能够舒适地在这里生存、发展。但现实却令人担忧，大气污染、白色垃圾、水土流失、土地沙漠化等等，这些问题都是由于人类不注意保护地球而造成的。和蔼可亲的“母亲”不堪重负，被迫让我们尝到了苦果，教训着“不孝”的子孙。今天地球面临的环境问题需要我们全人类共同进行反思，并做出选择。

“热爱家园”丛书旨在让青少年学会关心自己身边的环境状况，关心动植物和周围的生态环境，帮助青少年去保护和热爱这个美丽的世界，因为它是我们赖以生存的家园；激发青少年热爱自己生活和成长的家乡的乡土文情，努力提升全民环境伦理道德水准，使之自觉约束自身行

为，真正将环境保护基本国策落实到每个家庭和个人，让生态文明观念在全社会牢固树立。

美丽的家园，我们的家。热爱我们这个唯一赖以生存的家园吧，让生命像彩虹一样发出绚丽的光彩！

“热爱家园”丛书编委会



目 录

第一课	低碳生活的选择·····	(1)
第二课	我们生活中的水·····	(22)
第三课	气候变化，认识有多少·····	(36)
第四课	清洁生产知多少·····	(56)
第五课	我们周围的土壤和水土保持·····	(76)
第六课	我们生活中的垃圾·····	(95)
第七课	国内外环境保护案例介绍·····	(115)
第八课	气候变化与你我·····	(139)
第九课	水从哪里来，到哪里去·····	(159)
第十课	我们生活中的能源·····	(173)
第十一课	活动课：三峡短剧·····	(189)
第十二课	食品—健康—环境·····	(202)
第十三课	它们去了哪里·····	(215)
第十四课	学会选择·····	(233)





第一课

低碳生活的选择

我们所有的人都应更多地了解我们的环境，调整我们的行为，减少对其他物种的影响。我们需要做的事情太多，其中一项最主要的工作就是提高公众保护生物多样性的意识，并建立起一套可行的激励机制，鼓励人们最大限度地保护他们的生态环境。

——托马斯·洛夫乔伊

一、通过本课的学习，同学们可以

1. 了解什么是低碳生活，为什么要提倡低碳生活。
2. 了解低碳生活可以有哪些做法。
3. 学习低碳生活方式。

二、看图说话





我们只有一个地球



如果每个人都过着美国人一样的生活，我们至少需要5个地球



如果每个人都过着欧洲人一样的生活，我们至少需要3个地球



如果每个人都过着印度人一样的生活，我们只需要0.4个地球……





请同学们通过这幅图思考以下问题：

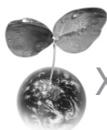
1. 从这幅图中你了解到什么？
2. 为什么如果每个人都过着美国人一样的生活，我们至少需要 5 个地球？
3. 为什么如果每个人都过着印度人一样的生活，我们只需要 0.4 个地球？
4. 哪种生活方式更可持续？
5. 我们应该采用哪些生活方式？

三、课程背景

20 世纪 70 年代，中国开始积极推动经济的发展，中国的经济在此期间以难以置信的速度发展着。但是在发展经济的同时，我们缺少环境保护的意识，特别是对水资源、森林资源的保护意识。因此，在 70 年代早期，中国开始出现生态赤字。尽管生物承载力不断增加，中国的需求仍是其自身生态系统可持续供应能力的两倍多。

目前我们所面临的最大环境问题就是全球的气候变化，而导致全球气候变化的主要原因是温室气体排放的增加。造成温室气体排放的部分因素是我们可以人为控制的，例如我们的驾车方式、航空旅行方式、房屋的能源以及取暖方式。在其余的个人难以控制的因素中，有大约 50% 间接来源于为我们的工作提供能源，有 10% 以上来





源于对基础设施和政府部门的维护，大约 20% 来源于商品的生产。

我们能为气候变化的改善做些什么呢？其实，我们大家只要改变一些生活方式，就能降低这种负面影响，往往只是“举手之劳”。从身边的小事做起，如果每个人都能努力要求自己不浪费能源，规范我们个人的行为习惯，就一定能为缓解全球变暖作出贡献！

