

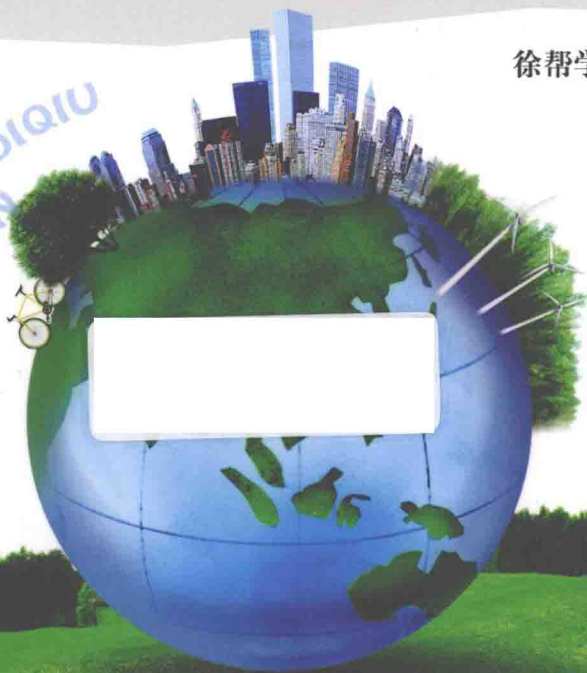
低碳环保新视点丛书

不让地球变暖， 你应该做的50件事

神奇而美丽的地球是人类赖以生存的家园，人类世代代从中获取自身发展所需的生产、生活资料和各种能量。如今，温室效应、大气污染、可怕的天气灾害，时刻都伴随着人类，我们赖以生存的地球正在遭受前所未有的灾害。请跟随本书中的50件事，一起为保护地球做贡献吧！

徐帮学 主编

BURANG DIQIU
BIANNUAN



化学工业出版社

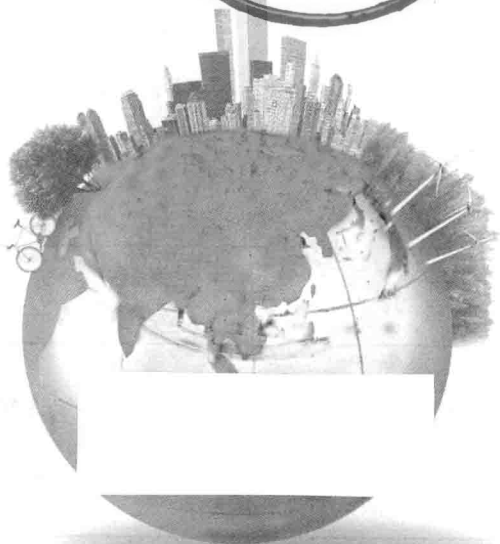


低碳环保新视点丛书

不让地球变暖， 你应该做的50件事



徐帮学 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

神奇而美丽的地球是人类赖以生存的家园，人类世代从中获取自身发展所需的生产、生活资料和各种能量。如今，温室效应、大气污染、可怕的天气灾害，时刻都伴随着人类，我们赖以生存的地球正在遭受前所未有的灾害。请跟随本书中的50件事，一起为保护地球做贡献吧！

图书在版编目（CIP）数据

不让地球变暖，你应该做的50件事 / 徐帮学主编.

—北京：化学工业出版社，2013.7

（低碳环保新视点丛书）

ISBN 978-7-122-17658-5

I. ①不… II. ①徐… III. ①全球变暖—基本知识 IV. ①X16

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第134212号

责任编辑：董琳

文字编辑：徐雪华

责任校对：宋玮

装帧设计：关飞

出版发行：化学工业出版社

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京云浩印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张6½ 字数158千字

2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80元

版权所有 违者必究

前言

曾经，整个地球都呈现出一片和谐的景象。人类的周围到处是郁郁葱葱的森林和草地，天空和大海都是一片蔚蓝的颜色，鸟儿在天空中自由地飞翔，鱼儿在水里快乐地游着，其他动物在陆地上快活地奔跑。

