

绿色地球保护环境新书系

刘娟娟 编著

绿色健康新生活 全攻略



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
敦煌文艺出版社

新书系

刘娟娟 编著

绿色健康新生活 全攻略



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

绿色健康新生活全攻略 / 刘娟娟编著. --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 978-7-227-05502-0

I. ①绿… II. ①刘… III. ①节能—基本知识②环境
保护—基本知识 IV. ①TK01②X

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236059号

绿色地球保护环境新书系

绿色健康新生活全攻略

刘娟娟 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)0013970

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 978-7-227-05502-0/X·25

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究



前言

随着社会的进步，科技的发展，人民生活水平的日益提高，追求“绿色健康生活”已是一种时尚和时代所趋；加之生活节奏越来越快，现代人越来越注重保健与养生，无论是从食品、药品还是家居服饰都要经过自己仔细的选择，选择的主调几乎全与绿色环保有关。近年来，随着低碳生活理念的逐步深化，越来越多的人在生活起居、家居家饰的选择上更注重绿色和环保，其目的只有一个，那就是健康生活。这样的选择不仅符合美观大方的装修理念，而且也符合低碳环保的时代趋势。

本书从阐述低碳和低碳生活的概念入手，重点对衣食住行低碳化、居家生活低碳化和废旧处理等方面作了详尽阐述，从而传授给读者一个个行之有效的绿色健康生活的绝密良方，特别是衣食住行和居家生活低碳这两章所阐述的奇思妙招，对人们日常绿色健康生活大有裨益，最后讲述了运动与养生的重要性，进一步阐述了生命贵在运动这一真谛。

本书的特点是先释概念后述措施，所述的各个绿色健康生活的招数都是从身边的小事讲起，由浅入深，利于阅读，便于理解。

希望通过阅读本书能给广大读者在其绿色健康生活上有所帮助。

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 低碳和低碳生活

第一节 低碳概述	3
第二节 低碳生活	12
第三节 低碳生活的意义	17

第二章 衣食住行话低碳

第一节 低碳饮食更利于健康	31
第二节 合理膳食就是低碳	36
第三节 节约用水	48
第四节 低碳穿衣	58
第五节 低碳出行	64
第六节 居家低碳生活小妙招	72

第三章 生活与低碳设计

第一节 设计的总体原则与要点	85
----------------------	----





目 录

第二节 设计风格的选择和要点	90
----------------------	----

第四章 垃圾的处理

第一节 垃圾分类处理	123
第二节 废物再利用	131
第三节 关于植树节	145

第五章 低碳与运动

第一节 低碳运动方式	155
第二节 低碳运动和养生	167

第一章 低碳和低碳生活





第一节 低碳概述

认识碳

人类及动植物的体内都含有碳，它们是以复杂的有机化合物形式存在的。

我们所说的碳，作为一种物质，它的存在形式是多种多样的，有晶态单质碳，如金刚石、石墨；有无定形碳，如煤；有碳酸盐，如大理石等。

在卤素中只有氟能与单质碳直接反应。

单质碳的物理和化学性质取决于它的晶体结构。金刚石和石墨都是由碳原子构成，但由于结构不同，导致它们在外观、硬度、熔点等方面差别很大。常温下单质碳的化学性质不活泼，不溶于水、稀酸、稀碱和有机溶剂；不同高温下，碳与氧反应，生成二氧化碳或一氧化碳；在高温下，碳能与许多金属反应，生成金属碳化物，由于碳具有还原性，常常被用来冶炼金属。

碳化合物一般是指从化石燃料中获得，然后再分离并进一步合成出各种生产生活所需的产品，如乙烯、塑料等。

碳和我们人类的生产生活息息相关。它的存在和使用，给我们带



绿色地球保护环境新书系

来了很大的方便和进步。比如，煤的开采和利用，给我们带来了温暖、电力等；石油及其各种衍生品更是被用在我们日常生活的方方面面，对我们的生活产生了巨大的影响。

全球变暖的危害

自近代以来，由于含碳产品的大量使用，尤其是工业革命以来，人类大量开采和使用煤炭、石油等自然资源，导致二氧化碳量的排放急剧升高。而二氧化碳是产生地球大气温室效应的罪魁祸首，最终导致全球气候变暖。

2009年12月8日，世界气象组织秘书长雅罗在丹麦首都哥本哈根发布了“2009年全球气候状况”报告，报告指出：最近10年，是有记录以来全球最热的10年。在这10年里，南亚大部分地区，以及中非地区经历了历史上最热的10年。只有北美洲的气温比过去平均气温有所下降，其他地区的气温都在上升。

