



六步计划创造环保生活

创造**低碳绿色**家园

谨以本书献给我们的后世子孙，他们将接受我们馈赠的礼物——地球。

著：大卫·杰尔森 [美] 翻译：草原叔叔

To CREATE
GREEN ENVIRONMENTAL
PROTECTION

愿我们能够把握时机，

挺身而出，

保护地球，

把我们今日所见的美景奉献给子孙后代。



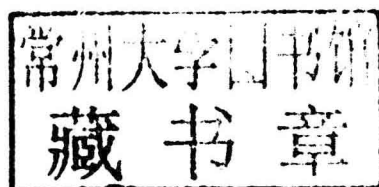
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

创造低碳绿色家园

六步计划创造环保生活

著:大卫·杰尔森 【美】

翻译:草原叔叔



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

创造低碳绿色家园/(美)大卫·杰尔森著;草原叔叔翻
译. —合肥:安徽科学技术出版社,2014.10
ISBN 978-7-5337-5069-5

I. ①创… II. ①杰…②草… III. ①节能-普及读物②环
境保护-普及读物 IV. ①TK01-49②X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 047818 号

创造低碳绿色家园

著 大卫·杰尔森【美】 翻译 草原叔叔

出版人:黄和平 选题策划:张楚武 责任编辑:张楚武
责任校对:盛东 责任印制:李伦洲 封面设计:王艳
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印制:安徽新华印刷股份有限公司 电话:(0551)65859178
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:889×1194 1/16 印张:10 字数:230 千
版次:2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5069-5

定价:22.00 元

版权所有,侵权必究

《创造绿色家园》赞语

“这场运动正在改变社会基层的消费行为,其热情不容置疑……地方互助团,也就是生态小组,正在有条不紊地帮助小组成员减少物质材料进出家庭的种类和数量。”

《纽约时报》

“即便是那些自视为环境保护中坚力量的人,这些方法也同样管用。一位高级销售主管,也是生态小组成员,说道:‘生态小组提高了我们的环保意识,无论是购买商品,还是用水用电,大家都改变了自己的消费习惯和生活方式。’”

《费城问询报》

“本书设计巧妙,旨在引起个人、当地政府和企业的兴趣……它用结果来说明一切……能够带来质变。在我们同全美各地的社区合作期间,我们发现,这才是他们所要寻求的工具。”

美国总统可持续发展委员会 常务理事莫莉·奥尔森

(克林顿政府)

“《创造绿色家园》不同凡响。该书创作花费了作者大量的时间和精力。祝贺这部出色的作品。”

地球日之父、布利特基金会主席兼执行总监 丹尼斯·海斯

“生态小组法开拓了以往用政策手段力促自愿改变的新天地。改变根深蒂固的资源使用习惯,需要自我鼓励,该项目能给人以鼓舞,因而比宣传运动更为完善。”

荷兰环境保护副总干事、《绿色计划》荷兰语作者 保罗·德容

“《创造绿色家园》提出了一种高效的新型环保手段。改变公民行为是推进环保事业最为困难的挑战之一,我们认为这本书是实现公民行为改变的大好机会。本书的出现绝对及时。”

美国俄勒冈州环境质量部主任 郎·马什

“为提供理想的‘废物前期预防’教育,环境服务部已对多个项目和方案进行了研究分析。能够显著节约资源,并使行为改变持续下去的,只有《创造绿色家园》。”

加利福尼亚州圣何塞市环境事务部 爱丽莎·韦德

“资源节约的潜力是巨大的……而生态小组之法真正振奋人心之处是,它能作为催化剂,创建一个更为可持续发展的社会。”

华盛顿州伊萨夸市市长 阿瓦·弗里辛格

目 录

拯救地球,从每个家庭做起	2
绿色生活计划如何实施	3

第1步:抵制垃圾——减少固体废物

您与垃圾	5
众望所归——循环利用	6
带袋子——重复使用袋子	7
自备餐具——重复使用饭盒	8
好事成双——双面用纸	9
邮寄宣传品瘦身——减少邮寄宣传品	10
自行腐烂——制作堆肥	11
废除餐巾纸——以布代纸	12
修理——修理不成,再扔不迟	13
变废为宝——旧货捐赠或旧货出售	14
记着与地球同庆——聚会时使用可重复使用的物品	15
宠物粪铲——清理宠物粪便	16
草剪高点,隐藏好点——剪草护根	17
亲近自然:寻根——植树造林	18
百尺竿头,更进一步——建设零垃圾家庭	19

