



绿宝书

减碳生活每周修炼指南



上海世博局活动部 总策划
2010上海世博会“天下一家”项目组 编

上海科技教育出版社

第一本漫画版“低碳达人”进阶指南
“减客 (Low-carboner) ” 将在中国横空出世



绿宝书

减碳生活每周修炼指南

上海世博局活动部 总策划

2010上海世博会“天下一家”项目组 编

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿宝书：减碳生活每周修炼指南/2010上海世博会“天下一家”项目组编. —上海：上海科技教育出版社，2010. 10

ISBN 978-7-5428-5103-1

I. ①绿… II. ①2… 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191211号



责任编辑 叶 剑 殷晓岚 王世平
装帧设计 刘 菲

绿宝书——减碳生活每周修炼指南

2010上海世博会“天下一家”项目组 编

出版发行 上海世纪出版股份有限公司 上海科技教育出版社
(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 www.ewen.cc www.sste.com

印 刷 常熟市华顺印刷有限公司

开 本 787×1092 mm 1/32

印 张 4.25

字 数 90 000

版 次 2010年10月第1版

印 次 2010年10月第1次印刷

印 数 1-5 000

书 号 ISBN 978-7-5428-5103-1 / N · 796

定 价 18.00元

2010年上海世博会以“城市，让生活更美好”为主题，首次提出“低碳世博”理念。“天下一家”项目率先从个人与家庭低碳生活理念和行为方式的角度，对世博主题和核心理念进行深度诠释。

“天下一家”属于上海世博会文化演艺活动中“组织者组织的主题类活动——年轻的世博”活动线中的一个项目。通过塑造一个未来的“碳减排”志愿者家庭，吸引中国乃至全球的环保志愿者（家庭）参与选择低碳生活方式，将亘古不变的传统情感元素与保护自然生态的责任心，自然地融入科技、环保展示过程，既是一种未来城市低碳生活的实验方式，同时也是一场结合展馆、网站和社会活动的大规模互动性环保运动。

上海世博会期间，“天下一家”项目组举办了“全球低碳生活创意征集”活动。通过网络、部分世博展馆、上海数百个社区、在华跨国企业、海外等各种渠道，征集到近千条创意点子。经活动专家评委组包括美国环保协会、世界自然基金会等权威专家的严格评审，从中筛选出200条创意金点子，以漫画的形式集结出版此书。





明星寄语

从你我做起，从小事做起，让我们从《绿宝书》中发掘最珍贵的生活宝藏，让每一个平凡的日子都洋溢着绿色的气息。

（胡歌——“天下一家”明星情景剧 Michael的扮演者）

低碳，让我们的生活更简单，更美好，佳佳和俭俭的小夫妻生活有滋有味，绿色低碳的生活理念更添光彩。

（奚美娟——“天下一家”明星情景剧 贝太太的扮演者）

追求朴实，远离奢华，回归自然。

（姜昆——“天下一家”明星情景剧 贝先生的扮演者）

卷

首

语

坚持7天 改变世界

西方的《创世记》神话说世间万物来自上帝7天的创造。现代行为科学研究发现，7天也正是人养成一种新习惯通常需要的最短天数。而习惯一旦养成，无论好坏，都会很难改变，甚至会潜移默化，传给兄弟朋友、子孙后代。

今天，日益严峻的全球气候变暖问题背后，除了各国政府行为、企业行为需要改变外，更艰巨的任务则是如何改变普通公众早已养成的千百种高碳生活习惯。

如果普通公众仍然更习惯于开私家车上班、喝瓶装饮料、穿免烫衬衫开会，低碳时代就会依然离我们非常遥远。

因为，普通公众的单一习惯于带来的碳排放量虽然不大，但乘以60亿，都会变成天文数字。

从这个意义上说，这本四格漫画更像一篇檄文，它所涉及的200多种生活习惯的微小变化，虽然简单，却是对公众生活常态最真实的挑战。

2010年上海世博会期间，上海世博局主办了围绕个人与家庭的低碳生活主题，融入传统情感、环保理念和现代科技展示的世博全球参与活动——天下一家。线下的天下一家展馆和线上互动

平台“天下一家@减客网”上下联动，精心组织了“全球低碳生活创意征集”活动。征集的创意汇聚了来自互联网、世博园区、上海数百社区、在华跨国企业以及海外机构中众多低碳达人们的共同智慧，来自他们最真实的生活实践。

活动通过美国环保协会、世界自然基金会等权威专家的严格评审，从近千条金点子中选取了最具推广价值的200条。它涵盖了衣食住行、家用、办公等众多领域的低碳经验，是通往低碳生活的200条林间小径。选择其中的任何一条，走入其中，你在最初的7天中就能细细体会出低碳先行者的欣喜与烦恼，体会出平淡中的那份坚守和执著。

如果你在第7天仍然没有放弃，那么恭喜你，你已正式加入改变世界者的行列，因为你已学会将麻烦留给自己，将更健康的星球留给我们的子孙后代。并且，这种行为已经成为你的习惯，它将在你的生活圈中逐渐传播出去，变成你爱人的习惯、孩子的习惯、同事的习惯，甚至上司的习惯。

