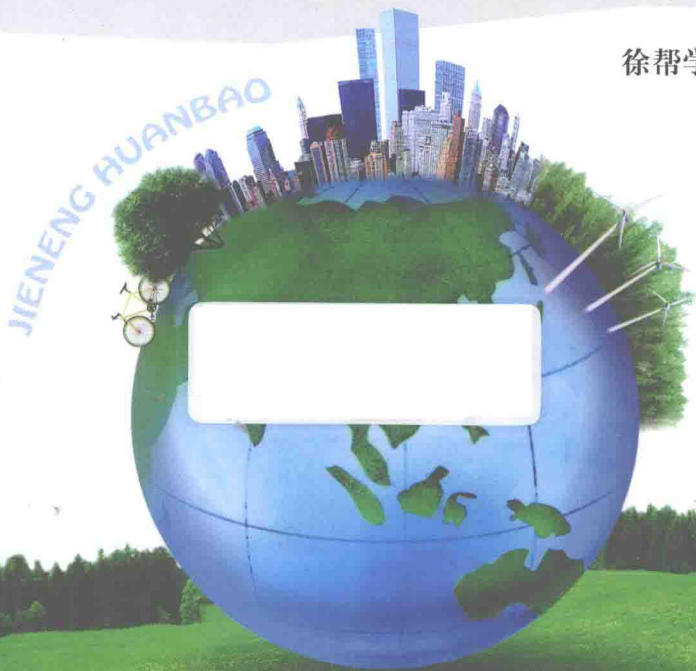


低碳环保新视点丛书

节能环保， 你应该做的50件事

环保无小事，环保和节能势在必行，我们每个人都要积极行动起来，保护我们共同的家园。本书通过50件事，从节约资源、节电、环保饮食、环保生活、保护环境等方面呈现一种节能环保的生活方式，带给读者一些节能环保新思路和新理念。

徐帮学 主编

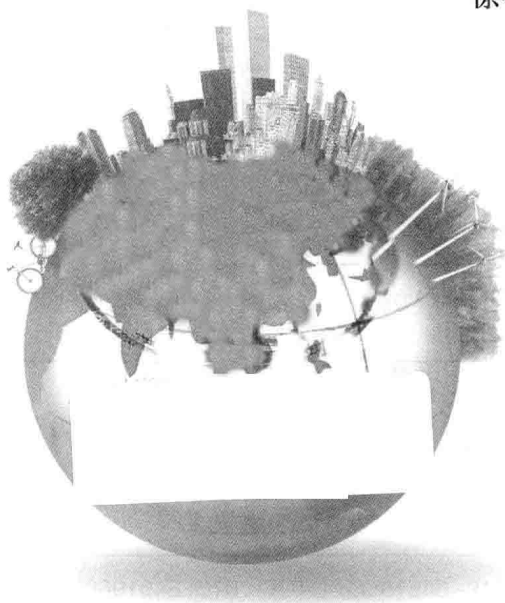


化学工业出版社

低碳环保新视点丛书

节能环保， 你应该做的50件事

徐帮学 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

环保无小事，环保和节能势在必行，我们每个人都要积极行动起来，保护我们共同的家园。本书通过50件事，从节约资源、节电、环保饮食、环保生活、保护环境方面为读者呈现一种节能环保的生活方式，带给读者一些节能环保新思路和新理念。

图书在版编目（CIP）数据

节能环保，你应该做的50件事/徐帮学主编. —北京：化学工业出版社，2013.8

（低碳环保新视点丛书）

ISBN 978-7-122-17685-1

I. ①节… II. ①徐… III. ①节能-基本知识 ②环境保护-基本知识 IV. ①TK01 ②X

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第137358号

责任编辑：董琳
责任校对：宋玮

文字编辑：徐雪华
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155千字
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

俗话说，巧妇难为无米之炊。经济发展离不开资源的支撑，资源的承载能力也制约着经济的发展，而许多资源却并不是取之不尽、用之不竭的。资源是人类社会存在和发展的物质基础。经济发展促进了资源消费的快速增长，在人们物质和精神生活质量不断提高的同时，也造成了大量使用化石燃料的严重后果，诸如化石能源资源枯竭、环境不断恶化等。

