

绿色地球保护环境新书系

刘少影 编著

绿色环保

常识解析



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
敦煌文艺出版社

绿色地球保护环境新书系

刘少影 编著

绿色环保

常识解析



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
敦煌文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色环保常识解析 / 刘少影编著. —银川: 宁夏人民出版社;
兰州: 敦煌文艺出版社, 2013. 10

(绿色地球保护环境新书系)

ISBN 978-7-227-05510-5

I. ①绿… II. ①刘… III. ①环境保护—基本知识
IV. ①X

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236038号

绿色地球保护环境新书系

绿色环保常识解析

刘少影 编著

选题策划 李智能

责任编辑 张燕宁 赵学佳

封面设计 刘玉艳 石 璞

责任印制 杨海军

黄河出版传媒集团

宁夏人民出版社

出版发行

敦煌文艺出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京中振源印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0013966

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 12

字 数 154千 印 数 10000

版 次 2014年1月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05510-5/X·31

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究



前 言

工业革命以来,随着工业化进程的深入,大量温室气体(主要是二氧化碳)的排出,导致全球气温升高、气候发生变化,这已是不争的事实。世界气象组织公布的关于 2011 年全球气候状况的报告中指出,近 10 年是有记录以来全球最热的 10 年。同时,全球变暖也使得南极冰川开始融化,进而导致海平面升高。芬兰和德国学者公布的最新一项调查显示,至 21 世纪末海平面可能升高 1.9 米,远远超出此前的预期。如果照此发展下去,南太平洋岛国图瓦卢很可能将第一个消失在茫茫的大海中。

如今,社会的发展已将人类推进到了从工业文明时代向生态文明时代转折的时期,大力倡导低碳经济,建设生态文明,成为这一时期的主旋律。发展低碳经济是一场涉及生产模式、生活方式、生活观念和国家权益的全球性革命。目前,发达国家和发展中国家对发展低碳经济的理解与做法有着明显不同。对于发达国家而言,发展低碳经济是实现温室气体减排目标的重要途径,低碳经济目标与控制温室气体排放的国际义务紧密联系在一起;而发展中国家历史和人均排放较低,现阶段更关注发展,强调在发展过程中采用高能效、低排放的技术和资源节约的消费模式,力争走出一条与“高能耗、高污染”为代价的传统模式不同的发展道路,最终实现减排与发展的双赢。在这样的背景下,“低碳经济”“低碳生活”等一系列新概念、新政策应运而生。



前言

中国作为世界上最大的发展中国家,面临着工业化和生态化的双重任务。未雨绸缪,大力推动低碳经济发展,建设资源节约型、环境友好型社会,通过低碳经济模式与低碳生活方式,实现社会的和谐发展,已经成为中国可持续发展战略的重要组成部分。与之相应,在生活层面,倡导和践行低碳生活已成为我们每一个公民在建设生态文明时代义不容辞的环保责任。

低碳生活,就是指生活作息时尽量减少所耗用的能量,从而减低碳,尤其是二氧化碳的排放量,减少对大气的污染,减缓生态恶化。

生活要求我们必须树立全新的生活观和消费观,减少碳排放,促进人与自然和谐发展。而低碳生活是协调经济社会发展和保护环境的重要途径。在低碳经济模式下,人们的生活可以逐渐远离因能源的不合理利用而带来的负面效应,享受以经济能源和绿色能源为主题的新生活——低碳生活。低碳生活既是一种生活方式,同时也是一种生活理念,更是一种可持续发展的环保责任。低碳生活是绿色健康的生活习惯,是更加时尚的消费观,是全新的生活质量观。

本书从绿色生活常识解析、绿色交通常识解析、绿色饮食常识解析、环保装修常识解析、节能电器常识解析、拥有绿色心灵等方面对低碳生活进行了深入浅出的探讨,语言通俗易懂,内容实用性强,对读者转变生活观念和生活方式有一定的指导意义和现实意义。希望读者在读完本书之后,切实从自己的日常生活做起,从身边的点滴小事做起,做一个人人人羡慕的“低碳达人”。

由于时间紧迫及编者水平有限,本书或有失误在所难免,敬请广大读者批评指正!