报告还显示，中国正遭受气候变化的严重影响。2009年，是中国自1951年以来第三个最热的年份，对一些地方来说，甚至是最热的年份。中国部分地区在2009年遭受了50年来最严重的旱灾，一些河流的水量降到50年来的最低点。

全球温度升高，可绝不是一件好事。它会引起一系列的气候变化，对地球的生态系统和人类的社会经济甚至自身的生存带来巨大的威胁，具体表现为以下四大方面。

1. 全球变暖会导致气候变化异常，贫困问题就会日益加重

全球气候变暖，会导致洪水、干旱、土地荒漠化、飓风、海岛被淹、泥石流、森林大火、人类间的冲突和战争、疾病等危害，这些危



害会直接造成农业减产、人类家园被毁、财产损失、生命健康受到严重威胁，气候致贫的问题将会越来越严重。

2. 全球变暖将直接导致全球海平面持续上升

全球变暖造成冰川融化，冰川融化使河流注入海洋的水流量增多，进而引起海平面上升。据专家统计，近百年来，由于气候变暖，全球的海平面大约上升了 10 ~ 15 厘米。海平面上升将会威胁到沿海地区和岛国的安全。现在，一些低海拔的国家如马尔代夫正受到被海水淹没的威胁。联合国人居署在《和谐城市：世界城市状况报告 2008—2009》的报告中指出：目前世界各地共有 3351 座城市位于海拔 10 米以下的沿海地区，如果全球变暖导致海平面继续上升，它们将不同程度地受到影响，使人类的生存空间受到严重压缩。

3. 全球变暖将会使地球提前再次进入冰河世纪

一些科学家预言，由于大气层被严重污染，全球气温在持续上升，冰川融化，海平面上升，导致洋流中断，下一个冰河世纪将提前到来。因为人类活动加剧了温室气体的排放，温室效应导致全球变暖，随着全球气温不断升高，世界冰川消融速度加快，大量淡水源源不断地注入海洋，使海水盐度不断降低，导致海水失去重力的推动作用，不再形成环流，海洋热量交换机制失效，致使气候极热或极冷。洋流是气候的缓冲器，对平衡地球气候有十分重要的作用，一旦平衡被打破，地球将会从现在的间冰期进入冰期。

4. 全球变暖会导致森林大火频发，加速物种灭绝

全球变暖除了使冰川融化、飓风肆虐外，还能引发森林大火。科学家发现，野火肆虐都跟气温升高、冰雪提早融化有关系。由于冰雪提早融化，森林地带变得更干燥，而且干燥时间变长，增加了火灾的可能性。全球变暖造成森林大火频发，鸟类活动区域不断缩小，一些鸟类的栖息地也越来越不适应鸟类生存，而多数鸟类却不会迁徙，只



绿色地球保护环境新书系

能“自生自灭”。事实上，在高温条件下，即使不发生森林大火，各种动物也会因炎热面临灭绝的灾难。比如：一些鱼类由于炎热而下潜得更深；而有些动物，如海星无法深潜，生存就会受到很大威胁。

如果人类再这样肆无忌惮地发展下去，不久的将来我们可能真会遇到像《2012》那样的大灾难。所以，必须控制和减少碳的使用，减少温室气体排放，减缓全球变暖，减轻环境污染，让地球重新恢复到一个正常状态。

人类应对全球变暖的举措

1. 世界各国的努力

事实上，早在 1898 年，瑞典科学家斯万就曾警告说：“二氧化碳的大量排放可能会导致全球气温变暖。”可是，直到 20 世纪 70 年代，随着科学家们逐渐深入了解地球大气系统，斯万的警告才引起了各国政府及人民的广泛关注。

联合国环境规划署和世界气象组织在 1988 年召开了“气候变化政府间会议”。其目的是为了决策者和一般公众更好地理解这些科研成果。该会议在 1990 年发布了第一份评估报告。世界各国数百名顶尖科学家和专家对此进行了专门的评议，一致认为该报告诠释了气候变化的科学依据。日后的实践也证明该报告确实对政策制定者和广大公众产生了深远的影响，同时也影响了后续的气候变化公约的谈判。