而如今，这种景象或许只有在电影当中才能看到了。温室效应、大气污染、极端天气频现……大量有毒、有害物质在环境中扩散、迁移、积累和转化。自然环境正在遭受严重的破坏，生态平衡也被打破了。继之而来的是人类生存环境的恶化，全球性的食物短缺。

单是化石燃料的开发与利用这一项就造成了一系列的环境和生态问题。随着机械化、电气化、自动化程度的不断提高，人们生产、生活对能源的需求量越来越大。目前，人类所需要的能源主要由化石燃料提供，这也是对环境造成严重污染的主要原因。据统计，全世界每年流入海洋的石油多达1000多万吨，重金属几百万吨，还有数不清的生活垃圾。由于水域的污染，全球每年有2500多万人无辜地失去生命。化石燃料燃烧时向大气排放的二氧化碳、二氧化硫、一氧化碳、硫化氢和颗粒物等污染物也越来越多。由此而造成的臭氧层破坏、酸雨等大气问题无不让人类自食其果。

随着这些生态和环境问题的日益突出，人类终于意识到，人类自身的生存正遭受威胁，我们不得不做出一些改变。在这种背景下，低碳生活作为一种生活方式开始在一些国家兴起。所谓的低碳生活，就是尽量减低二氧化碳的排放，它是一种低能量、低消耗、低成本的生产和生活方式。如今，这股风潮已经从国外走

到国内的一些大城市，潜移默化地改变着人们的生活。低碳生活更健康、更自然、更安全，它是人类返璞归真地与自然进行平等对话的一种生活方式，也是最为直接有效的一种环保方式。

低碳生活不是哪一个人的责任，它是全人类为保护地球而自发兴起的一种自我约束。因为地球是人类唯一的家园，保护地球上的生态和环境就是保护人类自己。低碳生活涉及生产、生活的方方面面，目前，人们主要是从传统技术改造、节约能源、减少污染物排放、提升个人在环保中的作用等方面来演绎低碳，保障人类幸福生活的。

本书介绍了50件环境保护的事，集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，增加读者的环保低碳意识，帮助读者在生活中告别污染、告别浪费，走向环保和谐的生活。