目 录

第一章 绿色生活常识解析

第一节 践行绿色环保生活	3
第二节 减少高碳浪费	14

第二章 绿色交通常识解析

第一节 低碳出行我知道	25
第二节 绿色环保驾驶	32

第三章 绿色饮食常识解析

第一节 践行低碳饮食	63
第二节 低碳饮食动起来	69

第四章 环保装修常识解析

第一节 践行绿色环保建筑	87
--------------------	----



目 录

第二节 低碳装修知多少	96
-------------------	----

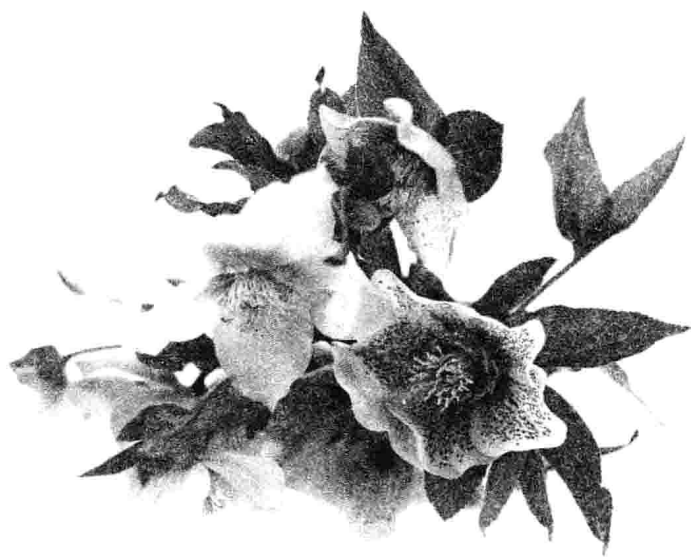
第五章 节能电器常识解析

第一节 节能电器选购解析	121
第二节 家用电器的绿色使用	131

第六章 拥有绿色的心灵

第一节 践行心灵的环保	159
第二节 心灵低碳的调适解析	173

第一章 绿色生活常识解析





第一节 践行绿色环保生活

低碳烹饪方式

所谓低碳饮食，就是不但要选择天然的食品，在烹饪过程中也应注意低碳要求。低碳烹饪方式一方面可减少污染物和废气的排放，对空气和环境有益；另一方面对保证人体健康也具有非常积极的意义。

传统的煎、炸、炒、烤等烹饪方式会产生许多油烟以及各种致癌物质，这样不仅污染空气、破坏环境，而且会对人体健康造成一定的危害，增大患癌症等疾病的几率。那么真正符合低碳标准的烹饪方式应该是煮、煲、烫、清蒸、凉拌等一些简单的烹饪方式。

节约粮食和畜产品

如果少浪费 0.5 千克粮食（以水稻为例），那么就可节能约 0.18 千克标准煤，相应减排二氧化碳 0.47 千克。如果全国平均每人每年都能减少粮食浪费 0.5 千克，那么每年可节能约 24.1 万吨标准煤，相应减排二氧化碳 61.2 万吨。在日常生活中要注意按照下面几点来节约粮食。



绿色地球保护环境新书系

1. 不要随地丢弃一些食物。

2. 在家吃饭不浪费。通常在家做饭时，不要做太多，量够就好。如果有剩饭菜，可晾凉后放入冰箱，在下次吃饭时及时加热吃掉。

3. 外出用餐不浪费。目前，餐饮业的浪费是非常惊人的，有位业内人士算了一笔账：如果某市餐饮消费总额达 119 亿元，餐桌上的平均浪费比例为 10%，那么一年的餐饮浪费就有 10 多亿元。所以，在餐馆用餐时，点菜要适量，吃不完的饭菜一定要打包带回家。

