

低碳科普馆



营造一个低碳的消费环境

不仅是为了我们自己，更是为了造福后代。低碳减排，从我做起，从身边小事做起……

—— Di Tan Ke Pu Guan ——



典藏版
DIAN CANG BAN



低碳消费

—— 我的命运我做主

主编：田永 本册主编：宋学军



天津出版传媒集团

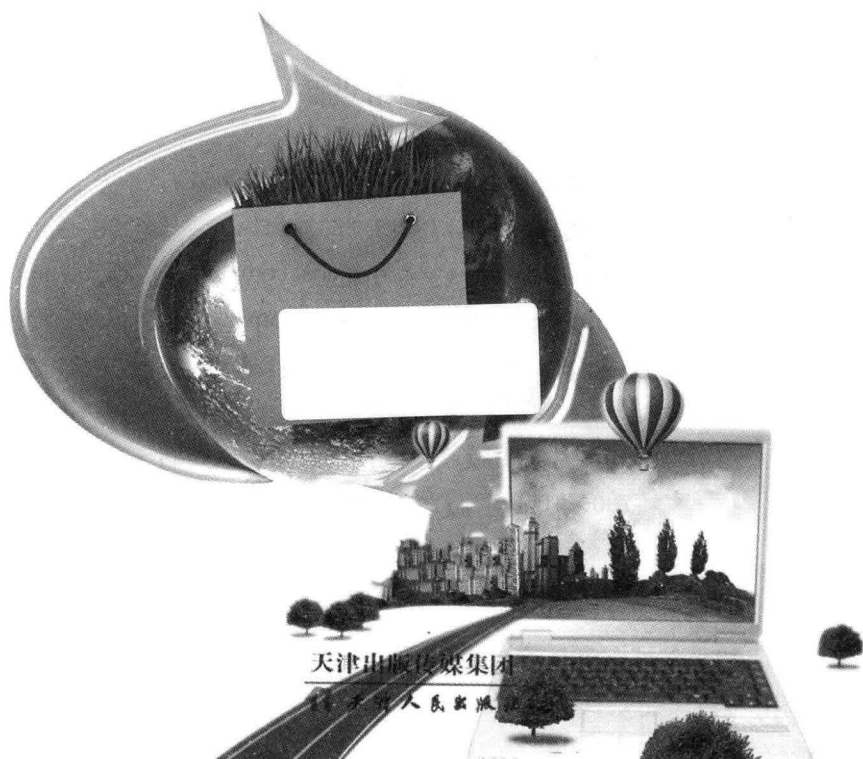
天津人民出版社



低碳消费

——我的命运我做主

主编：田永 本册主编：宋学军



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低碳消费：我的命运我做主 / 宋学军主编. —
天津：天津人民出版社，2013.4

(巅峰阅读文库)

ISBN 978-7-201-08077-2

I. ①低… II. ①宋… III. ①消费—青年读物②消费—少年读物
③节能—青年读物④节能—少年读物 IV. ①F014.5-49②TK01-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 047707 号

天津人民出版社出版

出版人：刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

永清县晔盛亚胶印有限公司印刷

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

700×1000 毫米 16 开本 13 印张

字数：240 千字

定价：25.80 元

前言

随着世界经济的发展、人口的剧增，气候问题越来越严重，二氧化碳排放量越来越大，地球臭氧层正遭受前所未有的破坏，全球灾难性气候变化屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全，一次次的气候灾害已经让我们尝到了高碳、污染带来的恶果。

地球是我们共同的家园，我们有责任去保护这个家园。但是，随着科技的发展，我们的家园一次又一次地遭受侵害，地球已经越来越虚弱了。我们不能眼睁睁地看着地球被伤害，所以，我们倡议：环境需要绿色，地球需要低碳，我们需要行动！

低碳不仅仅是一种概念，低碳生活也不仅仅是一种时尚，它我们的生活息息相关，这是一件利在千秋万代的大事。节水、节电、节气，摒弃高碳模式，崇尚低碳生活……就是身边这些不起眼的小事可以让低碳生活变为现实，让我们为低碳环境、绿色地球作出自己的贡献！

地球是我们共同的家园，白云蓝天、雾霭流岚、花香鸟语、蝶舞莺飞……如此美丽的环境需要我们共同的呵护。不要让小河的水总是恶臭，不要让机动车的尾气令人掩住口鼻，不要让草丛里的塑料袋不计其数……让我们牵起手，从一点一滴的小事做起，使我们的地球更美丽，更精彩。

本书旨在引导新时代的青少年一起行动起来，为了我们共同的家园，用自己的实际行动把生活耗用能量降到最低，从而减少二氧化碳的排放，实现绿色低碳生活。低碳生活是一种态度，也是一种责任，更是一种爱，让我们的爱更宽广，更包容，更细致吧！

