

低碳生活

你可以选择的80种方式



中国环境科学出版社

低碳生活

你可以选择的80种方式

本书编写组 编著

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

低碳生活: 你可以选择的80种方式 / 《低碳生活: 你可以选择的80种方式》编写组编著. —北京: 中国环境科学出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5111-0295-9

I. ①低… II. ①低… III. ①节能—普及读物 IV. ①TK01-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第099806号

责任编辑 吴振峰
责任校对 尹芳
封面设计 耀午书装
插图 北京权迎东动漫工作室

出版发行 中国环境科学出版社
(100062 北京崇文区广渠门内大街16号)
网 址: <http://www.cesp.com.cn>
联系电话: 010-67112765 (总编室)
发行热线: 010-67125803

印刷 北京画中画印刷有限公司
经销 各地新华书店
版次 2010年6月第1版
印次 2010年6月第1次印刷
开本 880×1230 1/32
印张 3
字数 50千字
定价 10.00元

【版权所有。未经许可, 请勿翻印、转载, 违者必究】
如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

目 录

从马尔代夫要举国搬迁说起.....	1
全球变暖：人类难辞其咎.....	5
低碳生活：从我做起.....	7
如何实现低碳生活之 穿衣.....	10
如何实现低碳生活之 饮食.....	24
如何实现低碳生活之 居家.....	40
如何实现低碳生活之 出行.....	70
如何实现低碳生活之 办公.....	80
新名词链接.....	88
碳排放计算公式.....	90
编者寄语.....	91

从马尔代夫要举国搬迁说起

飞机穿越印度洋上空，深蓝色海平面上散落着像绿宝石一样耀眼的马尔代夫群岛。湛蓝的天空、灿烂的阳光、洁净的海水、柔软的沙滩……这里被人们喻为“度假天堂”。

然而，这个天堂岛国却因全球变暖而面临着“消失”的危险。2008年11月，很多媒体都报道了一则消息：马尔代夫新总统穆罕默德·纳希德表示，他的政府将开始从每年10多亿美元的旅游收入中拨出一部分，纳入一笔“主权财富基金”，用来购买新国土。这位总统是在接受英国《卫报》记者采访时谈到了自己这一应对全球变暖、海平面上升的“保险政策”的。纳希德说：“我们靠自身的绵薄之力是无法阻止全球变暖的，只能到别处购买土地。这是预防最糟结果的保险性政策。”

由于全球变暖、海平面上升而准备举国搬迁，听起来颇有些“骇人听闻”。然而这真真切切是马尔代夫这个岛国所面临的无奈选择。

根据联合国一份报告的预测，由于全球变暖导致冰川融化，海平面到2100年将比现在上涨18至59厘米。而包括近1200个珊瑚礁岛的马尔代夫大部分国土仅比海平面高出1.5米，海平面的逼近将令整个国家岌岌可危。在2004年的南亚大海啸

中，马尔代夫一度有2/3的国土惨遭淹没。



其实，马尔代夫的危机远非个例。如果气候变暖导致极地冰川融化，经济发达、人口稠密的沿海地区很多会被海水吞没，不仅马尔代夫、

塞舌尔等低洼岛国将从地面上消失，上海、香港、威尼斯、里约热内卢、东京、曼谷、纽约等海滨大城市以及孟加拉国、荷兰、埃及等国也将难逃厄运。

低海拔被淹是海平面上升的直接后果，而这仅仅是全球气候变暖造成危害的一个方面。事实上，全球气候变暖

对人类造成的危害是多方面的：

——全球气候变暖导致降水重新分布，改变了当前的世界气候格局。

——全球气候变暖影响和破坏了生物链、食物链，带来更为严重的自然恶果。例如，有一种候鸟，每年从澳大利亚飞到我国东北过夏天，但由于全球气候变暖使我国东北气温升高，夏天延长，这种鸟离开东北的时间相应变晚，再次回到东北的时间也相应延后。结果导致这种候鸟所吃的一种害虫泛滥成灾，毁坏了大片森林。

——全球气候变暖使大陆地区，尤其是中高纬度地区降水增加，非洲等一些地区降水减少。有些地区极端天气气候事件（厄尔尼诺、干旱、洪涝、雷暴、冰雹、风暴、高温天气和沙尘暴等）出现的频率与强度增加。