4. 低碳饮食最好少吃畜产品，假如难以改变这一饮食习惯，那么就要注意减少畜产品的浪费。每人每年少浪费 0.5 千克猪肉，那么就可节约 0.28 千克标准煤，相应减排二氧化碳 0.7 千克。如果全国平均每人每年减少猪肉浪费 0.5 千克，那么每年可节约 35.3 万吨标准煤，相应减排二氧化碳 91.1 万吨。

戒烟

大家都知道，减少吸烟或戒烟才有利于健康，还可节省能源。如果 1 天少抽 1 支烟，每人每年就可节约 0.14 千克标准煤，相应减排二氧化碳 0.37 千克。那么，如果全国 3.5 亿烟民都这么做，每年就可节约 5 万吨标准煤，相应减排二氧化碳 13 万吨。

节水

日常生活节水很重要，下面就介绍一些在日常生活中节水的方法。





1. 将那些油腻较重的餐具与没有油污的餐具分开洗，不要放在一起来洗。

2. 如果餐具油腻很多，那么最好先用废纸或果皮把餐具上的油腻擦去，然后用热水冲一遍，最后用温水或冷水冲洗干净就行了。

3. 可以先用少量的洗涤灵溶解油腻，然后再用少量的水冲洗油腻，最后再用适量的水冲洗。

4. 对于碗或用过的油锅，最好立即清洗，因为这样更容易将油腻洗掉。

以上这些方法不但可以节约用水，同时还能节省洗涤剂。

在加工蔬菜时，要先择后洗，先洗后切，净菜上墩。因为只有这样做，才最节水，同时也容易把菜洗净，并且缩短加工时间。

洗菜之前一定要先择菜。对于带叶类青菜，要一根一根地、一层一层地掰开，把发黄的菜叶、夹杂的草叶、带土的根都去除后然后再清洗。

因为这样，不但可以将菜洗得干净，而且还可以省水。对于非带叶类蔬菜，需要去皮的，那么先把皮去掉后再洗。

切菜之前一定要洗菜。如果先切后洗，脏东西会带进菜里，清洗时就更费水、费时，况且切后再洗还容易使菜的营养成分流失。将那些未洗的菜直接放在菜板上切的话，还非常容易污染菜板，而冲洗菜板又要浪费很多的水。

冲洗菜时，可以把水龙头开得小一些，用手轻轻抹搓较脏的部位，搓到哪里水就冲到哪里，等全部搓洗一遍后，再把水龙头开得稍大一些，这样快速冲洗一遍，不但可以把菜洗干净，而且还节约水。

如果菜叶上有小虫，一般情况下就需要清洗多遍，费时又费水。

这时可以用淡盐水浸泡菜叶，小虫受到盐的刺激，便很快与菜叶分开，因为盐水的比重较大，小虫会浮在水面上，很容易从盆中倒出。



绿色地球保护环境新书系

这样即可清除菜叶小虫，而且省水，并且清洁效果好。

可以使用盐擦洗猪肚，在清洗过程中再用一些醋。盐具有高度的渗透压作用，经过盐和醋的作用，就会使胶原蛋白自肚壁脱离，从而达到清除污物和去除异味的目的，那些清洗后的猪肚要放入冷水中用刀刮去肚尖老质。