第2步:浪费水,错! 错! 错! ——节约用水

您与水资源	23
漏水侦探——侦查家庭漏水	24
水箱节水多——减少冲厕用水	25
跟着潮流走——减少冲水次数	26
节水科技——安装节水装置	27
澡洗干净了吗? ——减少淋浴用水和泡澡用水	28
冲冲洗洗——减少个人护理用水	29
刷刷涮涮——减少洗碗用水	30
自制瓶装凉水——喝冷冻水	31
控制用盐——减少软水机用盐	32
简单,干净——检测水的纯度	33
营造无磷环境——环保洗车	34
无雨之家——减少进入污水管道系统中的水	35

草坪守护员——减少草坪用水	36
天然草坪——减少除草剂和化肥的使用	37
浇水高手——减少园艺用水	38
河边走走——建立可持续河滨生态系统	39
亲临自然:水从何而来——认识当地水域	40
百尺竿头,更进一步——可持续园林美化	41

第3步:从节能中获得快意——节约能源

您与能源	45
精彩一念——有效用电	46
堵住漏电——彻底关闭家电	47
您的电脑有多“绿色”?——节约电脑用电	48
生活之光——安装节能灯	49
多穿一回——提高洗衣、干衣效率	50
探望热水器——让热水器更节能	51
冰箱体检——让冰箱更节能	52
一件毛衣,胜过暖气——调低温控器温度	53
暖气炉之舞——让暖气炉更节能	54
留住暖气——给门窗保温	55
驱除冷风——加装挡风雨条和堵缝材料,获取能源审计	56
引入冷气——有效降低室内温度	57
风扇也凉快——用风扇降温	58
所见之物即呼吸之物——防止空气污染	59
亲临自然:一场启人心智的经历——观赏日出	60
百尺竿头,更进一步——可持续能源之家	61

第4步:畅享乘车乐趣——提高交通效率

您与交通	67
靠自己的力量抵达彼处——步行或骑自行车到达目的地	68
能量×质量=更加健康的地球——使用公共交通	69
一件好事——合并出行次数	70
放松身心,乐享乘车——拼车出行	71
没有走过的路——远程办公或弹性工作	72
聪明的驾驶——培养低油耗的驾驶习惯	73
别当滴油器——探查并堵住汽车漏油	74
您的汽车健康吗?——汽车保养与维护	75
与环保汽车为友——寻找一辆省油的车	76
与地球共度假期——低油耗度假规划	77
亲临自然:闻一闻花朵的芬芳——漫步自然中	78
百尺竿头,更进一步——减少车辆行驶里程	79

第5步:正确购物,长久之路——生态型消费

您与消费	83
为地球投票——购买环保产品	84
三思而后行——克制购物冲动	85
有毒产品侦查——减少家庭有毒产品	86
吸一口新鲜空气——减少家用产品的空气污染	87
甜蜜的家——购买无毒家居装饰和建材产品	88
周而复始,循环利用——购买再生纸品	89
蔬菜汤——购买有机农产品	90
相亲相近——购买本地农产品和乳制品	91
细细品味——多吃素食餐	92
家庭旧物交换大会——与其扔掉,不如互换	93
找我帮忙——邻里之间,共享物品	94
做个绿色园丁——减少有毒杀虫剂、除草剂和化肥的使用	95
亲临自然:当“我要买”袭上心头时,请朝自己的园子走去——自己动手种粮食	96
百尺竿头,更进一步——可持续生活方式	97

第6步:一切改变,从您开始

灌能他人	101
一家一家又一家——建立新的生态小组	102
低碳社区——灌能社区,开启低碳生活	103
环保到底——让孩子们学会环保生活	104
工作妙想——在工作场所采取环保行动	105
公民精神——组织社区环保活动	106
邻居宜居性——组建宜居邻居小组	107
亲临地球:小小世界——利用互联网吸引他人创建生态小组	108

可持续生活方式评估	110
-----------------	-----

绿色生活计划辅助工具

简介	142
生态小组发起人指南	143
绿色生活计划介绍会指南	144
生态小组成立大会指南	146
主题会议指南	148
行动计划汇总表	151
生态小组成员和会议时间安排表	152
作者简介	153
创造低碳绿色家园	154

