

最能拯救地球的图书!

为我们的生活,为我们的未来,打造美好家园!



生活中的 低碳智慧

——小细节改变大环境



30天,减少二氧化碳排放约2 270千克!

著: 大卫·杰尔森(美)

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

生活中的低碳智慧

——小细节改变大环境

著： 大卫·杰尔森(美)



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1210753

图书在版编目(CIP)数据

生活中的低碳智慧:小细节改变大环境/(美)杰尔森
(Gershon,D.)著. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.4
ISBN 978-7-5337-4627-8

I. 生… II. 杰… III. 节能-基本知识 IV. TK01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 047211 号

生活中的低碳智慧:小细节改变大环境 (美)大卫·杰尔森(Gershon,D.) 著

出版人:黄和平 选题策划:张楚武 责任编辑:张楚武

责任校对:李茜 责任印制:梁东兵 封面设计:武迪

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圣泉路1118号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

印制:安徽新华印刷股份有限公司 电话:(0551)5859178

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

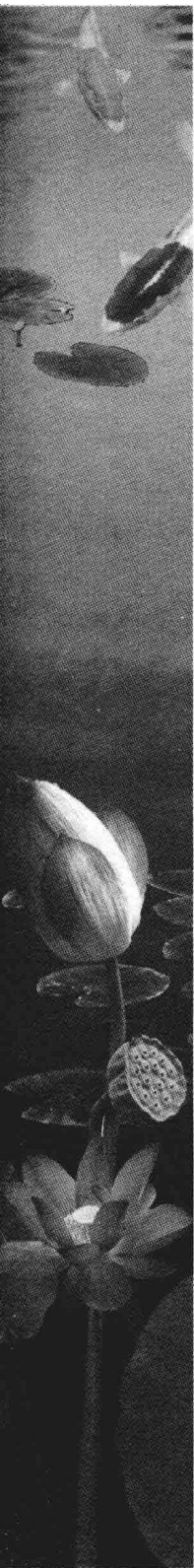
开本:720×1000 1/16 印张:6 字数:150千

版次:2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-4627-8

定价:18.00元

版权所有,侵权必究



献 辞

本书谨献给现在和将来居住于地球上的人们。

鸣 谢

要感谢很多人的帮助才得以让这本书成型。感谢我尊敬的同事伊芙·拜尔在活动安排、程序设计、编辑加工、照片处理上提供的诸多帮助,以及她多年来的协作支持;感谢丹·威特策尔绘制的精美插图;感谢琳·皮波第提供帮助,成功完成了本计划的试验阶段;感谢迈克尔·阿姆斯特朗和卡洛安·坎普瑞丝为计算每种行为中二氧化碳的减排值而做出的研究;感谢苏珊·安德森在俄勒冈州波特兰市(美国俄勒冈西北部港市)进行试点给我们带来的鼓舞和激励;感谢安德瑞尔·斯特恩为“生态小组”计划做出的贡献,本书中许多的案例源自于该计划;感谢克瑞格·汉密尔顿的编辑加工和支持;感谢斯蒂夫·布什对于本书美观、形象的设计;感谢俄勒冈州波特兰市居民,积极参与本计划的试验,为诸如此类的计划演示了我们完善的准备工作;还要感谢世界各地成千上万的人们参与了“生态小组”计划,证实了只要有适当的方法,人们可以也愿意接受不破坏自然资源生态平衡的生活方式。最后,我想感谢我的妻子盖尔·斯特劳普,谢谢她这么多年在这个计划上给予我的支持和帮助。





引言

全球变暖正在改变我们的世界。严重的飓风、龙卷风、热浪和洪水正慢慢变得司空见惯。灾难造成的后果,包括生命损失、经济破坏,以及人口迁移正在逐年上升。此时此刻,作为个体生活在这个地球上,我们面临着人类从未有过的挑战。我们需要彻底地改变肆意滥用地球自然资源的生活方式。我们需要尽快地完成这个计划,否则我们将进一步促进因气候变化而带来的自然灾害。

全球变暖的主要原因是因为大气中大量二氧化碳的排放。在我们的日常生活中,驾驶汽车、家庭生活、生产消费品等,都需要燃烧化石燃料——汽油、煤炭、石油和天然气,这些行为都会造成二氧化碳的排放。一个典型的美国家庭每年会排放24 948千克的二氧化碳。总的说来,美国家庭总二氧化碳排放量约占地球总排放量的8%,而我们的采购行为又间接地造成总排放量中另外17%的排放。相比之下,一个典型的德国家庭仅有12 247.2千克的排放量,而瑞典家庭的平均排放量只有6 804千克。显而易见,我们有很大的改善空间。

