

为了家园，我们一直在行动。



绿色生活： 21 世纪新时尚

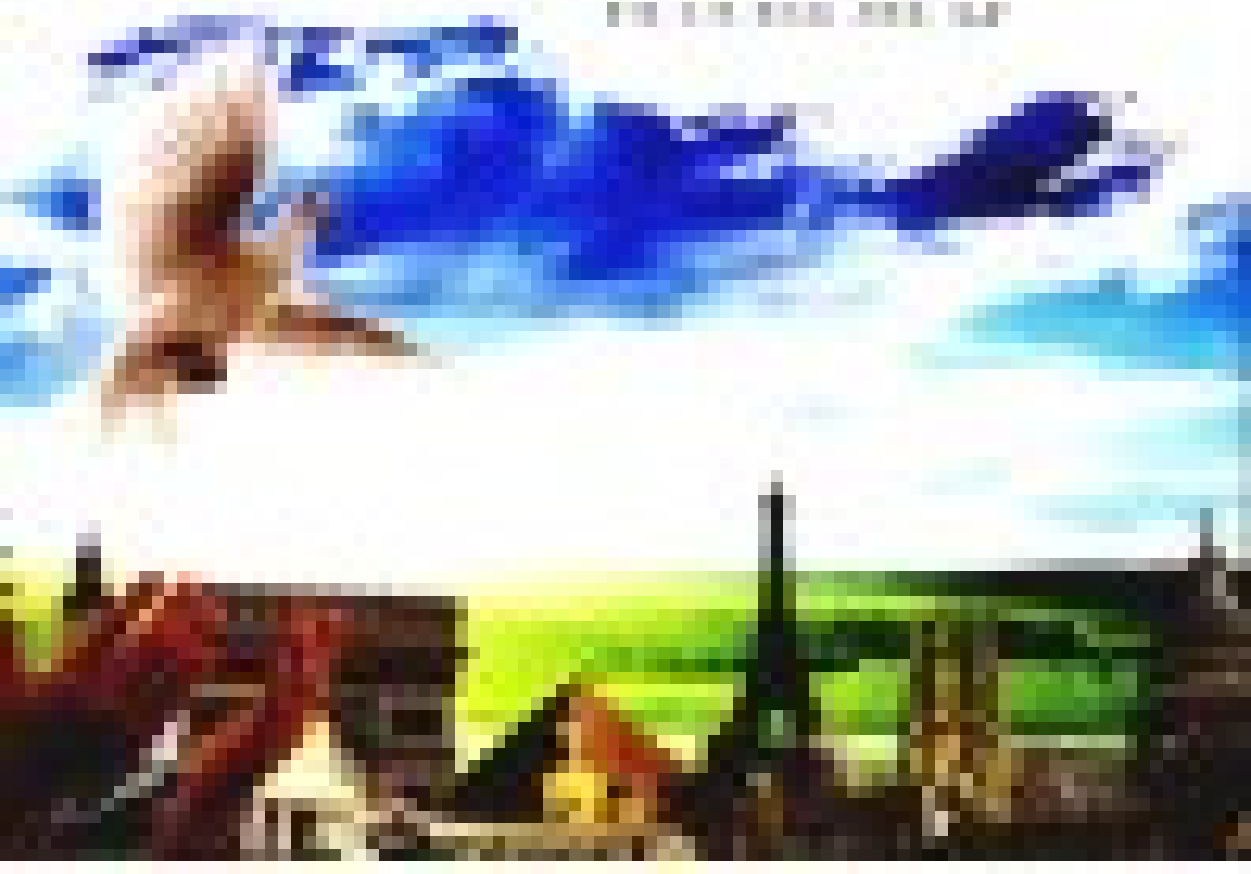
如果我们再次来到太空回望地球，你能想象它失去蓝色的样子吗？一个没有水的星球，可能是火星、木星、土星，但绝不是地球。同样，人类能失去绿色吗？失去绿色的星球，将不再是人类的家园。