请看下面的这些数字，我国一个人每天制造垃圾约1.2千克，13亿人一天制造垃圾156万吨。据可靠的研究表明，世界上大约每1小时消失1种动物，大约每1分钟消失1种生物。地球上的现存能源最多的煤炭，也只能再开采不超过200年。每天都会排出上千万吨二氧化碳，消耗上百万吨石油。

美丽的地球家园被我们留下许多芜杂的足印，这难道还不足以警醒我们去选择一种有节制的、细水长流的生活方式吗？不要当我们的粮食匮乏，当我们的水资源短缺，当我们头顶的天空不再明净，当我们脚下的土地变成荒漠，当我们放眼望去再也见不到绿树成荫时，才后悔没有珍惜这唯一的家园。

所以，环保和节能势在必行，我们每个人都要积极行动起来，保护我们共同的家园。不要认为环保是个大课题，一个人的力量微不足道，请记住：我们有一千种理由保护环境，却没有一个理由破坏我们的地球家园。践行环保从这一秒开始。环保的重要性，其实每个人都知道并且也支持，但就是行动力度上不够，但不外乎为养成习惯及从众心里作祟等。为此我们编写此书为读者培养环保节能的好习惯，激发每个人义不容辞的责任，要从我做起，从点滴做起，建设一个环保和谐的社会。

本书把节能环保的一些新思路、新理念带给大家。本书思路清晰，内容丰富，集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，从节约资源、节电、环保饮食、环保生活、保护环境方面为读者讲述节能环保的新创意。希望本书能够起到抛砖引玉的作用，提高读者的节能环保意识，让我们共同创造绿色环保的生活。

希望广大读者一起努力，共同创造人类的美好家园。

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

目录

第一章

节约资源，炫酷新时尚 / 001

1. 保护能源低碳出行 / 002
 温馨关注：石油危机，你知道多少 / 002
 绿色行动：低碳出行就是保护能源 / 003
2. 合理消费节约资源 / 005
 温馨关注：奢侈的消费现象 / 005
 绿色行动：过节俭生活 / 007
3. 让校园成为时尚，让节约成为风尚 / 009
 温馨关注：学校浪费现象 / 009
 绿色行动：学校节约 / 010
4. 别让最后一滴水成为我们的眼泪 / 012
 温馨关注：谁偷喝了我们的水 / 012
 绿色行动：别让水龙头哭泣 / 014
5. 养成节气的习惯 / 016
 温馨关注：天然气起步晚 / 016
 绿色行动：把节气当成一种习惯 / 017
6. 用心爱，“纸”在为你 / 020
 温馨关注：信息时代纸张浪费依然严重 / 020
 绿色行动：用心爱，“纸”在为你 / 021
7. 生命诚可贵，粮食价更高 / 023
 温馨关注：人口暴增的背后 / 023
 绿色行动：节粮从身边小事做起 / 024

