

环境教育丛书

公民节约资源 行为规范

云南省环境保护宣传教育中心 编

JIEYUEZIYUAN

云南出版集团公司
云南科技出版社

公民节约资源行为规范

业学院图书馆
书章

云南出版集团公司
云南科技出版社
·昆明·

责任编辑:张向清 编写:王丽达
封面设计:邓玉婷 梁建立
责任校对:叶水金 插图:赵雄伟
责任印制:翟苑

图书在版编目(CIP)数据

公民节约资源行为规范 / 云南省环境保护宣传教育
中心编. — 昆明:云南科技出版社, 2006.5

ISBN 7-5416-2344-X

I. 公... II. 王... III. 节约—资源—道德规范
IV. ①B82-059②F205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041516 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034)

昆明理工大学印务包装有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:850mm × 1168mm 1/36 印张:2.5 字数:37 千字

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数:1 ~ 6000 册 定价:5.00 元

序

经过 20 年的高速发展,中国经济规模正不断扩大,对资源的需求也在不断增长,特别是近几年,出现了能源消费快于 GDP 增长的势头,资源、能源对经济的制约作用开始显现,为此,《中共中央关于国民经济与社会发展第十一个五年规划纲要》和《国务院关于落实科学发展观加强环境保护的决定》都明确提出:加快建设资源型、环境友好型社会。大力发展循环经济,提高资源利用率,加大环境保护力度,切实保护好自然生态。这是中央结合我国国情,借鉴国际先进发展理念,着力解决我国经济发展与资源环境矛盾的一项重大战略,对全面落实科学发展观,不断提高资源环境保障能力,实现国民经济又快又好地发展具有重要意义。

构建节约型的消费模式和生活方式是建设资源节约型和环境友好型社会的重要内容。事实上,政府不可能强制每个人的消费行为,也不

可能规定每个人的生活方式,但是,只要愿意,并且努力,我们每个人都可以成为建设资源节约型、环境友好型社会的实践者。《公民节约资源行为规范》一书从知识的角度,为公众认知保护环境、节约资源的重要性提供了一本通俗易懂、深入浅出、图文并茂的科普读物。从行动的角度,给了公众一系列行动建议,为了保护环境、节约资源,我们应该做什么,不应该做什么,应该怎样做。相信,本书的出版将对推动公众参与资源节约型社会和环境友好型社会的建设起到积极的作用。

创建环境友好型社会之路任重道远,但是,只要我们每个人从自身做起,善待自然,保护环境,节约资源,我们得到的将是一个环境优美、资源、能源可持续利用的环境友好型社会。

云南省环境保护局副局长 任治忠

前言

崇尚节约是一种社会美德，也是每一个公民面对世界性的环境污染和资源短缺迫在眉睫的现实选择。既浪费又污染环境的生活方式，只会破坏环境，增加地球的负担，无节制地消耗地球资源只会使我们的生存无法持续。

节约资源对个人而言，不只是一种经济行为，更是一种文明行为，一种环保时尚。对社会来说，节约则是一种文化，体现着社会文明的程度。作为一种消费伦理，节约可以推动我们珍惜已经十分紧缺的资源，确立一种简约的生活方式和可持续发展的消费模式，并逐渐把节约当成一种习惯，贯穿于日常生活中。

本书所倡导的节约行为规范，并非是要你在任何方面降低生活水准，而是希望你在享受现代生活的同时，调整一下生活习惯，尽可能地减少消费和日常生活对资源的耗竭和对环境的污染。

让节约成为我们生活的一部分。

编者

目 录

第一部分 节水篇

1. 节水为荣——改变不良的用水习惯 (6)
2. 选择节水型洁具——避免无谓的浪费 (8)
3. 一水多用——养成集纳水的好习惯 (10)
4. 检查维修水龙头——杜绝跑冒滴漏 (12)
5. 采用节水小巧门——节水又经济 (14)
6. 少用盆浴,多用淋浴——节水又卫生 (16)
7. “中水”利用——节约水资源的一项
 好方法 (18)
8. 慎用清洁剂——减少污染,保护水源 (20)
9. 减少厨房含油废水——保护水源,举手之劳
 (22)
10. 监护水源——公民的责任 (24)