地球只有一个，如果她病了，孩子们将无家可归。

让我们坚持7天，去改变她的命运吧。

天下一家@减客网

www.we-are-world.com

记得2008年的金秋十月，举世瞩目的北京奥运会刚刚圆满闭幕，大街小巷还在讨论着科技奥运、人文奥运、绿色奥运的时候，我们看着“城市，让生活更美好”的上海世博会主题，面对着坐满会议室的策划团队不禁在想，2010年的金秋，大街小巷会议论着何样的世博呢？

什么是更美好的城市，什么是更美好的生活？作为一个上海世博会组织者组织的体验活动，如何向来自全世界的观众展现出更美好的城市，让他们体验到更美好的生活，便成了“天下一家”最核心的任务。

在确立了以“家庭”为基础的表现形式后，我们围绕着全球热点、世博主题、社会变革和城市发展，以一家人生活的改变所反映出的低碳、科技、亲情、沟通等四个方面，场景化地展现出“让天下尽为一家”的理念和生活方式，从而比较直观地诠释“让城市更美好，让生活更美好”的核心主题。在“天下一家”项目的实施过程中，我们经历了气候变化带来的灾难，也见证了环境向全人类发出的《哥本哈根宣言》。渐渐地，整个社会对“低碳”这个词越来越熟悉了，

对环保的意识和重视程度也越来越高了。我们不再空喊着绿色环保，而是积极地用减少碳排放的行动，参与到低碳世博、减排世博当中来。我们意识到，低碳需要更多的人理解，需要更多的人支持，需要更多的人参与，也需要更多有社会影响力和引导力的人参与到低碳减排的行动中来。于是，热心环保多年的奚美娟、姜昆老师，年轻但同样热心环保的胡歌，“世博手势形象大使”同时也是上海女孩的黄奕，都参与进来。他们用自己精湛的表演和明星的社会责任感，更广泛地影响和倡导人们支持并参与到低碳行动中来，鼓励更多的人成为一个低碳世博的参与者。

2010年的金秋十月，如果您已经非常熟悉“低碳”这个名词了，何不也参与到其中来，为城市的明天做一些力所能及的减排？这本脱胎于“天下一家”的书，就会告诉您如何成为一个减客（Low-carboner），一个“低碳”的践行者。

2010上海世博会“天下一家”项目组





目

录

- week1 青菜周 / 1
- week2 土豆周 / 9
- week3 胡萝卜周 / 17
- week4 番茄周 / 25
- week5 毛豆周 / 33
- week6 玉米周 / 41
- week7 黄瓜周 / 49
- week8 洋葱周 / 57
- week9 南瓜周 / 65
- week10 青椒周 / 73
- week11 卷心菜周 / 81
- week12 茄子周 / 89
- week13 蘑菇周 / 97
- week14 辣椒周 / 105
- week15 世博天下一家观光周 / 113

减碳潮人进阶篇 / 117



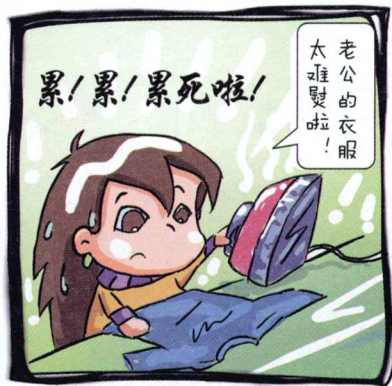
week 1

青菜周



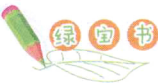
青菜富含维生素和矿物质，经济又健康

星期一 穿衣多穿“纯天然”，穿衣简单朴素，衣料尽量选择棉、麻等质地。



星期二 洗碗、洗菜、洗衣时不要直接对着水龙头冲，改放适量的水在盆槽内，减少用水。





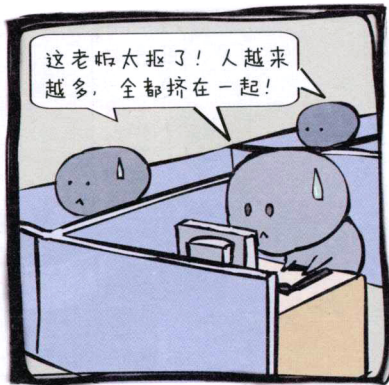
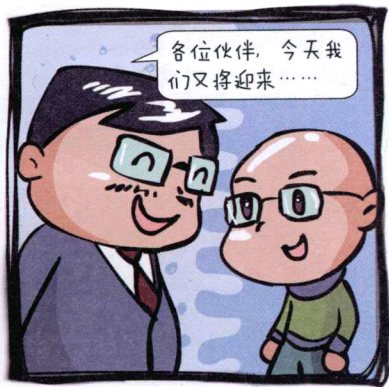
星期三 将地板装修成白色，天花板装修成银色，采光效果会很好，可以减少光线暗时的开灯频率。另外，安装的百叶窗如果一面是黑色，一面是银色，采光效果也会很不错。



星期四 定期检查轮胎气压，气量过低或过足都会增加油耗。



星期五 从节能减排的角度而言，设置大办公室，多人在同一间屋子办公，与每人一间办公室单独办公相比较，可以节约大量的电能。





星期六 不要将面巾纸等物品丢入马桶内，以免增加用水量。