到了 1990 年，联合国环境规划署、世界气象组织和其他国际组织召开的第二次世界气候大会呼吁建立一个气候变化框架条约。这次会议由 137 个国家加上欧洲共同体进行部长级谈判，经过艰苦的谈判，在最后宣言中虽然没有制定任何国际减排目标，然而，它确定的一些



原则为以后的气候变化公约奠定了基础。这些原则包括：气候变化是人类共同关注的；公平原则；不同发展水平国家“共同但有区别的责任”；可持续发展和预防原则。

在1992年5月22日联合国政府间谈判委员会就气候变化问题达成了《联合国气候变化框架公约》，1992年6月4日在巴西里约热内卢举行的联合国环境与发展大会即地球首脑会议上顺利通过。该公约是世界上第一个为全面控制二氧化碳等温室气体排放，以应对全球气候变暖给人类经济和社会带来不利影响的一个国际公约，也是国际社会在应对全球气候变化问题上进行国际合作的一个基本框架，该公约于1994年3月21日正式生效。

《联合国气候变化框架公约》第三次缔约方大会于1997年12月在日本京都召开，共有149个国家和地区的代表参加了这次会议。会议通过了旨在限制发达国家温室气体排放量以抑制全球变暖的《京都议定书》。《京都议定书》规定，到2010年，所有发达国家二氧化碳等6种温室气体的排放量，要比1990年减少5.2%。这是人类历史上首次以法规的形式限制温室气体排放。2005年2月16日，《京都议定书》正式生效。为了促进各国完成温室气体减排目标，议定书允许采取四种减排方式。

(1) 可以采用绿色开发机制，促使发达国家和发展中国家共同减排温室气体；

(2) 以“净排放量”计算温室气体排放量，即从本国实际排放量中扣除森林所吸收的二氧化碳的数量；

(3) 两个发达国家之间可以进行排放额度买卖的“排放权交易”，即难以完成削减任务的国家，可以花钱从超额完成任务的国家买进超出的额度；

(4) 可以采用“集团方式”，即欧盟内部的许多国家可视为一个



绿色地球保护环境新书系

整体，采取有的国家削减、有的国家增加的方法，在总体上完成减排任务。

到了2001年，刚当上美国总统的布什在开始第一任期就宣布美国退出《京都议定书》，理由是议定书对美国经济发展带来过重负担。

2007年3月，欧盟各成员国领导人一致同意，单方面承诺到2020年将欧盟温室气体排放量在1990年基础上至少再减少20%。2007年12月15日，联合国气候变化大会产生了“巴厘岛路线图”，为2009年前应对气候变化谈判的关键议题确立了明确议程。

2012年之后如何进一步降低温室气体的排放，即所谓“后京都”问题是在内罗毕举行的《京都议定书》第二次缔约方会议上的主要议题。

2. 中国的努力

自2003年以来，中国国务院先后发布了《节能中长期专项规划》《关于做好建设节能型社会近期重点工作的通知》《关于加快发展循环经济的若干意见》《关于节能工作的决定》等一些政策性文件。

2006年年底，科技部、发改委、中国气象局、国家环保总局等六部委联合发布了中国第一部《气候变化国家评估报告》。

2007年4月，低碳经济和中国能源与环境政策研讨会在北京举行。

党的十七大报告强调：“加强应对气候变化能力建设，为保护全球气候做出贡献。”

2007年6月，中国发布了《中国应对气候变化国家方案》，确定了中国长期应对气候变化的框架，同时科技部等13个部门联合发布了《应对气候变化科技专项行动》，以落实国家方案。

2007年8月，国家发改委发布《可再生能源中长期发展规划》：可再生能源占能源消费总量的比例将从目前的7%大幅增加到2010年



的 10% 和 2020 年的 15%；优先开发水力和风力作为可再生能源；国家将出台各种税收和财政激励措施，包括补贴和税收减免，还将出台市场导向的优惠政策，包括设定可再生能源发电的较高售价。为达到此目标，到 2020 年共需投资 2 万亿元。

亚太经合组织第十五次领导人非正式会议于 2007 年 9 月 8 日在澳大利亚的悉尼召开，前任国家主席胡锦涛出席当天举行的第一阶段会议并发表重要讲话，提出应对全球气候变化的建议：应该加强研发和推广节能技术、环保技术、低碳能源技术，并建议建立“亚太森林恢复与可持续管理网络”，共同促进亚太地区森林恢复和增长，增加碳汇，减缓气候变化。胡锦涛主席指出：“中国将坚持科学发展观，贯彻节约资源和保护环境的基本国策，把人与自然和谐发展作为重要理念，促进经济发展与人口资源环境相协调，走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。中国将把可持续发展作为经济社会发展的重要目标，充分发挥科技创新在减缓和适应气候变化中的先导性、基础性作用，开展全民气候变化宣传教育，继续推动并参与国际合作。”同年 11 月，中国启动了“可再生能源与新能源国际合作计划”。