8. 节约资源，心心相“衣” / 027

温馨关注：浪费现象小调查 / 027

绿色行动：节约资源，心心相“衣” / 028

9. 垃圾，放错地方的资源 / 030

温馨关注：看看你扔掉了多少资源 / 030

绿色行动：日常废弃物的华丽蜕变 / 031

10. 办公场所，节约先行 / 034

温馨关注：办公“四大浪费现象” / 034

绿色行动：节约，从小事做起 / 035

第二章

科学用电，您用电我用心 / 039

11. 电冰箱节电妙招 / 040

温馨关注：“用电大户”电冰箱，空着比装满还费电 / 040

绿色行动：电冰箱节电妙招 / 041

12. 电饭煲节电妙招 / 044

温馨关注：小家电才是家里的“电老虎” / 044

绿色行动：节电小妙招 / 045

13. 关注空调用电，合理节约 / 047

温馨关注：关注空调用电 / 047

绿色行动：空调节电妙招 / 048

14. 热水器合理使用 / 050

温馨关注：关注热水器耗电量 / 050

绿色行动：热水器合理使用 / 051

15. 少看电视，合理节约 / 053
 温馨关注：电视机的能耗 / 053
 绿色行动：合理使用电视 / 053
16. 电脑合理利用，省电又节能 / 056
 温馨关注：电脑的能耗 / 056
 绿色行动：电脑省电妙招 / 057
17. 关注微波炉用电，合理节约 / 060
 温馨关注：超龄微波炉“不靠谱” / 060
 绿色行动：微波炉节电妙招 / 061
18. 夏至关灯，让地球深呼吸 / 064
 温馨关注：地球一小时 / 064
 绿色行动：一起关灯，让地球喘口气 / 066
19. 共享26℃生活 / 068
 温馨关注：26℃生活 / 068
 绿色行动：共享26℃健康生活 / 069
20. 手掌上的节能小秘密 / 071
 温馨关注：手机中的耗电“元凶” / 071
 绿色行动：手掌上的节能 / 072