谨以本书献给我们的后世子孙，他们将接受我们馈赠的礼物——地球。愿我们能够把握时机，挺身而出，保护地球，把我们今日所见的美景奉献给子孙后代。

拯救地球， 从每个家庭做起

一场不同寻常的奇妙经历马上就要开始了，从此以后，您在使用地球宝贵而有限的资源时，会更加谨慎。此番经历必定激动人心，有时，您还会碰到挑战，这真是意味无穷。在本书的帮助下，您将学会怎样养成良好的生活习惯，让我们的环境实现可持续发展。所谓“可持续”，指的是我们利用地球资源（树木、水、能源、矿产等）的方式能够保障其他人，无论是现在还是将来，都有足够的资源可用。

用“保管”一词来形容这种做法非常贴切。《韦氏词典》把“管家”定义为“叫来对托管的财产进行细心照管的人”。加入绿色生活计划，会让您成为一个可靠的管家，从而经营好自己所用的地球资源。它会提高您的生活质量，节约您的钱财。它还会为您提供一次丰盛的社区体验。您的行动将会直接造福我们的子孙后代，给他们一个美好的未来，不过，您从中得到的个人满足，兴许是这一计划最大的好处。

联合国环境保护计划《21世纪议程》阐明：“全球环境持续恶化的主要原因在于不可持续的生产与消费模式，特别是在工业化国家。”《议程》号召发达国家“带头实现可持续消费”。

美国拥有世界5%的人口，却使用了地球1/3的资源。由于利用率低，缺乏节约意识，资源浪费高达75%。这些资源有35%直接由家庭住户消费，另外65%也深受购物习惯的影响，由此可见，我们对生活方式的选择有多么重要。美国采取更加环保的生活方式，是解决这一问题的主要途径。

全世界有数万个家庭都已加入到绿色生活计划中来，他们遍布20多个国家和地区。希望将来还能有更多的家庭参与进来。感谢您的参与。请翻到下一页，按照指示说明去做，好好享受这一生受用的旅程吧。祝您一路愉快。





绿色生活计划如何实施

1. 借助本书,行动起来,在以下五个方面养成可持续的生活习惯:垃圾、水、能源、交通运输、消费。第六步行动是敦促他人,让他们采取行动,共同拯救我们这颗星球。

2. 您可以跟家人一起,也可以和朋友、邻居、同事或民间组织成员组成同辈互助团——生态小组,成为他们中的一分子,来实施绿色生活计划。生态小组以5~8个家庭为佳。建议与其他家庭一起行动,这样可以增加落实行动的动力,同时您也能乐在其中。

3. 无论采取哪种方式,本书内容都要在七次会议后学完,会议每两周开一次。每次会议由不同的小组成员主持,所用讲稿见本书附录。会议持续时间为1.5~2小时,开完会后,需要用几个小时的时间,针对定好的目标,落实自己的行动。假如你们是跟别人住在一起,那么不妨让同住的人也加入进来,组成一个生态小组,然后采用相应的会议讲稿。倘若您是一个人住,决定单独行动,那么最好沿用本书建议的时间顺序,以保持长久的动力。

4. 如果是小组行动,第一次开会——生态小组成立大会,您要讲述绿色生活计划的各个组成部分,建立生态小组,安排其余会议的时间,选择会议主持人。第二次到第七次会议开会期间,小组成员要对采取的行动进行报告,然后说明下一阶段的行动计划。小组的作用是为组员落实自己的计划提供支持与鼓励。

5. 每次开会之前,阅读本书有关页码的各项行动,填充相应章节的“可持续生活方式评估”,确定今后要采取的行动。然后把要采取的行动抄写到各章开头处的“行动日志”中,并确定行动时间。如果您与别人住在一起,还要与他们讨论您的计划,了解他们的想法,争取他们的参与。

6. 您采取的每项行动都有一个分值,分值设定的依据是行动的难易程度或节约资源的多寡。为了持续跟踪自己的行动成果,完成每项行动后,要在“行动日志”中将其销去,并在“可持续生活方式评估”的“实施计划之后”一栏填充相关内容。

7. 加入到我们的绿色生活在线社区中来,您可以和其他参加这一计划的人交换想法,把您的成果添加到我们的可持续性计分卡上,同时还可以使用其他项目资源。请访问 www.greenopolis.com/gh。

就这么简单!一边改善我们在这颗星球上的生活,一边享受无穷的乐趣吧!