联合国环境规划署驻华代表处首任主任夏堃堡先生在 2008 年 1 月 17 日召开的首届中国和谐城市论坛上指出“低碳经济是实现城市可持续发展的必由之路”。同月，清华大学低碳能源实验室日前在京成立。国家发改委能源研究所副所长李俊峰表示，低碳发展是中国在城市化和工业化进程中控制温室气体排放的必然选择，也会是全球应对气候变化的重要行动之一。

国家发改委和世界自然基金会（WWF）共同选定了上海和保定作为低碳城市发展项目试点，由国家发改委、建设部、科技部、商务部、环保总局等专家组成的项目技术顾问组也正式亮相。

由众多专家、学者牵头，在各部门关注和关心下，中国低碳网于



绿色地球保护环境新书系

2008年4月成立。中国环境与发展国际合作委员会首次圆桌会议在北京凯宾斯基饭店召开。发展低碳经济，建设低碳社会已经成为我国的战略重点和全民教育重要方向。

2008年10月29日，国务院新闻办公室发表了《中国应对气候变化政策与行动白皮书》。

2009年4月，国家发改委宣布，国家已着手制定《推进低碳经济发展的指导意见》。

在2010年举行的十一届全国人大三次会议第四次全体会议中，“低碳”成为大家讨论的热点。2010年两会代表、委员就“低碳之路”在北京召开座谈会。全国政协委员、中央财经大学证券期货研究所教授贺强表示：低碳经济的发展模式既可以大量地节约资源，还可以保护环境，这是全世界经济发展走的长久之路，同时也是中国转变经济发展方式和调整经济结构的必由之路。

同样在2010年，上海世博会成功举办，让全世界人民了解到中国政府发展低碳经济的决心和成果。在世博会上，许多低耗环保的新型材料一一亮相，会“呼吸”的墙壁、地板随处可见。上海世博园还是目前国内最大的太阳能光伏发电应用园区。有关专家表示，太阳能发电不仅为世博会留下经认证的绿色财富和低碳世博的理念，更重要的是将为未来城市建筑发展起到示范作用，以及对今后可持续发展经济增长方式的转变发挥巨大的作用。

世博会很多场馆使用的都是可回收利用的绿色材料，这样可使住、行、衣低碳。比如，德国馆的工作人员身上所穿的制服采用了一种生态循环纤维，这种特殊的涤纶纤维，可以循环回收使用。



了解低碳经济

低碳，英文为 lowcarbon，是指较低或者更低的以二氧化碳为主的温室气体排放。它包含的内容非常广泛，主要有：低碳社会、低碳经济、低碳生产、低碳消费、低碳生活、低碳城市、低碳农村、低碳社区、低碳家庭、低碳旅游、低碳文化等。其中，低碳经济和低碳生活是核心内容。

近年来，随着人类对大量排放二氧化碳等温室气体导致温室效应，使得全球变暖带来巨大危害逐渐清醒的认识，如何降低温室气体排放量就成了各国政府及人民急需思考 and 解决的问题。“低碳”一词随之诞生，并逐渐被更多的人认识、熟悉和了解。

低碳经济就是指在可持续发展理念的指导下，通过技术创新、制度创新、产业转型、新能源开发等多种手段，尽可能地减少煤炭、石油等高碳能源消耗，减少温室气体排放，以达到社会经济发展与生态环境保护双赢的一种经济发展形态。

“低碳经济”的理想形态是充分发展“阳光经济”“风能经济”“氢能经济”“核能经济”“生物质能经济”等，实质是提高能源利用效率和清洁能源结构、追求绿色 GDP 的问题，核心是能源技术创新、制度创新和人类生存发展观念的根本性转变。这是人类社会继农业文明、工业文明之后的又一次重大进步。

低碳经济是目前最可行的、可量化的可持续发展模式。

低碳经济的发展模式，为节能减排、发展循环经济、构建和谐社会提供了操作性诠释，是落实科学发展观、建设节约型社会的综合创新与实践，是不可逆转的划时代潮流，是一场涉及生产方式、生活方