参与本书编写的还有田勇、宋学军、汪洋、徐春华等。另外，在本书的审校过程中霍美焕、袁飞等都参与了大量的工作，在此表示致谢！

由于编者水平有限，书中的疏漏之处在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

编者

2013年6月



不让地球变暖，
你应该做的 50 件事

目录

第一章

一起低碳，给地球降降温 / 001

1. 给地球降温，从我做起 / 002

温馨关注：持续升温的地球 / 002

绿色行动：给地球降温，从我做起 / 003

2. 倡导低碳，还地球清凉 / 005

温馨关注：地球为何会变得如此“不堪” / 005

绿色行动：明白什么是我们所倡导的“低碳生活” / 006

3. 低碳宣传是一种“蝴蝶效应” / 009

温馨关注：低碳也是一种“蝴蝶效应” / 009

绿色行动：用行动改变身边的人 / 010

4. 时刻关注“碳足迹” / 013

温馨关注：“碳足迹”你懂吗？ / 013

绿色行动：测测自己的碳足迹 / 014

5. 你知道吗，节水也是“低碳” / 017

温馨关注：水是生命之源 / 017

绿色行动：低碳生活，从节水做起 / 018

6. 低碳家电，从“小”做起 / 021

温馨关注：家电的碳排放 / 021

绿色行动：低碳家电，从“小”做起 / 022

7. 低碳穿衣，你会吗 / 024

温馨关注：衣服也会碳排放 / 024

绿色行动：生活中的低碳穿衣 / 025

8. 低碳外出，秀出自己 / 028

温馨关注：出行的碳排放 / 028

绿色行动：低碳外出小妙招 / 029

9. 为低碳经济做贡献 / 031

温馨关注：认识低碳经济 / 031

绿色行动：为低碳经济做贡献 / 032

10. 社区低碳非梦想 / 035

温馨关注：社区刮起低碳环保风 / 035

绿色行动：低碳小区非梦事 / 036

第二章

为了蓝天，从这里开始 / 039

11. 呵护地球，一起补天 / 040

温馨关注：破坏臭氧层的“杀手”——

氟氯化碳和氟里昂 / 040

绿色行动：携起手来，一起补天 / 042

12. 保护天空，让呼吸更通畅 / 044

温馨关注：罕见的大雾频发 / 044

绿色行动：保护大气的小细节 / 046

13. 这样开车最环保 / 050

温馨关注：大气污染的元凶——汽车尾气 / 050

绿色行动：保护大气，绿色出行 / 051

14. 过一个环保低碳的新年 / 053

温馨关注：过年的“礼物”——雾霾 / 053

绿色行动：过一个环保低碳的新年 / 054

15. 参与植树，购买碳汇 / 056

温馨关注：参与植树，购买碳汇 / 056

绿色行动：教你如何去种树 / 057

16. 多为环保事业做贡献 / 060

温馨关注：“地球村”里的“中国苏菲”