——全球气候变暖虽然会对部分地区农作物生长有利，但也会造成某些地区出现旱灾或洪灾，导致农作物减产。

——全球气候变暖直接导致部分地区夏天出现超高温，心脏病及引发的各种呼吸系统疾病，每年都会夺去很多人的生命，其中又以对新生儿和老人的危险性最大。

——全球气候变暖导致臭氧浓度增加，低空中的臭氧是非常危险的污染物，会破坏人的肺部组织，引发哮喘或

其他肺病。

——全球气候变暖还会造成某些传染性疾病传播。

以上这些危害，有些已在或正在我们眼前发生。最近这几年，世界各地频发各种自然灾害和异常极端气候。雪灾、飓风、海啸、泥石流、洪水、干旱、沙尘暴等，这些灾难不但摧毁了人们的家园，带来了巨大的经济损失，还夺去了很多人的生命，威胁着人类生存的环境。

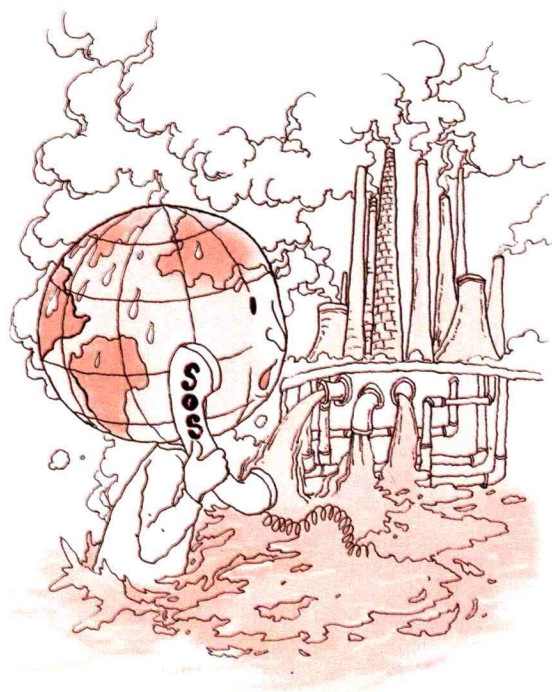
全球变暖已成为全人类必须应对的重大问题。



全球变暖：人类难辞其咎

据联合国政府间气候变化专门委员会（IPCC）的专家们2007年发表的报告说，从现在开始到2100年，全球平均气温的“最可能升高幅度”是 $1.8^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$ ，海平面升高幅度是18厘米 $\sim$ 59厘米，而这一趋势的形成“很可能”至少有90%的是人为活动造成的。