本书编委会
2012年5月1日

编委会

主 编

田 永

编 委

徐帮学 宋学军 侯红霞

袁 飞 崔峰涛 王更记

高 猛 徐 莉 侯长磊

张 杰

第一章 低碳消费，让生活更绿色

一、绿色生活	003
二、绿色产品	007
三、绿色消费	010
四、从生产到消费	013
五、走出绿色消费的误区	015
六、消费行为造成的影响	019

第二章 服饰消费我低碳

一、服装绿色消费成为国际潮流	023
二、合理选择服装材质	025
三、衣物安全的判断方法	027
四、认识绿色纺织品	029
五、选择有环保生态标志的服饰	030
六、来自自然的皮衣饰物	032
七、低碳穿衣也时尚	034
八、购买首饰要慎重	038
九、超味衣服巧选择	040



第三章 饮食消费我低碳

一、食品中的污染	045
二、了解三绿工程	046
三、探访一瓶饮料的碳足迹	048
四、健康低碳食品大排行	050
五、食物中的高碳食品	053
六、拒绝食用野生动植物及相关食品	056
七、拒绝以野生动植物为原料的制品	058
八、遗传基因工程的发展和转基因食品	059
九、拒绝食用燕窝、鱼翅	061
十、远离食品中的合成色素	064

第四章 家居消费我低碳

一、低碳家居的感觉	069
二、住宅首选——低碳住宅	072
三、装修，把低碳理念落实到细节	079
四、材料、设计、施工全面低碳	081
五、低碳的简约装修	083
六、拒绝购买和摆设动植物工艺品	087
七、家居清洁用品的环境问题	091
八、家用洗涤的绿色消费	093
九、节能建筑早了解	094
十、未来购房：明天的城市建筑	096



第五章 出行消费我低碳

一、低碳交通势在必行	109
二、铁路：高速与环保比肩	110
三、公交优先	112
四、绿色出行更健康	113
五、买车我支招	114
六、电动自行车的选购	117
七、旅游也要低碳化	119
八、低碳游暗香浮动	122
九、“补”碳为碳排放埋单	125
十、选择低碳出行方式旅游	127
十一、入住首选——碳中和酒店	129

第六章 低碳消费的另一种形式——省钱

一、省钱时代的来临	133
二、生活必需品还是奢侈品	135
三、巧手DIY的潮流生活	141
四、变废为宝，乐在其中	143
五、低碳消费是态度，也是责任	145
六、培养节约的意识和习惯	147
七、购物省钱有高招	148
八、逛超市逛商场省钱的窍门	150
九、网上购物的十大省钱窍门	151
十、送礼做到省钱又合适	154

目

录





第七章 绿色低碳设计，引领消费主流

- 一、绿色设计的产生 159
- 二、认识绿色低碳设计 162
- 三、绿色设计的特点 166
- 四、绿色设计PK传统设计 168
- 五、早知道再循环设计 170
- 六、绿色包装设计的选择 172
- 七、绿色包装设计的特点 174

第八章 公众维权下的低碳消费

- 一、你不可不知的依法维权 179
- 二、“火眼金睛”识别假标签 180
- 三、认购绿标产品 182
- 四、中国的绿色食品标志 183
- 五、中国环境标志 184
- 六、支撑可持续发展的法案和体系 186
- 七、国际上流行的环境标志 189





第一章

低碳消费，让生活更绿色



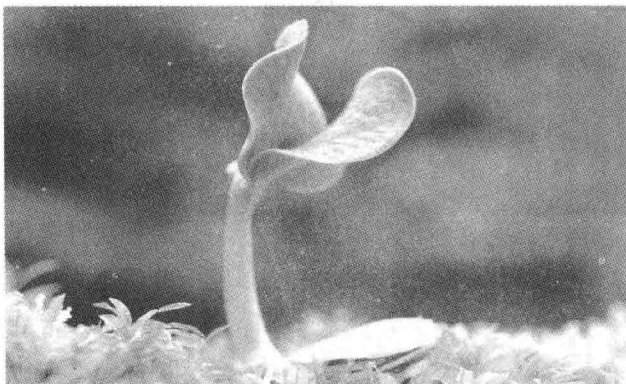
一、绿色生活

绿色是生命的原色。从人类为了生存栽培植物开始，绿色就代表了生命、健康、活力和对美好未来的追求。哪里有绿色，哪里就有生命。在这种语境里，绿色是一个特定的形象用语，它不仅指绿颜色或是有生命的植物，而是指一种自然万物和谐共存的生态环境及其保护、维护和改善。依据“红色”禁止、“黄色”警告、“绿色”通行的惯例，以“绿色”表示合乎科学性、规范性、规律性，能永久保持通行无阻的含义。