——廖晓义 / 060

绿色行动：践行环保事业从这里开始 / 061

17. 加入环保组织，争做环保先锋 / 064

温馨关注：民间环保组织“大学生绿色营”创始人

——唐锡阳 / 064

绿色行动：加入环保组织，争做环保先锋 / 065

18. 环保电影一起看 / 068

温馨关注：《2012》启示录 / 068

绿色行动：环保电影一起看 / 069

19. 环保标志，你认识吗 / 071

温馨关注：环保标志的意义 / 071

绿色行动：环保标志大放送 / 072

20. 你应该知道的环境节日 / 075

温馨关注：走近世界环境日 / 075

绿色行动：认识与环保有关的节日 / 077

第三章

这样居家，环保又健康 / 081

21. 居家生活学会为地球减负 / 082

温馨关注：居家生活的碳排放 / 082

绿色行动：低碳居家“六大法则” / 083

22. 选用环保材料妙招 / 085

温馨关注：小心家庭装修污染物 / 085

绿色行动：环保材料巧选“四字诀” / 086

23. 环保材料≠环保装修 / 089

温馨关注：环保材料≠环保装修 / 089

绿色行动：低碳装修从头开始 / 091

24. 低碳住宅，我们的首选 / 094

温馨关注：认识低碳住宅 / 094

绿色行动：低碳住宅大选购 / 094

25. 告别“宅男宅女”的日子 / 098

温馨关注：“宅”的危害 / 098

绿色行动：拒宅迎“新” / 099

26. 吃点粗粮，低碳又健康 / 101

温馨关注：粗粮好处多 / 101

绿色行动：粗细搭配，炫酷新“食”尚 / 102

27. 生物污染知多少 / 105

温馨关注：生物污染 / 105

绿色行动：生物污染巧预防 / 106

28. 环保饲养宠物 / 108

温馨关注：宠物污染知多少 / 108

绿色行动：环保养宠物 / 109

29. 新的隐形公害——光污染 / 111

温馨关注：隐形公害——光污染 / 111

绿色行动：预防光污染 / 113

30. 化妆品，并非真的很美 / 115

温馨关注：“毒吻” / 115

绿色行动：关注与行动 / 116

第四章

低碳办公，环保时尚新选择 / 119

31. 绿色办公，绿色企业 / 120

温馨关注：什么是绿色办公？ / 120

绿色行动：建设绿色办公室 / 121

32. 把低碳放在心上，从节约做起 / 123

温馨关注：把低碳放在心上 / 123

绿色行动：把低碳放心上，从节约做起 / 124

33. 高效率才是低碳型的人 / 127

温馨关注：高效率才是低碳型的人 / 127

绿色行动：提高效率，做低碳型的人 / 128

34. 倡导无纸化办公 / 130

温馨关注：无纸化办公做到了吗？ / 130

绿色行动：办公室里的无纸化办公 / 131

35. 给格子间装上节能灯 / 134

温馨关注：格子间里的节能灯 / 134

绿色行动：让办公桌“绽放”节能 / 135

36. 多开视频会议，低碳办公 / 137

温馨关注：视频会议 / 137

绿色行动：办公中的视频会议 / 138

37. 加入低碳“上班族” / 141
 温馨关注：地球村的“低碳族” / 141
 绿色行动：争做低碳“上班族” / 142
38. 下班之前，“拉闸限电” / 144
 温馨关注：不容忽视的现象 / 144
 绿色行动：低碳小细节 / 145
39. 办公中的低碳饮食 / 148
 温馨关注：不良饮食你有吗？ / 148
 绿色行动：低碳饮食有方法 / 149
40. 小心办公环境伤了你 / 152
 温馨关注：小心办公环境污染 / 152
 绿色行动：告别室内环境污染 / 153

第五章

争创“绿色”，为碳买单 / 157

41. 飞跃国外学“绿色” / 158
 温馨关注：绿色生活方式 / 158
 绿色行动：向领导人学习“绿色”生活 / 160
42. “绿色”娱乐，一样很High / 161
 温馨关注：娱乐中的碳排放 / 161
 绿色行动：“绿色”娱乐小细节 / 162
43. 家里种花，美丽绿化 / 164
 温馨关注：小植物大作用 / 164
 绿色行动：环保植物大搜索 / 166