报告说，从1750年开始，全球二氧化碳、甲烷以及一氧化二氮的含量一直以惊人的速度增加，目前已远远



超出工业革命前的水平。二氧化碳的增加主要是人类使用化石燃料所致，而甲烷和一氧化二氮的增加主要是缘于人类的农业生产活动。

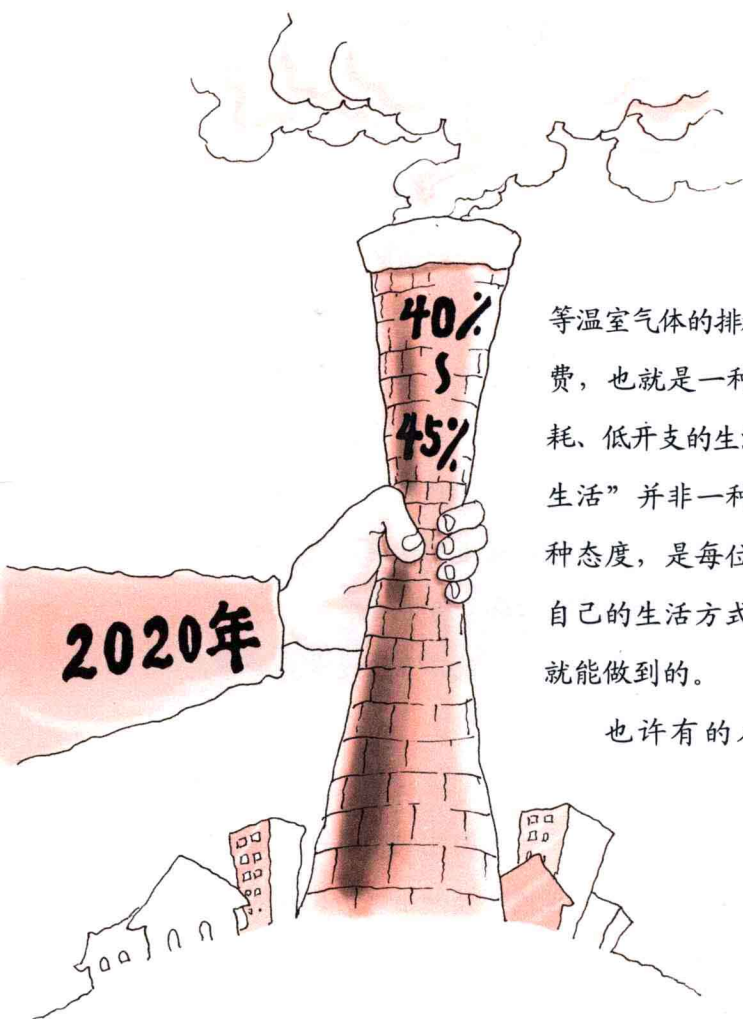


低碳生活：从我做起

全球变暖造成的环境问题使人类开始反思自身的生产方式和消费方式，各国政府也纷纷行动起来，国际社会形成了一系列限制温室气体排放的公约，我国政府更是以负责任的大国形象积极推动节能减排工作，并在2009年12月7日—18日在哥本哈根举行的联合国气候变化大会上承诺，到2020年，中国会将温室气体排放减少到40%到45%。现在中国政府正在采取一系列强有力的措施，履行着自己的庄严承诺，履行着中国对地球母亲的责任。

然而，节能减排，拯救地球，绝不仅仅是政府的事，因为我们每一个人都生活在这个地球上，我们每个人都在消耗着地球上的资源，我们每个人都在或多或少地向地球排放着废物，也排放着温室气体。因此我们每一个人也都对保护地球家园负有责任，我们必须做出努力，这种努力对我们来说一点都不难，需要的仅仅是树立低碳生活观念，从我做起，从点滴做起，从现在做起。

简单来说，“低碳生活”就是在生活中减少二氧化碳



等温室气体的排放，避免奢侈浪费，也就是一种低能量、低消耗、低开支的生活方式。“低碳生活”并非一种能力，而是一种态度，是每位公民稍微改变自己的生活方式或者消费习惯就能做到的。

也许有的人会认为低碳

生活就是放弃舒适便捷的现代化生活，重新回归“原始”的生活方式，会降低生活的品质，其实事实并非如此。低碳生活倡导的是在日常生活中避免不必要的浪费，尽可能地多使用清洁能源，少使用会产生二氧化碳的物质。拿电器来说，电器的运行就是靠电。在我国，60%的发电厂都是靠火力发电的，会消耗大量的碳，并排放大量的二氧化碳，因此节电就是一种低碳的方式。电器在生产使用过程中会消耗大量高含碳原材料以及石油，变相增加了二氧化碳的排放。比如乘电梯，低碳生活倡导的并不是要求大家不坐电梯，而是在可能的范围内少使用电梯，多爬爬楼梯，这样既减碳了，又锻炼了身体，何乐而不为呢。

低碳生活顺应了环保新生活的潮流，有利于减缓全球气候变暖和环境恶化的速度，在世界资源日趋紧张、世界气候日渐恶化的今天，绿色环保、降低能耗的低碳生活势在必行。

就让我们从阅读本书开始，开始一种全新而时尚的新生活——低碳生活吧！

低碳生活之

穿衣



衣服也能低碳吗？也许有的人不理解，衣服能与低碳扯上什么关系。事实上，一件衣服从它还是庄稼地里的棉花、亚麻开始就会消耗很多资源、化肥、农药等；在把这些原料生产成各种各样的布料的过程中也会消耗大量的化学制剂；在制作的时候，如果有染色或印花等工序那么污染就会更大；成衣出厂以后，在运输过程中会使用汽车、火车、飞机等交通工具运输，产生大量二氧化碳；即便是使用过程中和废弃后的处理时，都会排放二氧化碳，对环境造成一定的影响。



据英国剑桥大学制造研究所的研究表明，一件约250克重的纯棉T恤在其“一生”中大约会排放7千克二氧化碳，是其自身重量的28倍。根据环境资源管理公司的计算，一条约400克重的涤纶裤，从它还是地里的原料开始算起到它被废弃，所消耗的能量大约是200千瓦时，相当于排放了约为其自身重量117倍的二氧化碳（47千克），就算它被掩埋或焚烧，这个过程也会对环境造成一定的污染。从这两个比较的例子我们也能明显看出，纯棉的衣服比化纤的衣服的碳排放量要小得多，相比之下也更环保。棉或麻等材质的衣服属于天然织物，而化纤材质的衣服则是由石油等原料人工合成的，因此在生产过程中所需要消耗的能量和化学物质就更多，污染也就更大。

那么，我们该如何在日常生活中做到低碳穿衣呢？

减少买衣服的频率

在这方面，男性比女性要好得多。有的女性永远都会觉得自己的衣柜里面少一件衣服，加上爱逛街的天性，每每在商店看见心仪的衣服都忍不住会买下来。殊不知，当你每买一件衣服，你的衣柜里面就会增加碳排放量。每件衣服的年平均碳排放量约为6.4千克，一个月买1件新衣



服的话，一年的碳排放量就是76.8千克。如果每个人每年能少买一件衣服，那么中国13亿人一年就能减少碳排放量9.4万吨。