本丛书编委会 编
贾娟 王玮 陈文龙 王晖龙 编著





© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112



为了家园，我们一直在行动。



绿色生活： 21 世纪新时尚

如果我们再次来到太空回望地球，你能想象它失去蓝色的样子吗？一个没有水的星球，可能是火星、木星、土星，但绝不是地球。同样，人类能失去绿色吗？失去绿色的星球，将不再是人类的家园。

本丛书编委会 编
贾娟 王玮 陈文龙 王晖龙 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色生活: 21 世纪新时尚/《绿色未来丛书》编委会
编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

(绿色未来丛书)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1267 - 9

I. 绿… II. 绿… III. 环境保护 - 普及读物 IV. X - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 191252 号

绿色生活: 21 世纪新时尚

责任编辑: 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: 978 - 7 - 5100 - 1267 - 9/X · 0014

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

序：蓝色星球 绿色未来

从距离地球 45000 公里的太空上回望，我们会发现，地球不过是一个蓝色小球，就像小孩玩耍的玻璃弹珠。但就是这么一个“蓝色弹珠”，却养育了无数美丽的生命，承载着各种各样神奇的事物。人类从这个小小的星球中诞生，并慢慢成长，从茹毛饮血、刀耕火种的时代一步步走来，到今天社会文明、人丁旺盛、科技发达，都有赖于这个小小星球的呵护与仁慈的奉献。

当人类逐渐强大，有能力启动宇宙飞船进入太空，他却没有什么别的地方可去，因为到目前为止，人类只有一个地球，只有一个家园。

地球上两种重要的色彩，一个是蓝色，一个是绿色，蓝色是海洋，绿色覆盖大地，在太空看地球是蓝色，生活中却是绿色环绕，这两种色彩覆盖着地球的大部分表面；原始生命从海洋中孕育，在森林中成长，经过漫长的进化造就人类，有了水和植物，再通过光合作用，提供生命活动所不可缺少的能源，万物因此获得生机，地球因此成为人类的家园。但是，人类在和以绿色植物为主体的自然界和谐相处数百万年后，危机出现了，由于人类活动的加剧，地球上的绿色正在快速地消失。

在欲望和利益的驱使下，在看似精明、实则愚蠢的行为下，令人忧心的事情一再发生。森林被砍伐；河流变黑变臭；城市总是灰蒙蒙、空气中弥漫着悬浮颗粒物和二氧化硫；耕地

一年比一年减少、钢筋混凝土建筑一年比一年增多；山头或寸草不生、农田或颗粒无收；臭氧层空洞、冰川融化、酸雨侵蚀；野生动物灭绝的消息不断传来、食品安全事件层出不穷……绿色的消失既是事实，也是象征，病变、震撼、全球污染、地球生病了，地球在哭泣。

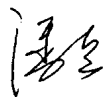
近年来，无数的数据和现象都在逼近一个问题，人类贪婪无度，地球不堪重负，人类已经走到一个紧要关头，生存还是毁灭？

如果我们再次来到太空回望地球，你能想象它失去蓝色的样子吗？一个没有水的星球，可能是火星、木星、土星，但绝不是地球。同样，人类能失去绿色吗？失去绿色的星球，将不再是人类的家园。

从现在开始，我们可以改变以往的观念，而接纳新的绿色思维——人不能主宰地球，而是属于地球；我们应更多地学习环保先锋、追随环保组织，参与绿色行动；我们不仅关注国家社会，还关注身边的阳光、空气和水，关注明天是否依然；在日常生活中，从我做起，知道与做到节约型社会的良好生活习惯。也许你认为自己所做的一切微不足道，但每个人的努力都是宝贵的，留住一片绿色，地球就多一片生机；增添一份绿色，人类就增添一份希望。