绿色生活的概念

绿色生活是一种没有污染、节约资源和能源、对环境友好健康的生活，是和谐社会的重要内容。绿色生活必须符合下面三个条件。

第一，消费者的生活环境和所消费的资料对健康是有益的或无害的。包括居住环境的空气质量良好，饮用水卫生，食物没有被污染，不食用变质、过期限期的食品；服装没有使用对人体健康有害的染料和其他材料，所使用的化妆品和生活用品不对人体构成危害；生活空间的电磁污染在国家规定的标准以下，房间不散发对人体健康有害的气体，不使用具有较强放射性的建筑材料；远离毒品，不抽烟，不酗酒等。



绿色是生命的原色



第一章

低碳消费，让生活更绿色

第二，消费者在工作、生活中注意节约资源和能源。人们在日常生活、生产工作以及教育、文化、社交、休闲等各方面都要消费或使用各种有形和无形的物品，这些物品从根本上来说都是来自于自然资源的资源。而自然资源特别是不可再生资源并不是取之不尽用之不竭的，因此在生活中要注意节约。我们在生活中节约一点资源就等于为保护大自然、保护环境做出了一份贡献。比如，人类为了生存和提高生活质量，一天也不能离开食物，并且对饮食的要求越来越高，然而我们正面临着一个重大问题：世界人口在不断增加，但地球所能提供的食物资源并不是无限的，同时食物生产要使用农药、化肥，进而会污染土壤、水源和空气，因而节约不仅少用了资源，也减少了对环境的污染。不管是消费品的生产，还是人们的衣食住行，都需要消耗一定的能源，而许多能量的生产，特别是火力发电，不仅要使用大自然的矿藏资源，还会对环境造成污染，所以杜绝浪费，节约能源，是保护环境的一项实际行动。

第三，消费者所使用的物品对环境是友好的。这里包括两个方面：一

一是使用的物品所消耗的原材料和能源较少；二是该物品在生产、使用、废弃之后对环境不造成损害，或把损害减少到了最小的程度。例如，我们买东西时不使用塑料袋，特别是不使用既轻又薄的一次性塑料袋，而是使用可反复使用的布袋子，这样在减少塑料袋生产的同时，也降低了废弃塑料袋对环境的污染；外出吃饭时，不使用一次性筷子，因为一次性筷子的消费量越大，所砍伐的森林就越多。森林是环境的守护神，爱护森林就是保护环境，所以，拒绝一次性筷子也是



拒绝一次性筷子宣传画





绿色生活体现代内公平和代际公平

“代内公平”和“代际公平”是可持续发展原则的重要内容。代内公平是指同一代人，不论国籍、种族、性别、经济水平和文化差异，在要求良好生活环境和利用自然资源方面都享有平等的权利。代内公平比较容易得到认可。代际公平主要是指当代人为后代人类的利益保存自然资源的需求，人类作为自然界中最高等的物种，对自身物种的生存和发展负有不可推卸的责任。代际公平中有一个重要的“托管”的概念，认为人类每一代人都是后代人类的受托人，在后代人的委托之下，当代人有责任保护地球环境并将它完好地交给后代人。交给下一代的地球应当保存着自然和文化资源的多样性，保质保量地保留前代遗产。每代人都拥有平等接触和使用前代人遗产的权利，并应承担起为后代人保存这项接触和使用权利的义务。作为可持续发展原则的一个重要部分，代际公平在国际法领域已经被广泛接受，并在很多国际条约中得到了直接或间接的认可。绿色生活的观念也就是对当代成员和后代平等享受地球资源和环境权利的尊重。

绿色创造和谐社会与小康生活

社会进步除了表现在政治、经济、道德等方面外，还有一个很重要的方面就是环境改善，这是促进社会进步的原动力之一。可以设想，如果经济高度发达，人民口袋里有了充裕的金钱，住上了宽敞舒适的新房，但周围环境却十分脏乱，空气污浊，没有安全的饮用水，这样的社会就称不上是先进的社会，也就无法为经济发展提供再生产的条件。我国改革开放以来，各领域都发生了翻天覆地的变化，人均GDP也超过了1000美元的中等发展社会的标准，一些沿海发达地区GDP水平甚至更高。在这样的条件



倡导绿色生活



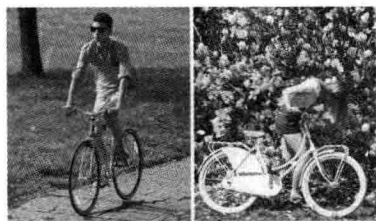
下，中央提出了奔小康生活、创造和谐社会的目标。只有倡导绿色生活，才能构建和谐社会，实现小康目标。