如果说单个的美国人是导致全球变暖这一问题的主要原因,这算是个坏消息的话,那好消息就是,我们同样也可以成为解决方案中的重要组成部分。具体的说,我们要立即采取行动,每天有针对性地做出改变,尽可能多地减少二氧化碳的排放量。

如果你已经了解我们所处境况的严重性,那么你可能会觉得确实应该做出一点改变。正如我们很多人一样,你现在可能也要问:我从哪里开始呢?要做哪些重要的事?如何参与呢?如果我真的这么做了,问题的严重性真的就会得以缓解吗?

本书中将为你解答这些问题。它会告诉你在短短的一个月,如何使你尽量简单地调整自己的生活方式,却会减少至少约2270千克的二氧化碳排放量。如果你有兴趣,书中还会教你如何将自己的二氧化碳排放量降低为零。

书中所描述的这个计划是基于一个已被尝试、并且真实的方法论,为此我们还进行了大量研究。在过去的20年内,我开发了环境行为改变计划,帮助了成千上万人降低了他们的开支。美国许多家庭运用这个简单的方法将他们在环境方面的额外开支降低了25%,并且一直持续了下去。

这个计划的参与者中包含有各种政党和宗教信仰人士。从自视为环保主义者的人,到只是认为更有效使用能源是有道理的人,都参与了该项计划。他们的共同点是,需要将他们的良好愿望转化为行动。

当我在社交网、指定社区、街道、民间团体和工作场所进行宣传时,一个令人鼓舞的模式出现了。经观察发现,在初期的一群人参与了计划后,项目发展达到了临界点,通过人们的口碑宣传,计划迅速蔓延到整个社区。计划的覆盖面通常会达到指定区域内总人口的85%。因为大多数人都愿意为保护环境做自己力所能及的事情,所以没有潜在的抵触情绪。一旦我发现参与者希望与其他人一起分享该计划时,我就会提供更为简单易懂的方案,推进计划的传播。





我认为,全球变暖是气候变化过程中一个格外凸显的现象。气候变化对日常生活所造成的影响,同时加上不断上升的能源成本,已经引起大家足够的关注。人们要摆脱无助和害怕。他们想掌控这一局面,并亲历亲为以找到解决的办法。

当我问这个环境项目的参与者,他们为什么愿意在自己繁忙的工作生活中抽出时间来做出改变,最常见的回答是“给我的孩子和后代创造一个更美好的未来。”这种愿望,似乎与全球变暖危机更加息息相关。

如果我们能够降低二氧化碳的排放,我们将对全球变暖之潮产生重大的影响。如果我们消费者与选民一同站在这一阵线上,商人与政客们也将随之而来了。如果美国——这个世界上对气候变化影响最大的国家能够站出来承担起二氧化碳减排责任,其产生的影响将无法避免地扩散开来。

这个非比寻常的变革时刻已经到来。地球所反馈给我们的信息告诉我们事不宜迟。阿尔·戈尔主演的《难以忽视的真相》,给那些想要尽自己义务做点什么的普通公民带来了深刻的震撼效果。明星是变革中的绝妙联盟。这个英雄的时代正召唤英雄的行为。

你可以成为改革的前锋,而本书将告诉你该怎么做。本书的数据来源于我近20年的研究和几十年的成功试点,参与者每年减少二氧化碳排放比例高达22%(3039.12千克)。本书中的措施简单、方便、实用,并配有轻松有趣的插图。每种行为都清楚的标明减少的二氧化碳排放量,以便你设置并实现你的减排目标。本计划可以以家庭为单位,也可以在朋友、邻居或小团体中成立小组——就是我所说的生态小组。经验表明,以团队的形式会进一步提高动力,并更好的持之以恒。但两种方法都很有效。

本计划分为三个部分。第一部分,你需要采用能促进气候良好发展的生活方式。你将学习如何改变生活中的习惯模式,往往你很少深思熟虑,但一旦你知道怎样做,就会很容易改变。第二部分,开始改变你的家居系统。这些是你生活中的机械部件。在这里做出改变将会有有一个长期的影响,以后也不需要再过多考虑它了。一旦你已减少自己的二氧化碳排放量,第三部分将告诉你如何帮助其他人也这样做。你将学习如何邀请你的社交网、工作场所、社区或学校里的人,成为解决全球变暖方案的一部分。

