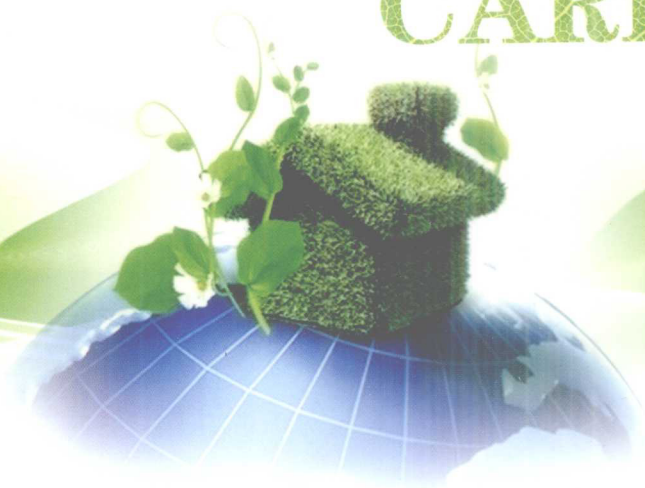


低碳健康
生活读本

LOW CARBON



百姓**低碳**生活手册

践行低碳生活，造福人类社会

徐文钦◎编著



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

低碳健康
生活读本

百姓低碳生活手册

—— 践行低碳生活，造福人类社会 ——

徐文钦◎编著

中国城市出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

百姓低碳生活手册 / 徐文钦编著. —北京: 中国城市出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5074-2320-4

I. ①百… II. ①徐… III. ①节能—手册 IV.
①TK01-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141689 号

责任编辑 张建军 李青(15810132500 500007LQ@sina.com)
封面设计 小辉设计
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲 40 号(邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010)63454857 63280949
发行部传真 (010)63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010)52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
字 数 296 千字 印张 22
开 本 787×1092(毫米) 1/16
版 次 2010 年 10 月第 1 版
印 次 2010 年 10 月第 1 次印刷
定 价 32.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)52732057



前言

全球变暖、环境恶化主要是人类的工业生产、生活等行为造成地球气候变化的恶果。表面看,以化石燃料为主的高碳经济是造成全球变暖的主要原因。事实上,在生产因素的背后是无法填平的消费欲望。

在现代人的消费中,石油、天然气、煤炭等化石燃料和木材占有绝对的霸主地位,它们均是由碳元素构成的自然资源。“碳”耗用得越多,导致地球变暖的“二氧化碳”等温室气体也就制造得越多。

人类的欲望、人类的消费直接导致了全球变暖和环境恶化。同时,全球变暖、环境恶化也正在严重威胁着人类的生命、健康、财产和生活方式,越来越多的环境问题摆在了我们面前。

家园被海水淹没,洪水、干旱、森林大面积减少、草原退化、土地荒漠化造成农业严重减产和绝收,沙尘天气造成严重的空气质量恶化,产煤大省的上空飘散着令人头痛的煤气……地球上几无净土,无论是农村、牧场,还是都市,人类已经到了非反思不可、非改变自己的生活方式不可的地步。

现在,我们必须改变以前的高碳生活方式,倡导低碳生活方式,共同携手拯救我们的家园——地球,才能共同拯救我们人类自身!

2009年即将结束的时候,成千上万的政治家、科学家、专家、学者、外交家、社会活动家和传媒人士,等等,齐聚丹麦哥本哈根,参加第十五届联合国气候大会,共同协商全球低碳大计。哥本哈根会议在争执与较量中让全世界更多关注“低碳”的重要性,“低碳”理念得到了全世界的认可,“低碳”已成为全世界的焦点。



2010年年初,“低碳”又成为中国“两会”的热点话题,无论是全国政协的“一号提案”,还是各省区的人大代表分组讨论,“低碳”成为今年“两会”的最热门话题之一。“两会”期间也处处传递着低碳理念,全国政协委员濮存昕骑自行车“低碳”报到,人大代表的房间里再也找不到堆成“大山”的报告资料,手机短信成为记者采访信息的“联络员”,一种以碳酸钙为主要原料的“石头纸”,以便笺和文件袋的形式首次出现在这次“两会”上,以往会议开始前记者需要领取的纸质报到手册,今年变成了无纸化网络下载……