第三章

环保饮食，为健康加分 / 075

21. 进入低碳饮食的世界 / 076
 温馨关注：什么是低碳饮食 / 076
 绿色行动：进入低碳饮食的世界 / 077

22. 谨慎选择高碳食品 / 079

温馨关注：认识高碳食品 / 079

绿色行动：低碳食品大放送 / 080

23. 摆脱快餐的阴影 / 083

温馨关注：快餐的“背后” / 083

绿色行动：走出快餐的阴影 / 084

24. 剩饭剩菜处置要合理 / 086

温馨关注：是否在为家里的剩饭剩菜而烦恼 / 086

绿色行动：处置剩饭剩菜要合理 / 087

25. 让低碳帮你减肥 / 090

温馨关注：认识节食的危害 / 090

绿色行动：低碳减肥新方法 / 091

26. 饮料：四面危机 / 094

温馨关注：饮料危机 / 094

绿色行动：绿色饮料DIY / 096

27. 怎样用餐才绿色 / 098

温馨关注：安全食品在哪里 / 098

绿色行动：绿色用餐 / 099

28. 绿色饮食“九样真经” / 103

温馨关注：认识饮食风险 / 103

绿色行动：绿色饮食九多九少 / 104

29. 小心“隐形杀手”——食用色素 / 107

温馨关注：食用色素危害多 / 107

绿色行动：火眼金睛觅“绿食” / 108

30. 小心油烟“杀手” / 110

温馨关注：油烟是健康的头号“杀手” / 110

绿色行动：减少油烟有绝招 / 111

第四章

别让日化成为“美丽陷阱” / 113

31. 环保的“洗刷刷”你会吗 / 114

温馨关注：洗刷刷中的健康隐患 / 114

绿色行动：健康洗漱 / 115

32. DIY环保清洗液 / 118

温馨关注：清洁剂的危害不容忽视 / 118

绿色行动：DIY环保清洗液 / 119

33. DIY美容产品，节能又环保 / 122

温馨关注：美白产品中的危害元素 / 122

绿色行动：DIY节能美白产品 / 123

34. 环保香水DIY / 125

温馨关注：香水“有毒” / 125

绿色行动：环保芳草DIY / 126

35. 低碳护肤小偏方 / 129

温馨关注：化妆品的“伤害” / 129

绿色行动：护肤小偏方 / 130

36. 环保染发剂大搜索 / 132

温馨关注：染发的危害 / 132

绿色行动：环保染发剂大搜索 / 133

37. 合理使用含氟牙膏 / 135

温馨关注：含氟牙膏让人喜，让人忧 / 135

绿色行动：正确使用含氟牙膏 / 137

38. 环保穿衣，科学第一 / 139

温馨关注：服装污染面面观 / 139

绿色行动：环保穿衣 / 140

39. 绿色干洗DIY / 142

温馨关注：干洗衣物带来的危害 / 142

绿色行动：绿色干洗DIY / 143

40. 警惕致癌物，绿色储物 / 145

温馨关注：警惕致癌物 / 145

绿色行动：绿色保养衣物 / 146

第五章

保护环境，共享大自然 / 149

41. 与野生动物和谐相处 / 150

温馨关注：野生动物的危机 / 150

绿色行动：用行动关爱它们 / 151

42. 零距离接触“灭绝多米诺骨牌” / 154

温馨关注：“灭绝多米诺骨牌” / 154

绿色行动：用关爱，捍卫我们的存在 / 155

43. 别给动物帮倒忙 / 158

温馨关注：别给动物帮倒忙 / 158

绿色行动：关爱动物，莫帮倒忙 / 159

44. 保护我们脚下的沃土 / 162

温馨关注：土地污染知多少 / 162

绿色行动：保护土地从小事做起 / 165

45. 小草有生命，足下多留“青” / 168

温馨关注：草资源的哀歌 / 168

绿色行动：保护草地，你我行动 / 169

46. 保护植物的那些事 / 171

温馨关注：即将消失的植物 / 171

绿色行动：保护植物的那些事 / 173

47. 拒绝杀戮，保护海洋资源 / 176

温馨关注：过度捕捞，导致海洋资源锐减 / 176

绿色行动：海洋生物保护 / 177

48. 保护鸟儿，爱之有道 / 180

温馨关注：鸟类王国哀声四起 / 180

绿色行动：保护鸟儿，爱之有道 / 182

49. 保护森林，从我做起 / 185

温馨关注：热带雨林走向破碎化 / 185

绿色行动：保护森林从我做起 / 186

50. 倡导生态旅游 / 189

温馨关注：生态旅游 / 189

绿色行动：生态旅游，从这里做起 / 190

第一章

节约资源， 炫酷新时尚

勤俭节约自古以来就是中华民族的传统美德，节约是对自然资源的珍惜，是对劳动的尊重，是任何时候都应该大力发扬的优秀品质。所以，让我们牢固树立勤俭节约的美德，对浪费大声说“不”吧！



1.

保护能源低碳出行

在我们生活的这个物产丰富、精彩纷呈的地球上，能源无时无刻不在伴随着人类的活动。人类的生存离不开能源，而我们的生活更需要能量。我们每天吃饭，是为了补充体能；天冷了，要穿上保暖的衣服，是为了保存体温，不让能量外泄。我们看电视、上网、使用手机，都需要电来提供能量；汽车在路上前行，需要汽油来提供能量。而如今，我们赖以生存的能源正在面临耗尽的危险！

温馨关注 石油危机，你知道多少

众所周知，前几次石油危机给全球经济造成的影响是极其严重的。历史上的几次石油价格大幅攀升都是因为欧佩克供给骤减，促使市场陷入供需失调的危机中。

自从2004年以来，国际油价不断创出新高，一些市场人士认为，第四次石油危机可能来临。石油价格一直是世界经济关注的热点。

从目前来看，国际动荡和金融危机正在影响着石油价格，石油的供需影响着世界经济。

世界经济的现代化，得益于化石能源，如石油、天然气、煤炭与核裂变能的广泛应用。因此可以认为它是建筑在化石能源基础之上的一种经济。但是，这一经济的资源载体将在21世纪上半叶迅速地接近枯竭。

石油储量的综合估算，可支配化石能源的最大极限，大约为

1180亿~1510亿吨，以1995年世界石油的年开采量33.2亿吨计算，石油储量大约在2050年左右宣告枯竭。天然气储备估计在131800兆~152900兆立方米。年开采量维持在2300兆立方米，将在57~65年内枯竭。煤的储量约为5600亿吨。1995年煤炭开采量为33亿吨，大约可以供应169年。铀的开采量目前为每年6万吨，据世界能源委员会的估计可维持到21世纪30年代中期。

化石能源与原料链条的中断，由此导致的后果是世界经济危机和冲突的加剧，最终葬送现代市场经济。但是，实际上，近10年来，中东及海湾地区与非洲的战争都是由化石能源的重新配置与分配而引发。这种军事冲突，在今后很长时间内，还将更猛烈、更频繁。总而言之，能源危机的爆发只是时间早晚问题；它的爆发将具有十分严重的破坏性！