第1步

抵制垃圾

——减少固体废物

您与垃圾

自然界里可没有垃圾这种东西。大自然创造的一切都可以用来制造其他东西。目前人类不仅没有这样做,还称之为“垃圾”,不过幸好我们渐渐意识到这种错误观念会带来严重的后果。

垃圾的去处只会越来越少,因为各个社区都反对在本地建立垃圾填埋场和焚烧炉。很多人认为,新的垃圾填埋场一旦设立,垃圾迟早会渗入地下水,到头来不得不以巨大的环境代价和经济代价重新回收。这种和现实的冲突,迫使我们改变对垃圾的看法。垃圾,正在成为一种过时的观念。

如今,“我带进家里的东西,我来保管!”是作为一名合格的地球公民的新口号。要是赞成这一格言,我们就得三思之后再去扮演管家的角色。今后我们在使用地球资源时,必得问上一问:“这件物品,我有没有办法重复使用或循环利用?”

通过本章,您将养成必要的生活习惯,从而更加有效地管理带进家里的各种资源。说不定您还能成为所在社区第一家没有垃圾的住户——真是一大挑战!不过,总有一天,这挑战会成为家常便饭,因为我们要创造一个持续发展的地球。不妨把本章看成是一场奇妙的历程去“游行”一番,并乐在其中吧!

众望所归

——循环利用

为什么要行动?

平均算来,一个美国人一天要制造2.1千克的垃圾^①。寻找新的地方建造垃圾填埋场或焚烧炉,只会越来越难。不过,我们可以做一些力所能及的事情。通过认真细致地循环利用,那些直接当做废物丢掉的垃圾可以减少50%~75%,甚至更多! 在下面的“拯救地球”行动中,您将学会如何在家里设置一个回收中心。

“拯救地球”行动

- 到当地的回收中心或废物收集服务中心索要垃圾分类指南。
- 按照分类指南设置袋子、盒子或箱子(即您家里的回收中心)。
- 告诉家人物品如何归类。
- 对所有的可回收物品进行分离,有机废物则用于制作堆肥。
- 如果所在市县未提供垃圾收集服务,不妨把可回收物品自行送至回收中心。
- 如果所在社区还没有回收习惯,鼓励他们行动起来。

材料

- 袋子、盒子或箱子;标签;交通运输。

时间

- 30分钟进行设置。



资源节约

不把垃圾送上通往填埋场或焚烧炉的不归之路,便是节约了资源,同时您还加入了大自然最了不起的一步:循环利用!



^① 据统计,我国600多座主要城市每年产生垃圾1.6亿吨,人均垃圾年产量440千克,日产量1.21千克,且以每年超过10%的速度增长,其中能够进行无害化处理的占66%,近1/3垃圾只能进行简单填埋。——译者注

带袋子

——重复使用袋子

为什么要行动?

请问,您平时购物,一周下来要用掉多少纸袋和塑料袋? 10个还是12个? 要是算上超市、药店、特色食品店,还有购物途中的种种其他商店,数目只怕会更多。别忘了,午餐、外卖,以及带进家来的五花八门的东西,都要用袋子。这是多么多的纸和塑料啊! 通过下面的拯救地球行动,您会看到,除此之外,还有另外一种简单的替代办法,而每次这样做了之后,您都会感到心情愉快。

资源节约

节约纸张就是拯救森林。每天节约两个袋子,一年就是700多个袋子。不用纸袋,相当于挽救了一棵15年的老树。不用塑料袋,也就节约了石油。同时,您也减少了生产袋子所需消耗的能源,如果生产的袋子不能循环利用,那么通过此举,您还减少了管理废物所需的资源。您尽一分力,就能改变这棵15年老树的一生!

“拯救地球”行动

- 收集一些现成的布袋或背包。(关于布袋或背包的其他用途,见第8页“自备餐具”)
- 把袋子放在方便的地方,就像把汽车停在方便的地方一样。网兜或尼龙袋很容易收藏在手提包、公文包或背包里。袋子带回家腾空后,一定要放在门口,这样,下次外出购物就不会忘记带袋子了。
- 光是知道做什么还不够,要切切实实行动起来。可依据实际情况,适当变通,形成自己的生活方式。
- 有时候需要向服务员讲明其中道理,让他们明白您自备袋子的原因。等到下次售货员再问“纸袋还是塑料袋”的时候,掏出自己的袋子,笑着说:“布袋!”