2010年3月27日20:30~21:30,全世界统一行动:熄灯一小时。搜狐联合全国31家主流报纸媒体倡导网民和广大读者也一起加入到“熄灯”的行动中来。通过此次活动可以看出越来越多的人以自身行动参与到其中,也开始关注身边的环境,关注气候变化和节能减排。这次活动,仅仅一小时,节约的能源虽然有限,但是它所传达的信息就是要将节能环保的意识融入日常生活当中。当低碳意识深入每个人的思想深处,当低碳思想转化为每个人的日常行动时,节能减排的效果将是巨大的,人类才算真正进入了低碳时代。

践行低碳生活是人类的自我救赎,不但利国利民,而且利己。

节能减排,政府有责,企业有责,我们每一个人更要负起自己的责任!

那么,我们该如何践行低碳生活呢?

其实,“低碳”离我们的生活并不远。最重要的是树立低碳意识,其次还要学习低碳知识和低碳技能。

为了解决以上问题,尤其重点解决“节能减排应该如何做的问题”,我们精心编写了《百姓低碳生活手册》这本书。

本书告诉我们:“低碳”是一种将低碳意识、环保意识融入日常生活的生活态度,就是在日常生活中从自己做起,从小事做起,最大限度地减少一切可能的能源消耗。

本书旨在倡导低碳生活理念和低碳生活方式,相互激励,共同践行低碳生活,让我们知道如何低碳生活,普及低碳生活技巧,并激励每一个人成为低碳生活方式的创新者。

我们的地球需要我们共同来爱护,低碳生活应从身边的小事做起,珍惜资源,降低能耗,倡导节水、节电、节油、节气,改变过去以增加能源消耗和温室气



体排放为代价的“面子消费”、高碳消费。

我们可以从身边的小事做起,少开一次车,多乘坐公共交通工具出行,注意节省煤气,注意节煤,少抽一根烟,少吃一次肉,少买一件衣服,少换一部手机,不使用纽扣电池,不随意浪费水、电,多做室外运动,注意垃圾分类,旧物二次利用……从细节入手,形成低能量、低消耗、低开支的“绿色”生活方式。

根据与低碳生活关系的密切程度,本书按以下话题展开:

低碳生活行动指南;如何利用太阳能等新能源;沼气使用和日常管理方法;节煤、节气的窍门;出行的节油技巧;节电的秘诀;如何节约每一滴水;绿色住宅、低碳家居行动方案;饮食穿衣的低碳妙招;怎样减少生活垃圾;种树、养花草来吸碳及慎养宠物等。

通过本书,可以方便地学习运用生活领域中的节能环保新技术,推广使用新能源、新材料,使用并开发有效的节电、节油、节气、节煤、节水和资源回收及废物利用的方法。

低碳生活,要树立低碳意识,付诸行动,然后是贵在坚持,养成习惯,并影响他人和自己一起倡导和践行低碳生活。

最后,真诚地希望我们每一个人都能成为对地球、对人类、对自己、对子孙后代有责任心的人,愿我们能够共同改变日益恶化的地球气候和环境,使我们的子孙后代的生存环境更加美好、生活质量更高。