四、课程内容

什么是低碳生活方式？

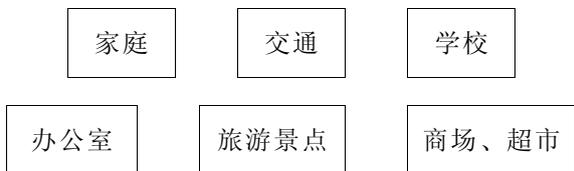
我们提倡的低碳生活方式是指生活作息时所耗用能量要减少，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放。低碳生活方式是一种可持续以及生态友好的生活方式。这样的生活方式不会对你的生活方式造成太大改变，更不用作出什么大的牺牲，但是你却可以为我们的环境贡献自己的一份力量，从而为我们的后代保存他们赖以生存的地球。

如果说保护环境、保护动物、节约能源这些环保理念已成行为准则，低碳生活则更是我们急需建立的绿色生活方式。

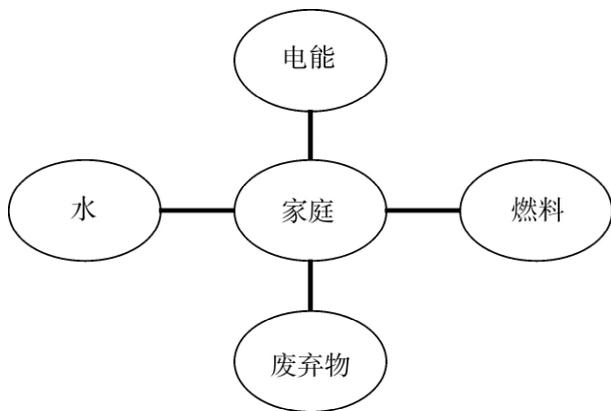


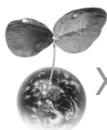
我们可以怎么做？

我们的日常生活通常由以下几部分组成：



我们的日常生活中有哪些“低碳”行为？





家庭

电能

一般家庭里都有很多电器，节约电能是“低碳”行动中很重要的一部分，如果你考虑购买电器，一定要选择节能型产品，并确保你的冰箱、空调、饮水机和家具不含或不是使用氟氯烷或其他臭氧损耗物质制造的。

冰箱

- ◆ 冰箱内存放食物的量以占容积的 80% 为宜，过多、过少都费电。
- ◆ 不要把冰箱温度调得太低，新鲜食品区域推荐的温度是 $2.7^{\circ}\text{C} \sim 4.4^{\circ}\text{C}$ ，冷冻室的温度是 -15°C 。

空调

- ◆ 空调开启几小时后关闭，马上开电风扇。晚上用这个方法，可以不用整夜开空调，省电近 50%。
- ◆ 夏季把空调的温度调到 26°C ，既能节省电费，又能让人觉得凉爽，同时也不会太冷。

照明

- ◆ 使用节能灯，紧凑型荧光灯比普通荧光灯寿命长，也更节能。
- ◆ 靠窗户安排工作空间，不用窗帘或使用浅色窗帘，可以更多地利用自然光线而不用人工照明。





计算机

- ◆ 短时间不用电脑时，启用电脑的“睡眠”模式，能耗可下降到 50% 以下。
- ◆ 任何电器不用时都需要拔除插头。

算一算：调低电脑屏幕亮度，每台台式机每年可减排二氧化碳 29 千克。算一算你家的台式机如果调低亮度，从它进你家开始到现在可以减排多少千克二氧化碳？

燃料

- ◆ 用大火比用小火烹调时间短，可以减少热量散失。但也不宜让火超出锅底，以免浪费燃气。
- ◆ 夏季气温高，烧开水前先不加盖，让比空气温度低的水与空气进行热交换，等自然升温至空气温度时再加盖烧水，可省燃气。
- ◆ 烧煮食物前，先擦干锅外的水滴，能够煮的食物尽量不用蒸的方法烹饪。不易煮烂的食物用高压锅或无油烟不锈钢锅烧煮、加热都有助于节省燃气。