绿色行动 低碳出行就是保护能源

（1）少开一天车

如果家里面有车的话，倡导少开车。这样不但可以减少能源消耗，而且也减少了环境的污染。

有这样一组数据，每月少开一天车，每车每年可节油44升，相应减排二氧化碳98千克。若每周少开一天车，这个值至少要增加4倍。所以，少开一天车，节能又减排。

（2）提倡步行，骑单车

“走为百练之祖”，近年来，步行热在国内也已有所盛行。步行的优点是，随时随地可以进行，且动作柔和，不易受伤。科学研究表明，步行运动，能使心血管系统持续不断地向全身输送新鲜血液和氧气，可促进血液循环，增强心肌、肺脏和肌肉的功能，还可以控制血液中的胆固醇水平，保持动脉系统的清洁和健康，进而降低血压，控制血糖，可预防心脑血管疾病和糖尿病——这是现代人健康的两大“杀手”。同时，步行还可促进消

化液分泌，餐后步行可加快对食物的消化和吸收，帮助代谢系统维持正常水平，从而保持良好的体形；可以强壮足部的骨骼、关节、韧带和肌肉，有利于防止日后的损伤和疼痛。步行的好处很多人都知道，但许多人苦于没有时间或耽于怠惰。其实，如果把随时随地进行的步行多花的时间与专门进行的锻炼时间相抵，步行反而是省时的。

与步行利于健康同理，骑单车也是一种健康的生活方式。自行车因其健身、休闲、环保等方面的优点而在世界流行，如今，自行车的使用还因其对缓解空气污染和交通堵塞、减少碳排放、节省能源、稳定气候等作用，而具有良好前景。

汽车尾气危害大

科学分析表明，汽车尾气中含有上百种不同化合物，其中的污染物有固体悬浮微粒、一氧化碳、二氧化碳、烃类化合物、氮氧化合物、铅及硫氧化合物等。一辆轿车一年排出的有害废气的重量平均超过轿车自身重量的3倍。英国曾发表研究报告称，与交通事故遇难的人数相比，英国每年死于空气污染的人数要多出10倍。由于汽车尾气多排放在1.5米以下，因此，儿童吸入的汽车尾气量为成人的2倍。居住在商业区、交通主干线附近的儿童，血液中铅的含量比其他儿童高得多。长期吸入这些气体，可发生贫血、眼病、肾炎等，有人称上述病为“城市儿童交通病”。而且过量的汽车给城市造成巨大压力，造成交通拥堵，消耗更多的能源。这些都严重地困扰着我们的生活，而解决的办法之一就是少开私家汽车，提倡步行、骑单车或乘坐公共交通工具。

2.

合理消费节约资源

社会的资源、环境和生态压力已沉重不堪，奢侈消费是不可持续的消费。奢侈性消费会带来生态系统的灾难，给人类健康造成严重的危害；而且，对奢侈性消费方式的向往和追求，也使得人们只注重追求眼前的物质享受，使人异化为物质消费的奴隶。

温馨关注 奢侈的消费现象

人们的生活中处处充满着矛盾。一方面，我们在辛苦地创造财富；另一方面我们又肆意地浪费财富。许多人对此还浑然不知，认为不过是小事一桩，不值得大惊小怪，甚至极力倡导那种毫无意义的“高消费”，殊不知，这其实是一种十分愚蠢的对人类劳动价值的自我否定。

随着人们生活水平的提高，人们对生活质量的要求也越来越高，从而引起了消费观念的变化，消费方式也逐渐向享受型转变。崇尚享受主义的新富阶层们沉溺于奢侈品的夸耀性消费，试图构建与其他群体不同的生活方式和交往圈子，从而让奢侈品的社会身份符号价值发挥到极致。

丰裕时代的消费群体，出现了一些不良的消费习惯，比如出于面子需要和攀比心理所导致的炫耀性消费、超前消费和过度消费等，下面看看一些奢侈的消费现象。

（1）满汉全席：吃的尽是奢华

满汉全席是中国一种具有浓郁民族特色的巨型宴席，然而在物欲横流的今天，满汉全席却成为一种极尽奢华的餐饮消费。几