洗猪肚时不要用碱，这是因为碱具有较强的腐蚀性，使猪肚表面的黏液脱落，使肚壁的蛋白质受到破坏，进而减少猪肚的营养成分。

如果用洗洁净来清洗水果和蔬菜，那些残留在果蔬上的洗洁净就会给身体造成危害。为了漂洗干净，往往需要洗很多遍，非常浪费水。可以用以下两种清洗瓜果干净又节水的方法。

1. 盐水浸泡清洗瓜果。可以先用盐水泡 20 分钟，再冲洗一遍，这样省水又干净。

2. 将瓜果用水洗一遍后，可以在其表皮放一点食盐，用手握着瓜果轻轻地搓洗，利用盐的颗粒摩擦，就很容易洗干净，然后再用水冲净即可，这样既省水，又卫生。

刚买回来的葡萄如果用水直接冲洗，往往难以洗净；用洗涤剂洗易使洗涤液渗入葡萄中，又会造成二次污染；用手搓，又容易将皮弄破。可以尝试下面这个洗葡萄干净又省水的办法。

准备一个小盆，然后放入少许淀粉，再放入葡萄，先浸泡，后清洗，就会洗得很干净，这样葡萄表面也不会变色。

有些人为了将拖把冲洗干净，就会把水龙头开很大，冲洗很长时间，于是就浪费了大量水。可是，怎样在省水的前提下将拖把清洗干净呢？

1. 将传统的拖把换成那种平面拖把。这种拖把只需用刷子刷就很容易清洗干净，这样既省水，又省力。用这种拖把可把地拖得更干净，并且能将毛发和小碎屑拖起。



2. 可以将传统的拖把换成具有自拧功能的拖把，既省水，同时又可免去用手拧拖把的麻烦。

3. 用桶接水洗拖把。因为这样做比直接用水龙头冲洗要省好多水。

4. 用拖把拖室内地面时，可以先用干净的塑料笤帚清扫一次，这样就可大大减少洗拖把的用水量。这是因为传统的拖把最难清洗的就是粘在拖把布或线上的毛发和一些小碎屑。

洗车节水方法

现在，随着家庭用车的普及，洗车开始成为人们日常生活中的一部分，那么，怎样洗车才能更省水，也就成为一个值得关心的问题，下面就给大家介绍一下。

1. 到使用中水的洗车点进行洗车。

2. 根据车子脏的程度调整洗车用水量，在较脏时多用水，较干净时少用水。

3. 车身用清水洗，底盘和轮胎则用脏水洗后再用清水洗。

4. 可以适当减少洗车次数，灰尘较少时可用鸡毛掸子擦拭。

5. 选择那些用水量少的洗车点，比如无水洗车、微水洗车等。

6. 少用水冲，多用抹布擦。在洗车时，可用浇花的喷壶先给车身局部喷水，然后用干布将车上的脏物擦除。擦完整个车身后，再用此方法擦一遍，那么车身就干净了，整个过程需水 10 升左右。

7. 如果用水管冲洗，在冲洗时，可以采用“冲湿—施用皂液—冲水”的方法，并在软管头处套上一个喷水头。

8. 使用汽车清洗机洗车。现在，国内研制出了一种汽车清洗机，



绿色地球保护环境新书系

靠手动打压数下，8 升水就能洗一辆车，此清洗机可放在后备厢中，方便使用，省水、省电、省时、省力。

9. 用节水喷雾枪代替高压喷枪。后者最大的问题就是使用清洁的自来水，污水直接排放，10 来分钟消耗的水就相当于一个人一天的生活用水量，在使用高压水枪洗车时，一辆车大约用水 100 升；而使用节水喷雾枪就可节约许多水。

10. 用水桶盛水擦洗来取代用水管冲洗，要知道，洗干净同样一辆车，用桶盛水擦洗是用水龙头冲洗用水量的 $1/8$ 。

少喝酒

酒是中国人逢年过节必不可少的，但是酒喝多了不但对身体不好，而且增加了碳排放，从而污染了环境，因此，为了更好地响应、提倡低碳生活，我们呼吁少喝酒。

1. 提倡少饮白酒。白酒喝多了不但有害健康，增加环境负担，而且醉酒后易酿成事故。如果每个人每年少喝 0.5 千克白酒，那么可节能约 0.4 千克标准煤，相应减排二氧化碳 1 千克。如果全省 1000 万人平均每年少喝 0.5 千克白酒，那么每年可节能约 0.5 万吨标准煤，相应减排二氧化碳 1 万吨。