水

水是我们生活的重要资源，节约用水既可以减少对水资源的消耗，又可以降低污水处理的过程。水的开发和运输过程也是碳消耗的过程。因此，节约水可以为减碳行动作贡献。

- ◆ 如果水龙头渗漏，马上修理滴水的龙头，使用带流





量控制的水龙头最多可以节省 25% 的水。

- ◆ 缩短淋浴时间，不要使用浴缸。不要在刷牙、洗碟子或者洗菜的时候一直开着水龙头。
- ◆ 重复利用，在水用来进行比较脏的清洁任务之前先用来清洗不怎么脏的东西，这样做总是可以节约用水。如用洗菜水来清洁屋子。

算一算：选择晾晒衣物，避免使用滚筒式干衣机，每天可以减少 2.3 千克的二氧化碳排放。一年可以减少多少千克二氧化碳排放？

废弃物

家庭通常会产生大量的废弃物——垃圾。正确地处理这些废弃物，能对减少碳排放起到关键作用。3R 原则（减量化 Reduce，再利用 Re-use，再循环 Recycle）可以较好地处理家庭废弃物。

- ◆ 用过的玻璃罐可以用来装些干货，如大米、豆子。
- ◆ 在垃圾箱上标明相应的回收标志，自发进行垃圾分类，并鼓励邻居们也这么做。可回收垃圾进行分类处理，这样便于回收。
- ◆ 回收硬纸板、易拉罐和瓶子，可以卖到附近的废品收购站。

交通

- ◆ 尽量选用公共交通工具，开车出门购物要有购物计划，

尽可能一次性购足。多步行，骑自行车，少开车。



提醒父母

◆ 开车节能。避免冷车启动，减少怠速时间，避免突然变速，选择合适挡位避免低挡跑高速，定期更换机油，高速莫开窗，轮胎气压要够。

◆ 如果一定要买车，尽量购买环保型的汽车，避免购买大排量汽车。

算一算：用在附近公园里的慢跑取代在跑步机上的45分钟锻炼，这样可以节省近1千克的温室气体排放。锻炼60次可以节省多少温室气体排放？



(西南大学自行车骑游活动)

商场、超市

商场或者超市的商品琳琅满目，每个人的购物行为都





会对环境产生直接的影响。比如，使用一次性塑料袋而不是可重复使用的购物袋，就造成生产原材料的过度使用和浪费。下面的提示可以帮助你在学习行为中避免或减少对环境的破坏性影响，同时也作出更有利于自己身体健康的选择。

- ◆ 购买使用寿命更长的高品质产品。
- ◆ 购物时随身携带可重复使用的购物袋，避免使用一次性塑料袋。避免购买一次性用品。
- ◆ 选购本地食品和时令新鲜蔬果。



(重庆某社区的禁塑宣传)

办公室

在我国城市化和现代化的进程中，越来越多的人在办公室里工作。办公室的消耗和浪费对环境产生的影响正在不断增加。



- ◆ 利用电子邮件取代打印、影印、分发会议日程给所有的与会者，将会议日程提前用邮件发送给与会者。
- ◆ 使用打印机或者影印机的时候，一张纸尽可能双面打印，如果可能的话，使用再生纸。循环使用打印机的墨盒及使用再生墨盒。



学校

学校是我们星期一到星期五大部分时间所待的地方，如何在学校中实行自己的低碳行为对于我们的低碳行动非常重要。

- ◆ 到学校的路上尽量采用步行的方式或者骑自行车。
- ◆ 在学校午餐时尽量自带饭盒和餐具。
- ◆ 旧书和用过的试卷可以给下一年级的同学使用，让他们不再需要购买新的。

旅游景点

据世界旅游组织预计，我国到2020年将成为世界最大的旅游目的地国家和世界第四大游客来源国。但是，如果游客数量远超出该地区的负荷能力，旅游业会对当地的环境产生负面影响。部分旅游景点已经开始限制每天游客