这将是可个可以预见的时刻,一切将得以真正实现,对此我为之敬畏。我知道,我们可以做出必要的改变,而且我真心的希望这本书能发挥重要的作用。我祝你们在这一旅程中一路顺风,并感谢你为之所做出的一切。





计划如何运行

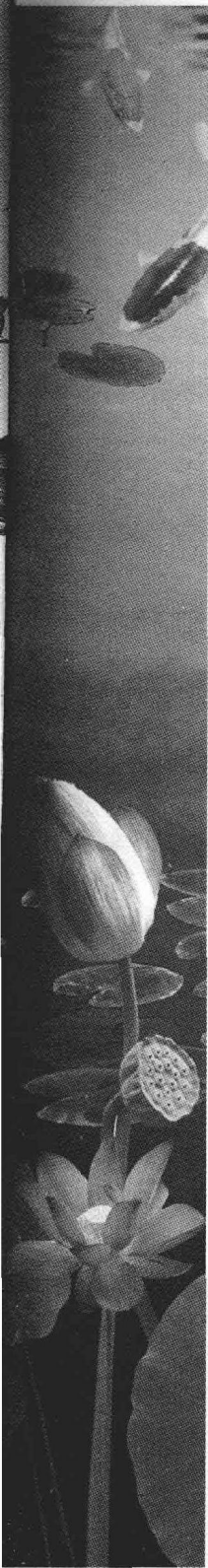
1. 从本书中，挑选出能帮助你至少降低约2 270千克二氧化碳排放量的行为菜单。
2. 你可以与家庭成员一起实行这个计划，也可以作为生态小组的一部分——由你的朋友、邻居、同事、信仰的宗教组织或是民间组织成立的小组，就是我所说的生态小组。一个良好的生态小组规模应为5~8户家庭。
3. 无论以家庭成员还是生态小组的方式，计划的实施都需要在每10天~14天内召开4次小组会议。小组创始人依据本书中的支持条款来主持会议。会议时间应控制在1.5~2个小时，两次会议间需要选定几个小时用作实践。如果你是以单个家庭为单位施行本计划，并与其他成员一起生活，说服你的其他家庭成员也参与进来，接受相关的会议教导。如果你是独居，并选择自己为单位施行本计划，尽量遵守程序中建议的时间顺序，并持之以恒。
4. 在以团队为单位的过程中，第一次会议——团队创始会——是用来建立你的支持系统，了解如何计算你的二氧化碳排放量([www.empowermentinstitute.net / lcd](http://www.empowermentinstitute.net/lcd))和建立一个减排行动计划书(参见本书64~66页)。第二次到第四次会议期间，团队参与者应相互报告自己已采取的行动，并描述下一阶段将要采取的行为。生态小组应支持鼓励每一位组员为施程序所采取的任何行为。
5. 本书中的每种措施都已清楚表明可以减排的二氧化碳量。

无论你现在的排放量处于下表中的哪个级别,我们都会鼓励你采取行动,帮你实现至少减排约2270千克二氧化碳,甚至更多。如果你已经采取过很多减排的措施,我们将帮你达到一个更高的境界。现阶段,大多数家庭的二氧化碳排放量为4级。

	年均家庭二氧化碳排放量(千克)
1 级	36 288 以上
2 级	31 752~36 288
3 级	27 216~31 752
4 级	22 680~27 216
5 级	18 144~22 680
6 级	13 608~18 144
7 级	9 072~13 608
8 级	4 536~9 072
9 级	454~4 536
10 级	不确定(低于 453)

就是这样简单! 尽情享受并加入到这个为后代创造良好生活质量的行动中来吧!





目 录

引言	I
计划如何运行	II

第一节 超酷的生活模式

1. 倾倒垃圾——减少固体废料	3
2. 我干净了吗? ——洗澡时减少热水的使用	6
3. 用水槽洗碗——减少洗碗时的用水量	8
4. 把衣服再穿一次——更高效地清洗并晾干衣物	10
5. 多穿一件毛衣——关掉空调电源	12
6. 拔掉插头——完全关掉家用电器电源	14
7. 冷气——更高效地为你的家庭送去清凉	16
8. 先思考再动身——减少汽车行驶里程	19
9. 开车上路时的明智做法——省油驾驶	23
10. 细嚼慢咽——吃食物链中较低级的食物	25