首先，绿色生活有利于人们健康的生活。若人类健康得不到足够的保障——吃的是带有超标农药残留的食物，穿的是透气性极差的衣物，住的是空气中甲醛含量超标的房子……生产力要素之一的劳动力就无法安心工作和生活，人的创造力将大打折扣，当然生活也就不会和谐。

其次，绿色生活有利于改善环境的生活。以污染环境、破坏环境为代价的生活是绿色生活方式下所要极力避免的。绿色生活要求人们优先选购绿色产品，选用无磷洗衣粉，使用无氟制品，选择绿色包装；用布袋或可降解塑料袋购物；不乱扔废弃物，回收废旧电池，避免旅游污染；使用清洁能源，减少尾气排放等，只有这样才能在清洁的环境中生活，才能奏响和谐的音符。

再次，绿色生活是有利于节约的生活。高消耗的生活不是绿色生活。绿色生活要求人们降低消耗、厉行节约；简装房屋；少用或拒绝使用一次性用品；少开车，多坐公交车或多骑自行车；双面用纸，使用再生纸等，节约资源和能源，为后代发展留下资源，逐步实现小康生活目标。

绿色生活体现了公平、文明、进步的要求，符合道德规范，在人与自然高度和谐的空间里人与人的关系也能达到融洽和谐；人们谦虚礼让，尊老爱幼；人们遵纪守法，克己奉公；人们管住自己的一张嘴，不食、不猎野生动物，保护动物，珍爱生灵，从而在人与自然的和谐中，使社会得以可持续发展。只有绿色生活才会真正造福于人类自己！



自行车出行是低碳出行的好选择





二、绿色产品

所谓绿色产品，是指那些在生产和使用以及用过之后处理的整个过程中对环境的破坏和影响都比较小的产品。绿色产品要求在生产、使用及处理过程中达到环保规定，对环境无害或危害极小，利于资源再生和回收利用。从技术创新、产品设计、生产到包装的全过程着手，开发节约资源且减少乃至防止污染、破坏环境的绿色产品，已成为时代的需求。

绿色产品与一般传统产品的不同

绿色产品与一般产品比较，其特性主要表现为两方面：该产品的制造、运输、消费及回收处理等过程对环境的负影响极小甚至等于零；消费者在消费该产品过程中及消费后对自身的健康不会产生负影响，因而也具有保障消费安全的作用。传统产品与绿色产品在消费者的使用过程中，其基本功能或者

基本效用是相等的。所不同的是，绿色产品会带给消费者一些传统产品不能产生的效用：通过使用绿色产品更能满足自身和他人安全的需要，不用担心使用产品会给消费者乃至社会产生不安全的影响；通过使用绿色产品也能让消费者产生自豪感及心理上的满足——承担了一定的社会责任，即通过消费绿色产品来保护环境而得到社会的认可。

绿色产品品质及特征

绿色产品比仅以满足社会公众的物质与文化生活需要而生产的一般产



绿色产品



第一章

低碳消费，让生活更绿色



品更符合保护人类生态环境和社会环境的要求。绿色产品与传统产品的根本区别在于其改善环境和社会生活品质的功能。因而，绿色产品除具有传统产品的优良品质外，还应具备独特的绿色品质。表现特征如下。

(1) 无害环境。即产品从生产到使用乃至废弃都对环境无害或危害很小。

(2) 有效利用资源。绿色产品应尽量减少材料的使用种类和数量，特别是稀有贵重材料及有毒有害材料；在满足基本功能的条件下，尽量简化产品结构，并尽可能地使材料得到最大限度的重复利用。

(3) 有效利用能源。绿色产品在其生命周期全过程中应充分有效地利用能源，尽量减少能源消耗。

绿色产品的类型

绿色产品包括可直接改善生态环境的产品及可减少对人类社会的实际或潜在损害的产品。按照“比一般同类产品更加符合保护人类生态环境和社会环境”的要求，根据对产品生命周期各个环节的分析，绿色产品主要包括7种类型。

(1) 回收利用型。如经过翻新的轮胎、回收的玻璃容器、再生纸、可重复使用的运输周转箱（袋）、用再生塑料和废橡胶生产的产品、用再生玻璃生产的建筑材料、可重复使用的磁带盒和可再装的磁带盘、用再生石膏制成的建筑材料等。



太阳能热水器是节能型产品

(2) 低毒低害物质。低污染油漆和涂料、粉末涂料、锌空气电池、不含农药的室内驱虫剂、不含汞和硝的锂电池、低污染灭火剂等。

(3) 低排放型。低排放雾化油燃烧炉、低排放燃气焚烧炉、低污染节能型燃气凝汽式锅炉、低排放少废物的印刷机等。