如果有机会来到太空，眺望这个美丽的蓝色星球，你会有怎样的愿望？

许它一个绿色的未来！



中华人民共和国环保部副部长

目 录

contents

1	引言	
3	第一章 “低碳”是一种生活态度	
	第一节 步行好处多	4
	第二节 多走楼梯，少搭电梯	8
	第三节 别忽略了自行车	11
	第四节 尽量选择公共交通工具	15
	第五节 低碳驾驶，减少污染	18
	第六节 为碳买单，认养绿树	23
	第七节 低碳办公初体验	27
31	第二章 节约刻不容缓 浪费亟待解决	
	第一节 一水多用	32
	第二节 器皿盛水你做到了吗	35
	第三节 人人使用节能灯	37
	第四节 太阳能路灯点亮街景	40
	第五节 26℃生活	42
	第六节 “减卡救树”	45
	第七节 节粮新时尚	47
	第八节 选用大瓶、大包装	50

53 第三章 生活新主张 绿色全方位

第一节 尽量使用自然光	54
第二节 多通风、常开窗	56
第三节 选用绿色设计	59
第四节 选用绿色家具	61
第五节 选用保温的外墙	64
第六节 安装节能门窗	68
第七节 地热供暖好处多	72
第八节 让辐射远离生活	75
第九节 无噪声干扰的生活	79
第十节 社区健身器材也健身	83

88 第四章 简简单单生活 实实在在环保

第一节 拒用珍贵野生动物制品	89
第二节 拒食野生动物	92
第三节 不制作、不购买动植物标本	94
第四节 不买珍稀木材用具	96
第五节 自制饮料	98
第六节 拒绝过分包装	101
第七节 使用再生纸	103
第八节 做一个绿色消费者	106

110 第五章 支持科技 践行环保

第一节 选购绿色食品	111
第二节 选购绿色服装	114
第三节 讲求环保洗衣	117
第四节 使用节水龙头	121
第五节 使用节水马桶	123
第六节 使用节水淋浴	126
第七节 使用环保冰箱	128
第八节 使用节能空调	131
第九节 垃圾科学处理	134
第十节 污水科学处理	136

139 第六章 循环利用 减少浪费和污染

第一节 加入“筷乐一族”	140
第二节 自备餐盒	144
第三节 背起环保包	147
第四节 手帕重返掌心	150
第五节 拒绝一次性用品	153
第六节 旧物改造	156
第七节 旧物捐赠	158
第八节 教科书循环使用	161

	第九节 以物易物	164
168	第七章 亲近自然 健康生活	
	第一节 做个业余的菜农	169
	第二节 拒买反季节果蔬	173
	第三节 用绿色植物来装点室内	177
	第四节 提倡观鸟，反对关鸟	182
	第五节 健康的“慢生活”	184
	第六节 每天多“览”些绿色	189
	第七节 绿色旅游	191
197	结束语	



引言

正如一位哲人所说：“人类文明的足迹所到之处，只会留下一片荒芜。”城市大量堆积的白色垃圾，就是我们每天扔掉的一次性塑料袋、一次性饭盒所致；空气质量下降，与我们的空调、冰箱、汽车的普及有关；水资源的污染，与我们大量排放含磷的生活洗衣用水有关；我们在享受一次性纸巾、一次性筷子的便捷时，大量的树木无奈地倒下；哗哗流淌的水、滴答不息的水龙头，使得本来紧张的城市用水雪上加霜……凡此种种，都是我们不良的生活方式所致。

地球只有一个，我们没有能力做到先污染再治理，这只是经济学家的一个理想；我们不可能搬到别的星球上去，这只是科学家的一个希望；我们不该做自然的敌人，这是亘古不变的真理。

不可否认，人类的生存发展离不开自然环境。人与自然的关系，不是简单的认识与被认识的关系、改造与被改造的关系、掠夺与被掠夺的关系，而是一种无比亲近、无法割舍的关系。可以说，人是自然的产物，也是自然界的一部分，不是凌驾于自然界之上的主宰者。由于人类活动的影响，对自然资源的无止境攫取，空气污染、水污染、土壤污染、土地沙漠化、温室效应、能源危机、物种灭绝……这一系列问题的发生，对于满目