第二节 打造高效能的家用系统

11. 充分了解你的热水器——更高效地使用热水器	29
12. 家用照明系统——安装节能灯	31
13. 把冷空气挡在门外——封住各种缝隙	34
14. 科学使用火炉——调节火炉的火力	36
15. 使用可持续能源的家居用品—— 发挥能源效用最大化	38
16. 绿色电源——向可再生能源转换	40
17. 你的爱车健康吗? ——让你的爱车高效节能	42
18. 和“小排量”汽车交朋友——买一辆低油耗的车	44
19. 抵消碳排放——将二氧化碳的排放化为乌有	47

第三节 鼓励别人减少不必要的损耗

20. 嗨！保护我们的星球，请继续下去哦！——
鼓励你所认识的人，继续坚持低碳生活 51
21. 凉爽的工作环境——
在你的工作地点减少二氧化碳排放 54
22. 凉爽的社区环境——
让你的社区也加入低碳排放行列吧！ 56
23. 做一个环保的公民——
帮助你的社区建立二氧化碳减排体系 59
24. 一个环保的学校——
帮助孩子们建立环保可持续性生活方式 61

第四节 二氧化碳减排行动计划

- 二氧化碳减排行动计划 63

第五节 项目支持工具

- 介绍 69
- 团队创始人指南 70
- 信息会议指南 71
- 建立团队会议指南 73
- 主题会议指南〈一〉：清洁生活方式行为 75
- 主题会议指南〈二〉：实用家庭降温活动 78
- 主题会议指南〈三〉：鼓励他人减少不必要的排放量 81

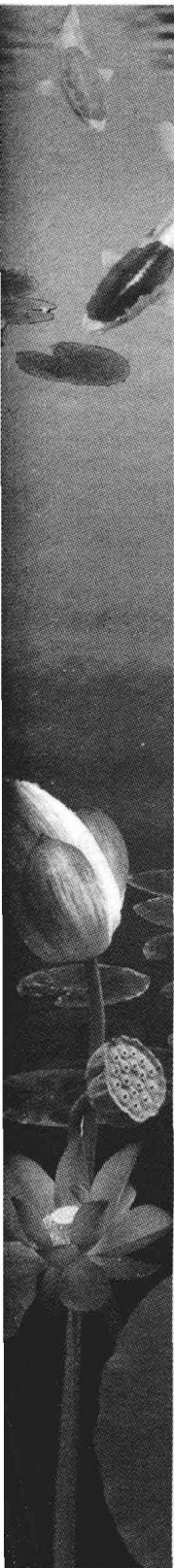




第一节

超酷的生活模式





1. 倾倒垃圾

减少固体废料

为什么这么做？

每个家庭平均每天要倾倒2千克的固体垃圾。其中有近1/3仅仅是为了携带物品方便而使用的包装。生产这些当做垃圾扔掉的包装材料,需要开采大量原材料,然后将其加工成适应各种物品的包装形式,还有整个生产过程中的运输。每填埋约0.5千克的固体垃圾,将会产生0.9千克的温室气体。在运输和填埋中产生的垃圾,在自然分解过程中,将会导致缺氧环境。实施这种行为将会帮助你减少送去垃圾掩埋场的固体垃圾。

减少二氧化碳排放的途径

★ 如果你很少回收或者你根本不回收垃圾,建议去你当地的垃圾回收站或垃圾收集中心获取相关指南。根据指南,在家中设置相应的袋子、盒子或箱子(你家里的垃圾处理中心)。

★ 要减少固体垃圾,最重要的一点是购物时携带自己的环保购物袋;购买散装物品时尽量少用包装袋;购买可重复使用的物品。

★ 减少你收到的垃圾邮件。致函拒收邮件注册中心。请该中心将你的收件信息从三等邮件名单中删除。不少网站都

可以免费帮你做到这一点。

★ 与向你发送垃圾邮件的公司取得联系,要求他们从名单中删除你的收件信息。你可以使用他们随信附带的回邮信封、传真或致电他们的客户服务电话。

所需时间和材料

★ 花30~60分钟,取得垃圾回收指南,并建立或改善你的回收系统。每天花几分钟的时间,与继续向你邮寄垃圾邮件的公司取得联系。

★ 袋子,盒子,记号笔,布袋,钢笔,信纸,信封和邮票。

目标

★ 每周减少大约一个垃圾桶容量的垃圾。

二氧化碳减排效果

【注意】采取每个行动时,选取相应的方块。