44. 绿色购物新时尚 / 169

温馨关注：购物“新宠”——持袋购物 / 169

绿色行动：环保购物新潮流 / 170

45. 选择绿色有机食品 / 172

温馨关注：认识绿色食品 / 172

绿色行动：绿色食品妙选择 / 173

46. 绿色能源，引领未来 / 175

温馨关注：新能源的呼唤 / 175

绿色行动：走近新能源世界 / 176

47. 绿色穿衣，远离污染 / 180

温馨关注：小心服装污染 / 180

绿色行动：购买绿色服装时的注意事项 / 182

48. 绿色建筑秀低碳 / 184

温馨关注：认识绿色建筑 / 184

绿色行动：走近未来的绿色建筑 / 185

49. 绿色旅行，快乐上路 / 188

温馨关注：认识绿色旅游 / 188

绿色行动：绿色旅游四妙招 / 189

50. 欢乐绿色新农场 / 192

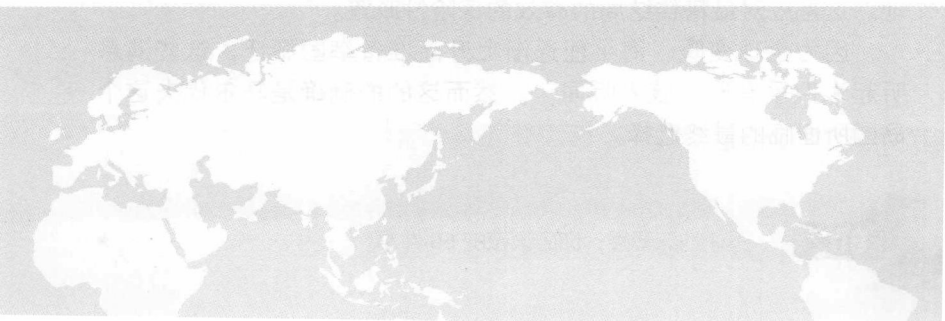
温馨关注：农业也是大“碳源” / 192

绿色行动：走近欢乐新农场 / 193

第一章

一起低碳， 给地球降降温

人类自工业革命以来，200多年内大量使用煤、石油等化石燃料，导致大气中的温室气体浓度迅速增加，已对全球气候稳定造成极大的威胁。若全球气温上升超过 3°C ，全球三成的海岸低地将消逝、亚洲每年恐将新增700万人会因洪水而被迫迁徙、现有医疗系统也将不再能负荷新增的疾病；若全球气温上升超过 4°C ，全世界现有的谷物都将大规模减产，生态系统大规模的崩解也将发生；若全球气温上升超过 5°C ，人类现有的文明，恐将面临能否存续的考验！所以，让我们一起低碳，给地球降降温，保护身边的环境吧！



1.

给地球降温，从我做起

大家都听说过一个“青蛙效应”的故事：有人做过这样一个试验，把一只活蹦乱跳的青蛙扔进一锅沸腾的水中，它会立刻从水里跳出来逃生；而把青蛙放入一锅冷水中，再慢慢加热锅里的水，青蛙就会一直呆在水里直到被烫死。如今，面对持续“发烧”的地球，人类是否也会面临像青蛙同样的命运呢？

温馨关注 持续升温的地球

飞机飞临印度洋上空，深蓝色海平面上散落着像绿宝石一样耀眼的马尔代夫群岛。晴朗的天空、和煦的阳光、柔软的沙滩……这里便是被人们喻为“度假天堂”的圣地。

但是，这样一个度假天堂却因为全球变暖，而面临着“消失”的危险。2008年11月，诸多的媒体都报道了同样一则消息：马尔代夫新总统穆罕默德·纳希德表示，他的政府将从每年10多亿美元的旅游收入中拿出相当一部分，注入“主权财富基金”，用来购买新的土地，来应对全球变暖将造成的沉重灾难。这位总统是在接受英国《卫报》记者采访时谈到了自己这一应对全球变暖、海平面上升的“保险政策”的。纳希德说：“我们靠自身的绵薄之力是无法阻止全球变暖的步伐，只能到其他地方购买土地。这是应对最糟糕结局的有效的保险性政策。”

因为全球变暖、海平面逐渐上升而准备举国搬迁，这些消息听起来似乎有些“骇人听闻”。然而这的确确是马尔代夫这个岛国所面临的最终选择。



根据联合国一份报告的预测，由于全球变暖导致冰川融化，海平面到2100年将比现在上涨18~59厘米。而包括近1200个珊瑚礁岛的马尔代夫大部分国土仅比海平面高出1.5米，海平面的逼近将令整个国家岌岌可危。在2004年的南亚大海啸中，马尔代夫一度有2/3的国土惨遭淹没。

其实，马尔代夫的危机远非个例。如果气候变暖导致极地冰冠融化，经济发达、人口稠密的沿海地区很多会被海水吞没，不仅马尔代夫、塞舌尔等低洼岛国将从地面上消失，上海、香港、威尼斯、里约热内卢、东京、曼谷、纽约等海滨大城市以及孟加拉国、荷兰、埃及等国也将难逃厄运。

据联合国政府间气候变化专门委员会（IPCC）的专家们2007年发表的报告说，从现在开始到2100年，全球平均气温的“最可能升高幅度”是1.8~4℃，海平面升高幅度是18~59厘米，而这一趋势的形成“很可能”至少有90%是人为活动造成的。

报告说，从1750年开始，全球二氧化碳、甲烷以及一氧化二氮的含量一直以惊人的速度增加，目前已远远超出工业革命前的水平。二氧化碳的增加主要是人类使用化石燃料所致，而甲烷和一氧化二氮的增加主要是缘于人类的农业生产活动。

如果不践行环保，那么受害的还是我们人类自己！

绿色行动 给地球降温，从我做起

全球变暖造成的海平面上升、气候恶化等问题使人类不得不开始反思自身的生产方式和消费习惯，各国政府也纷纷行动起来，逐渐在国际社会中形成了一系列严格限制温室气体排放的公众条约，我国政府更树立起了负责任的大国的形象，积极推动实施节能减排工作，并于2009年12月7日~18日在哥本哈根举行的联合国气候变化大会上做出了庄重的承诺：到2020年，中国会将温室气体的排放量减少到40%~45%。现在中国政府正在采取一