疮痍、破败不堪的地球，我们无法视而不见。

为了更加健康舒适的生活，“绿色”被提上了日程。绿色，有其深刻的内涵，绿色的就是自然的、生态的、健康的、安全的、环保的。“绿色”的旗帜呼唤着每一位关注生活的人。如今，世界各地掀起了一股股绿色浪潮，许多东西被贴上“绿色”、“生态”的标签，如：绿色食品、绿色消费、绿色生活、生态经济、生态农业、生态城市等，纷纷出现在我们的面前。

其中，“绿色生活”已成为一种新时尚，尤其在 21 世纪的今天。绿色生活是将环境保护与人们的日常生活融入一体的新文明、新风尚的生活。所谓绿色的生活方式，也就是不利于环境保护的事坚决不做，不利于环境保护的物品坚决不用，不利于环境保护的食品坚决不吃。绿色生活作为一种现代生活方式，不能只成为一句时髦语，我们应该把它落实到具体的行动中，应该体现在生活的方方面面。我们可以通过自身的努力，过一种安全健康、无公害、无污染的绿色生活。打造绿色生活，可以从生活的点点滴滴开始：尽量步行或乘坐公共交通工具，减少二氧化碳的排放量；坚持一水多用，节约用水；采用绿色设计，减少居家生活对环境造成的污染；拒绝使用珍稀材料制品，实实在在环保；选用节能家电，节省水电；不使用一次性用品，节约资源；做到绿色旅游，保护自然环境……努力将环保节能融入生活中，其结果对自然环境是大有裨益的。我们应该把简朴和适度作为生活的新时尚——用绿色生活的新观念来减轻生存空间、生活环境对我们的压力。

只有绿色生活，我们才会获得更多的“绿色”。绿色生活，为的是人与自然的和谐相处，为的是全人类的幸福安康，为的是世界的和平，也为的是地球的明天。让我们都成为“时尚达人”，将“绿色生活”的革命进行到底！



第一章

“低碳”是一种生活态度





人类崇尚现代文明、追求高品质的绿色生活的愿望，似乎从来没有像21世纪的今天这样强烈。然而，在生存环境日趋恶化的今天，当原生态变得异常珍稀，乃至被视为一种奢侈时，不知你是否想到过，这样的“原生态”与低碳消费有着千丝万缕的关系，无论你习惯与否，亲近低碳生活，已然渐行渐近，成为现代时尚。

简言之，低碳生活就是最大限度地减少生活作息时所耗用的能量，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放量。

我们日常生活中的每个细节其实都直接与碳排放有关系：少开一天空调可以节省8千克碳；你如果自驾车消耗了100升汽油，那么你就排放了270千克二氧化碳，需要种3棵树才能弥补；办公室冷气8小时人均消耗10千克，用电脑10小时消耗0.18千克，煮两杯咖啡消耗0.03千克……

倡导返璞归真的低碳生活方式，当然不是要你回到刀耕火种的原始时代，而是要求你改变以往那种浪费资源、增加污染的不良嗜好，彻底戒除“面子消费”、“奢侈消费”陋习，把节能落实到日常生活的细微之处。

其实，低碳生活无关能力，而是一种态度，是亟待建立的绿色生活方式。让我们都来加入低碳一族，真正成为高品位、高质量生活的享有者！

第一节 步行好处多

“绿色出行”这个词想必大家都不陌生吧！绿色出行就是采用对环境影响最小的出行方式，即节约能源、提高能效、减少污染、有益健康、兼顾效率的出行方式。乘坐公共汽车、地铁等公共交通工具，合作乘车、环





保驾车、文明驾车，或者步行、骑自行车……努力降低自己出行中的能耗和污染，这就是低碳的“绿色出行”。而其中，最简便易行、经济节约的方式无疑就是步行了。

那么，与其他各种出行方式相比，步行到底能够减排多少二氧化碳呢？

如果你是一名上班族，上班的地点离居住地较近（小于等于5千米），假如你选择步行（以5千米来计算），那么每百千米将相比自驾车减少50千克二氧化碳排放量，经年累月，这个数目是很惊人的！