徐文钦

2010年5月11日



卷首语 践行低碳生活是人类的自我救赎

- 3气候变化已接近不可挽回的临界点
- 5高碳消费导致的环境危机日益严重
- 11哥本哈根全球气候峰会引领世界低碳潮流

关键 1 践行低碳生活从态度和习惯入手

——低碳生活行动指南

- 17什么是低碳生活
- 18低碳生活势在必行
- 19日常生活与节能减排的关系
- 20践行低碳生活是不是意味着要降低生活水平
- 21践行低碳生活很难吗
- 21不要让他人的无动于衷淹没了自己的责任心
- 21学习低碳知识和技能的途径
- 23环境问题直接影响着我们的健康——我们不能不学习环保知识
- 24减少室内甲醛的方法
- 26日常生活中我们的低碳行动会减少多少碳排放量
- 27一个人的碳足迹,可以分为第一碳足迹和第二碳足迹
- 28计算单项碳足迹的公式
- 29通过所使用的能源矿物燃料排放量计算
碳足迹与生命周期评估(LCA)法的比较
- 30如何用直观、易操作的方法计算自己的二氧化碳排放量
- 31如何计算家庭“碳”排放量
- 31做一个气候公益宣传志愿者

关键 2 践行低碳生活要多用新能源

——太阳能、风能、地热能、沼气等

一、如何利用太阳能等新能源

- 35中国新能源的发展状况



- 38 太阳能是最有居民利用价值的新能源
- 40 太阳能更清洁、环保节约
- 40 太阳能南墙采暖(降温)计划
- 41 “太阳能光伏屋顶计划”
- 42 建造或将现有房屋改造成完全不依赖常规能源的太阳房
- 43 最容易建造的被动式太阳房的种类
- 43 如何改善直接受益式太阳房直接受益窗的保温性能
- 44 用什么材料做太阳房的蓄热体比较好
- 44 太阳能地板辐射采暖系统
- 44 太阳能纳米真空超导采暖系统
- 44 太阳能温室
- 45 太阳能热水器、电热水器和燃气热水器哪种更划算
- 46 太阳能热水器的维护要点
- 47 夏季使用太阳能热水器应防止空晒
- 47 太阳能热水器水温不宜超过 60℃
- 47 冬季使用太阳能热水器要注意防冻
- 48 太阳能热水器水箱被吸瘪怎么办
- 48 太阳能热水器漏水怎么办
- 48 太阳能热水器溢水管一直滴水怎么办
- 48 太阳能热水器上水总上不满怎么办
- 49 太阳能热水器上水溢流管不出水而从楼顶流水怎么办
- 49 使用有辅助电加热的太阳能热水器应注意什么
- 49 天气晴朗而太阳能热水器中的水不热怎么办
- 50 太阳能热水器水箱中有热水而放不出来怎么办
- 50 太阳能开水器
- 52 太阳灶是较成熟的太阳能产品
- 52 箱式太阳灶
- 53 平板式太阳灶
- 53 聚光式太阳灶
- 55 室内太阳灶
- 55 储能太阳灶
- 55 手动跟踪和自动跟踪太阳灶
- 56 使用室外太阳灶的注意事项
- 56 太阳能烤箱



57	太阳能灯比普通灯优点更多	05
58	我国风力发电规模化发展风头正劲	05
59	弱风型“大风车”可满足小型家用电器的用电量	05
60	风光互补路灯可作为庭院灯、草坪灯使用	05
60	地源热泵采暖系统	05

二、沼气利用

61	农村居民建沼气池好处多	05
62	性能优良的沼气灶应具备哪些条件	05
62	沼气灶与锅底的距离多远合适	05
62	目前使用的沼气灶种类有哪些	05
63	如何识别和选购质优价廉的沼气灶具	05
63	购买沼气灶时要注意什么	05
63	使用沼气灶具时应注意哪些问题	05
64	使用沼气灶的具体操作步骤	05
64	使用沼气灶时如何控制灶前压力	05
64	脉冲沼气灶的点火装置由哪几部分组成	05
65	脉冲沼气灶的故障检修分哪些步骤	05
65	实际操作脉冲沼气灶时需注意哪些问题	05
66	实际操作电子点火沼气灶时需注意哪些问题	05
66	非沼气燃气灶可以用来烧沼气吗	05
66	沼气灶在使用中出现火焰异常现象怎么办	05
67	沼气灶打火不灵或着火率低怎么办	05
67	沼气灶开关转不动怎么办	05
67	沼气燃烧器打不着怎么办	05
67	如何使用调风板来提高沼气灶的燃烧效果	05
68	沼气灶使用时火焰过猛、燃烧声音太大怎么办	05
68	沼气灶使用时火焰脱离燃烧器怎么办	05
68	沼气灶有火花却点不着火怎么办	05
69	沼气灶部分燃烧或半边燃烧怎么办	05
69	沼气灶着火不旺有哪些原因	05
69	沼气燃烧时灶盘边有“火焰云”而没有火焰怎么办	05
69	沼气灶使用一段时间后燃烧器回火怎么办	05