总结。此外，王惟一还设计铸造了两具针灸铜人模型，用于学习和考核，从而“使观者烂然而有第，疑者涣然而冰释”。

南宋，王执中的《针灸资生经》收集了大量民间治疗经验，并重视压痛点对诊断和治疗疾病的作用，极大地丰富了临床治疗的内容。

元代，针灸学者滑寿把任督二脉与十二经脉合并为十四经，著《十四经发挥》，使经络系统得到了进一步的完善。

为人所熟知的金元四大家同样精于针灸，他们的学术争鸣，也促进了针灸学术的发展，其著作中关于针灸学的论述也甚为精辟。如张从正的泻血疗法，朱震亨的阴虚用灸法、生阳以滋阴，李杲的从阴引阳、从阳引阴、疏导经气、调节阴阳，都给针灸学术发展增添了色彩。

五、集大成期——继承与创新

在经历了唐宋元等朝代的良好过渡之后，针灸学在明朝迎来了新一波的发展高峰，名家辈出，经典云集，期间为针灸学做出贡献的有高武和杨继洲。

高武在研究宋元两代的针灸古籍时发现了所记载的穴位存在不少错误，并且认为男女儿童身上的穴位是有所差别的，于是重新设计铸造了男、女、儿童三座铜人，作教学定位之用。高武还著有《针灸聚英》和《针灸节要》，其中《针灸聚英》记载收录了多首歌诀，对后世影响甚大。

《针灸大成》是杨继洲在其原著《卫生针灸玄机秘要》的基础上，对已往针灸医籍进行广泛的收集整理，再结合自身多年的临床经验编著而成的。书内论述了经络、穴位、针灸手法与适应证等，还介绍了针药结合综合治疗的病例与经验，是明代众多著作中影响最大的一部，也成为后世学习、研究针灸的重要参考文献。

此外，李时珍著有《奇经八脉考》，对《十四经发挥》进行了补充。

在这个时期，针灸开始传播到欧洲，法国成为欧洲传播针灸学术的主要国家。

六、停滞期——逆境图存

与在明朝的蓬勃发展大相径庭的是，针灸的发展在清代却是举步维艰。在17世纪中叶到18世纪，针灸还是比较受重视的，但19世纪

2.

倡导低碳，还地球清凉

温室效应、全球变暖、温室气体等，这些词汇无不冲击着我们的地球，我们赖以生存的地球面临着四面楚歌的境地。你知道我们面临的敌人是什么吗？我们又应该倡导什么样的低碳生活呢？

温馨关注 地球为何会变得如此“不堪”

（1）温室效应

温室效应，又称“花房效应”，俗称大气保温效应。大气可以让太阳的短波辐射达到地面，可是地表所散发出的长波热辐射却会被大气吸收，如此一来，地表与低层大气的温度就会升高，因为这一原理与栽培农作物的温室相类似，因此得名温室效应。

自工业革命以来，由于人类活动所产生的二氧化碳以及其他吸热性强的温室气体逐年增多，从而导致温室效应也进一步加剧，如今已引起了全球变暖等一系列问题。

（2）全球变暖

全球变暖是一种“自然现象”，是由于温室效应与温室气体的排放所引发的。同时全球变暖的后果十分严重，它会让冰川与冻土消融，海平面上升，从而使全球降水量重新分配，这样会对人类的生存环境与自然生态系统的平衡造成很大威胁。

①全球变暖会让冰川消融，海平面升高，许多小岛甚至会无影无踪，比如前面提到的马尔代夫。

②气温升高，南极与北极的冰雪融化，从而导致企鹅与北极