第二部分 节能篇

11. 节制奢侈消费——健康身体,节约能源 (28)
12. 购买小排量汽车——节省油耗,减少排放... (30)
13. 乘坐公共交通工具出行——节约能源,洁净
空气 (32)
14. “当自行车英雄”——节约能源,始于足下... (34)
15. 随手关掉各类电器——养成节能好习惯..... (36)
16. 选用节能电器——省一度电,少一份污染..... (38)
17. 节制使用电器——节能又环保 (40)
18. 尝试使用新能源——解决能源短缺的
新途径 (42)
19. 尝试节能小窍门——家庭节能“随手做” (44)
20. 做节能的表率——公务员的责任 (46)

第三部分 节物篇

21. 珍惜纸张——就是珍惜森林 (50)
22. 减卡救树——改变传统的祝福方式 (52)

23. 使用再生纸——节约又环保	(54)
24. 拒绝豪华过度包装——选择减量无害 的绿色包装	(56)
25. 节约粮食——就是开发“无形良田”	(58)
26. 少用一次性制品——节约资源,健康身体	(60)
27. 交换闲置物品——重复利用,捐赠光荣	(62)
28. 学着修旧利废——继承传统,节俭光荣	(64)
29. 回收各种废弃物——让垃圾变成资源	(66)
30. 垃圾分类回收——举手之劳创造资源 循环的社会	(68)
参考文献	(70)
后记	(71)

第一部分 节水篇

水是生命之源,是一种有限而又不可替代的宝贵资源。尽管地球表面约 71% 为水覆盖,但其中 97.5% 的水是海水。人类真正能够利用的淡水资源只是江河湖泊和地下水中的一部分,约占地球总水量的 0.03%。早在 20 世纪 70 年代,联合国就曾向世界发出公告:继石油危机之后的下一个危机便是水。把水看成取之不尽、用之不竭的资源的时代已经过去,把水当成宝贵资源的时代已经到来。

我国是世界上几个贫水国家之一,淡水资源还不到世界人均水量的 1/4。云南省虽然水资源比较丰富,但由于大江大河都处于深山峡谷,开发利用较为困难,加之水资源在时空上分布不均,生活废水排放量逐年增加,农业面源污染日益突出以及江河湖泊受到污染,加剧了资源性缺水和水质性缺水,给水环境安全敲响了警钟。加快节水型社会的建设是解决水资源短缺最根本、最有效的战略举措。

据有关部门调查,随着城市居民生活质量的提高,城市生活用水已经超过了工业用水,成为新的用水大户。由此可见,家庭节水任重道远,让我们唤醒沉睡的节水意识,从爱惜水做起,选择一种节水的生活方式,为节约水资源做出自己的贡献。



1. 节水为荣——改变不良的用水习惯

人类对水的需求,任何物质都不能代替,但是,水资源危机正威胁着我们的用水安全。你应该知道,不良的用水习惯是造成水危机的祸根之一。不要小看那瞬间的流水,节水应从生活的点点滴滴做起,养成惜水如油的习惯。这样既节约了水资源,又保护了环境。与浪费水有关的习惯很多,比如:用抽水马桶冲掉烟头和碎细废物;为了接一杯凉水,而白白放掉许多水;先洗土豆、胡萝卜后削皮,或冲洗之后再择蔬菜;用水时的间断(开门接客人、接电话、改变电视机频道时),未关水龙头;停水期间,忘记关水龙头;洗手、洗脸、刷牙或洗车时,开着水龙头任清水长流;睡觉之前、出门之前,不检查水龙头;设备漏水,不及时修好。据介绍,家庭只要注意改掉不良的用水习惯,就能节水 70%。请你认真检查一下日常生活用水是否都遵循了节水原则,节约水资源,请从改变不良的用水习惯开始。

话费是自己的
水资源是人类的
都应该节约!