70	沼气管如何正确摆放	72
70	沼气管火苗大小不均或有波动怎么办	82
70	沼气管火焰脱离燃烧器怎么办	92
71	沼气管的结构由哪几部分组成	108
71	沼气管的工作原理和功能	108
71	沼气管使用要点	
71	性能优良的沼气管应具备哪些条件	
72	沼气管的安装要求是什么	
72	如何调节沼气管风门	
72	沼气管的特点是什么	
72	如何使用沼气管	
73	使用沼气管时应注意哪些问题	
73	沼气管常见故障与排除方法	
74	沼气管保温功能丧失怎么办	
74	沼气管热水器的使用方法	
75	使用沼气管热水器要经常做安全检查	
75	沼气管安全使用要点	

关键3 践行低碳生活从点滴做起

——节煤、节气、节油、节电、节水、低碳家居、低碳衣食与减少垃圾

一、节煤、节气的窍门

79	多用电能，少用煤炭、燃气	79
80	购置高效节能的燃气灶具	80
80	如何安置灶具更省气	80
81	锅底与灶头保持适当距离	81
81	如何正确使用灶具节能	81
81	最好几个炉眼同时使用	81
82	给液化气装上节能罩或者高压阀	82
82	选择节能锅具的要点	82
82	尽可能使用底面较大的锅或壶	82
83	压力锅选购要点	83
83	压力锅使用要点	83



84		高压锅余气可煮熟食物	601
85		电压力锅是替代电饭锅、高压锅、电炖锅、 焖烧锅等锅类的首选产品	602
85		电压力锅选购要点	602
86		用微波炉代替煤气灶加热食物	603
86		变煎为煮更低碳	603
86		改蒸为焖更低碳	603
86		锅擦干净再做饭更省气	603
87		厨房通风可节约燃气	603
87		如何判断天然气是否充分燃烧	604
87		确保燃气能充分燃烧	604
88		燃气灶的风门在什么地方? 它有什么作用	604
88		燃气灶蓝色火焰外焰末梢出现黄、红火焰怎么办	604
88		燃气灶出现红火怎么办	604
89		燃气灶出现黄色火焰怎么办	604
89		燃气灶打不着火怎么办	604
89		熄火保护灶为什么打火时需要多停留一段时间	604
90		脱火时应该怎么办	604
90		回火时怎么办	604
91		燃气灶冒黑烟怎么办	604
91		调整火的大小做到合理用火	604
92		烹饪前宜做好准备	604
92		火的大小宜根据锅的大小来调整	604
92		自来水烧的时间并非越长越好	604
93		夏季烧水提前接水可省气	604
93		用水壶烧水加水量要适当	604
93		电水壶安全使用要点	604
94		及时清除水壶内的水垢	604
94		烧开水节气的绝招	604
94		直接把水烧到适宜的温度	604
94		烧热水时尽量利用热水器	604
95		做饭时要统筹安排	604
95		做好充分准备再开火	604
96		炒菜顺序巧安排	604