路边步行的人们

因此，建议上班族们，如果上班的距离小于等于5千米，就请选择步行上下班。5千米以内步行上下班究竟有什么好处呢？

第一，步行上下班能有效地减少汽车尾气的排放量。

调查表明，我国许多城市的机动车尾气已成为大气污染的首要来源。截止到2009年年中，北京有370多万辆机动车，虽然仅是东京和纽约等城市机动车拥有量的1/6，但是每辆车排放的污染物浓度却比国外同类机动车高3~10倍。北京大气中有73%的碳氢化合物、63%的一氧化碳、37%的氮氢化物来自于机动车的排放污染。广州市空气污染，机动车尾气占22%。一向享有“人间天堂”美誉的杭州市机动车尾气污染指数与广州不相上下。作为第一批环保模范城市的深圳，如今机动车尾气污染已占大气污染的70%。数以万计的机动车日复一日地污染着我们赖以生存的空气，





越来越多的城市人充当着“吸尘器”。在我国，空气污染每年使5万人夭折，40万人感染上慢性支气管炎。

第二，能有效地减少能源和资源的消耗和浪费。

有关资料显示，我国每年机动车能源消耗占国内石油总量的85%。据估计，到2010年，我国汽车保有量将超过5600万辆，石油总量缺口将达2.5亿万吨。我国公路建设用地占用



汽车排放的大量尾气

大量土地资源，停车场所也占据了城市的宝贵地段；洗车浪费大量水资源；因结构和技术等因素的影响，单车能源、资源消耗过高，造成巨大浪费。

第三，既能减少肺病的发生，又能减少交通事故的发生。

相关报告显示，中国肺病发病率比过去30年翻了一番，因空气污染导致医疗费用增加，使得中国GDP（国内生产总值）的5%被吃掉。据报道，中国每年发生交通事故数十万起，伤亡人数多达60余万人，直接经济损失达数十亿元。因车祸、交通堵塞造成的经济损失难以估计。

第四，5千米路程不远，时间不长，难度不大，强度不高，符合医学专家提出的保健目标，具有科学性和可操作性。

美国怀特博士主张“每天步行至少1小时”。日本医学博士大矢提出：“作为人每天所必需的最低运动量步行1万步最合适。”每天步行1万步对于一般人来说，有一定的困难。为了健康必须达到6000步以上。如果每分钟步行100步，1小时就是6000步。每天坚持30~60分钟的步行，可降低30%~40%患慢性疾病的几率。





第五，费用低廉，随时可以进行。

步行是免费的，而且你不需要专门设备。当然，由于种种原因，比如很多人上班离家较远，或者需要长途旅行，只靠我们的双脚是不现实的，但是，只要我们有“低碳”的意识，无论是哪种出行方式都可以让我们更少地排放二氧化碳，更加环保。俗话说“千里之行始于足下”，不妨就从今天开始做起吧。

超级链接

你听说过“碳足迹”这个词吗？如果没有，那么你要做一个标准“低碳达人”还欠点儿火候。碳足迹（carbon footprint），是个舶来词，它标示一个人或者团体的“碳耗用量”。“碳”，就是石油、煤炭、木材等由碳元素构成的自然资源。“碳”耗用得越多，导致地球暖化的元凶“二氧化碳”也制造得多，“碳足迹”就大，反之“碳足迹”就小。



碳足迹

打个比方，一个人开着车子在马路上转一圈就留下了一个碳足迹。总的来说“碳足迹”就是指一个人的能源意识和行为对自然界产生的影响。

如果你上班离家较近，也就是少于5千米，不妨采纳我们的建议，步行上下班。

如果你上班离家较远，也就是大于5千米，不妨选择骑车或者乘坐公共交通工具，你可以提前一站地或者两站地下车，步行一段路，长此以往，少排放的二氧化碳量也很可观。

如果你非要驾驶私家车，那么就请从一周少开一天车开始吧。据统计，奥运会期间北京实行的机动车单双号限行，减少了1.2万吨污染物排