材料

- 布袋或背包。

时间

- 几分钟时间购买或自做布袋;几分钟时间使用布袋。



自备餐具

——重复使用饭盒

为什么要行动?

每年,在被直接当做废物丢掉的垃圾中,包装占了多达1/3的比例。包装纸、包装塑料、包装泡沫,它们大都不易被循环利用。另外,不但生产包装需要消耗资源,在以后的回收阶段还会消耗资源。通过下面的“拯救地球”行动,您将大大减少带进家里和丢到环境里的包装数量。

“拯救地球”行动

- 在布袋或背包里放一些可重复使用的耐用饭盒,做一套自备餐具。(见第7页“带袋子”)无论是外卖食品、散装食品,还是剩饭剩菜,打包时都可以使用这套装备。这些装备包括:盛外卖咖啡、茶水或汽水用的盖杯,刀、叉、匙以及布餐巾。
- 记住,自备餐具要放在方便的地方,这就像汽车要停在方便的地方一样。餐具用后要放在门口,方便下次出门时随身携带。

材料

- 可重复使用的耐用饭盒;塑料盖杯;刀、叉、匙;布餐巾;布袋或背包。

时间

- 花半个小时置备餐具;使用时另需少许时间;洗刷、重新装好需要几分钟时间。

资源节约

生产包装需要消耗树木和能源,通过此举,您将减小对这二者的需求。您如此通情达理,必将鼓舞其他人效法!

鲍勃的外卖



好事成双

——双面用纸

为什么要行动?

有多少张纸只用一面就扔掉了?纸的生命只用了一半。通过下面的“拯救地球”行动,您将养成双面用纸的习惯,进而减少纸张的使用量。

资源节约

生产纸张、管理废物需要消耗树木和资源,重复使用纸张,就能降低树木和资源的需求。平凡之举,行之长远!

“拯救地球”行动

- 列明家庭和日常生活用纸,例如往来信函、文字说明、作业、画画、购物清单、电话留言、乱写乱画,等等。
- 记下您和家人一般都在哪些地方写写画画。
- 在这些地方,放一堆背面空白的纸张,包括一些邮寄宣传品。把纸张剪成适当大小,以便使用;必要时,在用过的一面画“×”,以防混淆。
- 另外还要考虑循环利用纸信封和其他信封,办法是用白胶纸覆盖旧地址。

材料

- 部分用过的纸张和邮寄宣传品;盒子;剪刀;钢笔;胶纸。

时间

- 15分钟时间建立“用纸记录”。



邮寄宣传品瘦身

——减少邮寄宣传品

为什么要行动?

今年,您将花上16个小时左右——相当于两个工作日的的时间,整理一下收到的邮寄宣传品,不过您只需打开其中的一半看看。通过下面的“拯救地球”行动,您将不会在第一时间收到太多的邮寄宣传品了。好好享受这结余出来的时间吧!

“拯救地球”行动

- 要减少邮寄宣传品,不妨访问下面几个网站。网站上提供有许多方法,可将自己的名字从直销名单上除掉:www.greendimes.com、www.dmachoice.org/MPS/mps_consumer_description.php、<http://www.newdream.org/junkmail/>。这样,您的邮寄宣传品就会大大减少。
- 如果仍想获取所需的产品目录,跟这些厂家联系,同时让他们知道您的名字已经列入“邮件优先服务”。要求他们把您的名字列入“内部名单”,不得出售给其他公司。
- 如果确实收到了邮寄宣传品,就按上面的地址标签,回一封信,说明自己希望从公司的邮寄名单中除名。您可以把信装在该公司已付邮资、写明收寄地址的信封里,然后寄出。
- 要求邮局不往自己的邮箱投递广告传单。做个认真的人。必要时,给当地的邮政局长写信。
- 凡是收到的邮寄宣传品,尽量循环利用,空白背面可用作便条纸。

材料

- 邮票和信封(如果邮寄宣传品无邮票和信封)。

时间

- 每次整理邮件需要几分钟时间,直到最后收到的邮件完全是需要的,就不再花时间整理了。
- 建议您每六个月整理一次邮件。

资源节约

一个人一年的
邮寄宣传品要耗费1.5
棵树,另外,管理这些废品
也要消耗种种资源,您消除
了这些宣传品,就减少了1.5
棵树的需求,节约了管理这
些废物所需消耗的资源。商
家宣传一流,不如您此举更
高一筹!