96	避免烧空灶	68
96	先泡后煮、蒸、焖熟得快	68
97	炒菜时别忘盖锅盖	69
98	蒸锅加热水别太多	70
98	巧用多层蒸锅	70
99	高压锅煮饭更省气、省电	70
100	煮绿豆汤的节能办法	71
100	炖海带省火的窍门	71
100	油炸花生米省火秘笈	72
101	煮肉快速熟烂秘方	72
101	如何将老牛肉更快地炖烂	72
101	怎样炒牛肉省火又不韧	73
101	炒猪肉片省时省火的窍门	73
101	怎样炖老母鸡省气	73
102	煮面条省火窍门	74
102	先拧紧阀门再拧开关	74
102	及时清洁灶具可省火	74
103	如何清洁灶具台	74
103	煤气瓶放置要点	75
103	定期检修灶具防漏气	75
104	燃气热水器和壁挂炉锅炉节气法	75

二、出行的节油技巧

105	能步行则步行	76
106	能骑自行车就骑自行车	76
106	尽量选用公共交通	76
107	8公里以上的路程能乘坐轻轨地铁就乘轻轨地铁	76
108	拼打顺路车拼打出租车	76
109	选购电动车	77
109	长途外出最好以火车代替飞机	77
110	乘飞机的节能减排要点	77
110	在自己相中的价格或车型范围内选择一辆省油的车	77
111	尽量购买小排量车	77



111		选购混合动力汽车	111
112		不开不符合排放标准的汽车	112
112		选择低碳燃料	112
115		利用网上功能减少交通出行	115
115		外出先计划好行驶路线	115
116		直线行驶较省油	116
117		开车出门购物应做好计划	117
117		关掉车上不必要的电器	117
117		正确使用车上空调可省油	117
118		夏日停车要注意防晒隔热	118
120		在高速状态下车窗少开才省油	120
120		经常清理后行李车厢为车减负	120
121		汽油标号并不是越高越好,选择适合车的汽油型号	121
121		多在晚上或早上加油	121
122		加油不要超过油箱上限	122
122		省油从轮胎着手	122
123		用黏度低的润滑油可省油	123
124		润滑油只买对的不买贵的	124
124		选用好的防冻液	124
125		避免冷车启动	125
125		不要“热身”过度	125
126		低挡起步柔和开始	126
126		减速行驶巧借剩余动力可节油 20%	126
126		减少无故停车	126
127		起步停车是节油的关键环节	127
127		空挡滑行是否省油	127
129		滞留时间超 1 分钟就熄火	129
129		保持车距,匀速行驶	129
130		不要超速	130
130		“脚轻手快”、轻踩油门多省油	130
131		早出门几分钟	131
131		保持经济时速行驶	131
132		选择合适挡位	132
133		巧选挡位巧刹车	133



134	升挡的技巧	134
134	不要频繁换挡	134
134	不要频繁刹车	134
135	爬坡时不硬撑	135
135	倒车时尽量一次通过	135
135	开车时要常看水温表	135
136	好好保养引擎可省油	136
136	及时保养车身可省油	136
137	经常洗车、打蜡可省油	137
137	轮胎使用要点	137
138	适时为轮胎充足气	138
139	轮胎大小不宜随便换	139
139	检修轴承和刹车系统	139
140	及时更换离合器片	140
140	发动机在什么情况下会影响油耗	140
141	发动机油耗较大的维修要点	141
141	对发动机及其附件各个系统定期进行清理保养可降低油耗	141
142	保持发动机正常工作温度	142
142	及时清洗化油器	142
142	及时更换火花塞	142
143	检查温控开关和节温器	143
143	保养空气滤清器可省油	143
143	及时清除燃烧室积炭可省油	143
143	维护消声器可省油	143
144	保证良好的制动性能可省油	144
144	升级点火系统	144
146	纳米添加剂让车更省油	146