2. 不要过度饮用啤酒。啤酒喝多了，不但有害健康，而且浪费能源，从而增加碳排放。在夏季，如果每人每月少喝 1 瓶啤酒，那么每人每年可节能约 0.23 千克标准煤，相应减排二氧化碳 0.6 千克。如果全省 1000 万人都如此做，那么每年可节能约 0.23 万吨标准煤，相应减排二氧化碳 0.6 万吨。全国人都这样做，节约的能源和相应减排的二氧化碳量是相当惊人的。



少买衣服

要知道,服装在生产、加工和运输过程中,都要消耗大量的能源,同时产生废水等污染物,这些都会污染环境。所以,在保证生活需要的前提下,每人每年少买一件衣服,就可节能约 2.5 千克标准煤,相应减排二氧化碳 6.4 千克。假如每年有 2500 万人能够做到这一点,那么就可节能约 6.25 万吨标准煤,相应减排二氧化碳 16 万吨。因此我们要做到少买不必要的衣物,那么平时穿衣就应注意以下几点。

1. 通常穿衣应以大方、简洁、庄重为美,加少量的时尚衣服即可,以免时尚服饰很快过时,结果造成浪费。

2. 尽量减少购买质地不够好、易遭淘汰的那些廉价衣物。这些衣服大多因质地不好,没穿多久就堆放在衣柜里,时间一长衣柜里就会存在一些不适合穿的衣服,到真正穿时却发现没有几件合适的,结果造成浪费。

3. 慎重购买一些打折衣服。不要图便宜而冲动购买那些打折衣服,一定要考虑这件衣服自己到底需要不需要,并且自己家的衣柜里是否有同款式、同颜色的衣服,以免重复购买而降低这些衣服的使用率。

购买衣服应多选择棉、麻等“纯天然”质地的,这是因为天然织物消耗能源较少,可减少工业加工或染色过程中产生的那些污染物的排放。

相比之下,棉、麻等一些天然织物不像化纤织物那样由石油等原料人工合成,所以消耗的能源和产生的污染物相对比较少。而且,天然蚕丝、纯棉、麻类衣物,在生产制作过程中添加的化学物品相对较



绿色地球保护环境新书系

少，对环境污染相对也少，而且回收利用的成本相对较低。

如果按照衣物的制作材料价格高低来排序，那么依次是贵重皮毛、羊毛、尼龙、棉、涤纶。其中，棉布衣服无论从舒适度、使用时间、环保、健康角度来说，性价比都非常高。棉质衣服手感柔软，夏天穿着，吸汗能力强，冬天穿着贴身舒适。如果一件纯棉衣物打理得当，那么穿三五年都没问题。

如果从环保的角度讲，那么用大麻纤维制成的布料比棉布更环保。墨尔本大学的研究表明，大麻布料对生态的影响比棉布少 50%，同时，用竹纤维和亚麻做的布料也比棉布在生产过程中更能节省水和化学制剂。

此外，还有许多新的环保材料被应用到衣服材质中，比如有机棉、竹纤维、绿色纤维等，这类生态服装的原材料通常采用纯天然材料，采用高科技工艺制成，价格也较高。如果消费能力具备，那么也不失为一种选择。

无纺布

事实上，无纺布并不是由一根一根的纱线纺织而成的，而是将纤维随接通过物理的方法黏合在一起，它是一种新一代的环保材料，并且具有防潮、透气、柔韧、质轻、不助燃、容易分解、无毒、无刺激性、色彩丰富、价格低廉、可循环再用等一些特点。在日常生活中，我们会经常使用一些无纺布物件，比如无纺布手提袋、无纺布购物袋等，如果用无纺布替代毛巾类的抹布擦拭窗户、地板、纱窗，效果都非常好，无纺布上的尘土和毛发比毛巾类抹布更易于清理，更节约清洗用水，而且不会因抹布清理不净而留有一些霉味。