知识栏：“世界水日”的由来

1993年1月18日，第47届联合国大会决定：1993年开始，每年的3月22日定为“世界水日”，这标志着水的问题日益为世界各国所重视。水日的确定，旨在让全世界都来关心并解决这一问题。水资源是不可代替的，水资源的短缺不仅影响社会经济的发展，也影响了人类的生存。纪念“世界水日”就是唤醒世人都来关心水，爱惜水，保护水，提高全世界人民的水意识。

2. 选择节水型洁具——避免无谓的浪费

在日常生活中,节约用水不仅要身体力行,减少用水量,重复用水,还要积极主动地使用节水型洁具,避免无谓的浪费。

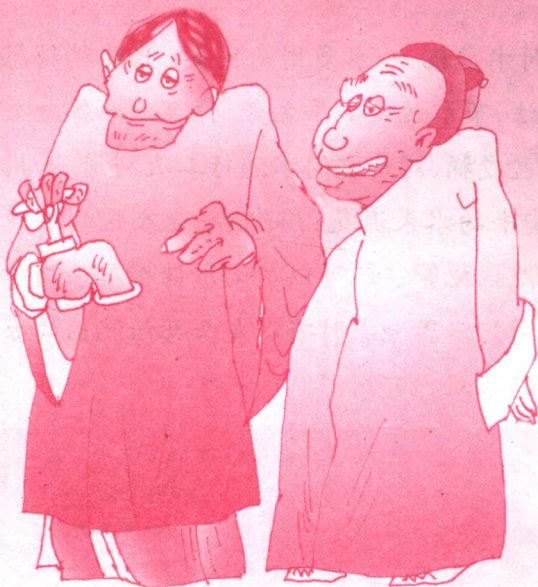
——使用节水型水龙头,它可以灵敏控制水流量,可以比普通水龙头减少 20%~35% 的用水量。

——在热水器的淋浴喷头上安装限流阀,或者采用节水型喷头,在不影响使用效果的同时,也可以达到减少用水的目的。

——有条件的家庭最好准备两台洗衣机,一台容量大的洗衣机在洗衣量大的时候使用,一台容量小的洗衣机可在夏季衣服更换频繁又不宜久存的情况下,洗少量衣服时使用。

——使用节水马桶,它比旧式 11~13 升马桶每天可节水 116 升。

节水龙头就是好



知识栏：来之不易的自来水

自来水是我们日常生活中最常见的水。拧开水龙头，清洁的自来水就会流出来。其实，自来水来之不易。它们可能取自几百米深的地下，或是引自几十公里、几百公里远的某条江河、某座水库。这些“原水”，首先要在净水厂净化，曝气除去铁质，然后用混凝的办法除去细小的漂浮物、水生物，再沉淀下杂质，用液体氯、漂白粉等消毒剂杀死细菌。经过检查化验，符合国家标准后，才能像其他工业产品一样出厂。清洁的水，经过密如蜘蛛网的管道，并且用水泵加压，才能保证送到高层建筑或居民院里的千家万户。

3. 一水多用——养成集纳水的好习惯

对付水危机，一水多用是良策。只要稍稍想一想办法，节水就是举手之劳。你可以准备一个稍大的盆或桶，对用过水进行二次利用。如用洗菜、淘米的水来浇花；用洗脸、洗衣服的水冲厕所或洗拖把等；还可以把雨水储存起来用于浇花；用热水器洗澡时将水龙头开始流出的凉水集纳起来用作它用。



知识栏：安全的淡水

安全的淡水是维持地球上生命的基本要素，随着经济活动的增加，人类对水的需求量也在增加，淡水的缺乏越来越严重地限制了农业生产、工业生产和城市生活。

水是一种有限的资源，砍伐森林、采矿、非持续农业、城市化、过度抽吸蓄水层、水道被用作污水沟、酸雨、化肥、农药等因素导致了水质量和供应的恶化。为了保证优质水的充足供应，以维持人类活动，消灭疾病，保护地球生态系统的水文、生物和化学的功能，应尽快强化对水资源的管理。

我国人均淡水资源占有率仅及世界人均水平的1/4，除少数地区外，全国都面临着淡水资源紧张的局面，每年的缺水量达到上千亿立方米。而同时，我国的水资源利用率又极低，浪费严重。在目前的经济条件和技术力量下，只有节约用水，才是缓解供水困难状况的较好办法。想一想，如果地球上没有水，没有清洁的淡水，该有多么可怕！

（摘自《地球家园》）