三、节电的秘诀

147	一度电能干多少事	147
147	别让电器长期处于待机状态	147
148	多外出,少待在家里	148
148	爬楼梯代替坐电梯	148



149		用户外锻炼代替健身房锻炼	149
149		注意插座接触严密	149
149		按需用光用电	149
150		冬季不要频繁开关家用电器	150
150		家电应放在背风处远离热源	150
150		劳逸结合使用家电	150
150		每天使用热水器没必要切断电源	150
151		热水器冬夏温度设定有技巧	151
151		给电热水器包裹隔热材料	151
151		热水器保养要点	151
152		先浸泡后洗涤更省电	152
152		洗衣机弱洗并不一定省电	152
152		设定合适的洗衣时间	152
153		洗衣前估计好洗衣的量	153
153		集中洗涤衣物,减少漂洗次数	153
154		恰当掌握脱水时间	154
154		掌握好洗衣用水量可省电	154
154		衣服少时不妨手洗	154
155		衣服没必要都烘干	155
155		洗衣粉适量即可	155
155		调好洗衣机的皮带可省电	155
156		冰箱及时除霜 省电效果强	156
156		尽量减少开冰箱门的次数	156
157		冷冻食物巧解冻	157
157		放置冰箱有学问	157
157		冰箱放东西不能多也不能少	157
158		食物摆放有学问	158
158		冰箱食物宜用袋装	158
159		大块食物要分装冷冻	159
159		冷藏室中备些冰	159
159		冷冻室温度设定有技巧	159
160		调整好冰箱调温器按钮	160
160		食物冷却后再放进冰箱	160
160		避免反复冷冻	160



160	晚上冻冰块更节电	091
161	棉花堵上冰箱滴水管可节电	091
161	巧修冰箱门封条	091
162	不看电视就断电	091
162	每天少开半小时电视	091
162	适当控制电视机的亮度和音量	091
163	平时要加盖防尘罩,及时除尘	091
163	选择制冷功率适中的空调	121
163	减少空调使用时间	121
164	温度设定要合适	121
165	不要频繁开关空调	121
165	空调与风扇结合提高制冷效果	121
165	将空调设置在除湿模式工作	121
165	空调巧用多节能	121
166	善用空调睡眠功能	121
166	空调出风角度要选好	121
166	夏季善用窗帘空调可省电	121
167	改善房间密闭性空调更省电	121
167	利用夜间自然冷风预冷房间	121
167	出门提前几分钟关空调	121
167	春秋季节靠室外冷风制冷	121
168	不要开着空调穿外套	121
168	不要给空调加装稳压器	121
168	定期清洗空调可省电	121
169	冬天空调比取暖器更省电	121
169	不用空调也能使人感觉凉爽	121
170	选购风扇有讲究	121
171	风扇的维护要点	121
171	风扇多用慢速挡	121
171	风扇如何摆放才能取得更好的吹风效果	121
172	风扇吹冰块效果赛空调	121
172	选择适当的电饭锅	091
172	尽量选择功率大的电饭煲	091
172	正确使用电饭锅可节电	091



173	注意保持电热盘的清洁	281
173	电饭锅盖毛巾煮饭熟得快	281
173	盖焖法煮稀饭可节电	281
173	做米饭省电的窍门	281
174	提前把米泡一泡	281
174	选用节能电饭锅	281
174	用电水壶代替电饭煲烧开水	281
174	微波炉加工食品更省电	281
174	用微波炉加热省电窍门	281
175	适当加水微波可提速	281
175	形状规则的食物加热更快更均匀	281
175	控制好微波加热时间更节电	281
176	尽量不要用微波炉解冻食物	281
176	高频电磁炉更省电	281
177	饭菜做熟就行,不要过度烹调	281
177	尽可能使用“高火”	281
177	为电磁炉配一口合适的锅	281
177	怎样用饮水机节电	281
178	合理选购抽油烟机	281
178	尽量避免抽油烟机空转	281
179	及时清洗抽油烟机	281
180	消毒柜节电要点	281
180	消毒柜的摆放位置有讲究	281
180	电脑配置要合适	281
180	禁用闲置接口和设备	281
181	用液晶显示屏代替 CRT 显示屏	281
181	调低电脑屏亮度	281
181	充分利用休眠功能	281
181	长时间不用及时关机	281
182	根据不同情况把电脑设置成不同的状态可省电	281
182	尽量使用电脑硬盘	281
182	定期保养清理电脑可节电	281
183	适当降低电脑显示器亮度	281
183	及时关闭计算机连接设备	281