

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

DITAN SHENGHUO
FANGSHI JIQI SHIYONG XIAOMIAOZHAO

低碳生活

方式及其实用小妙招

低碳生活，是提倡一种减少对地球资源的过度索求、对能源的无谓消耗的生活方式。低碳生活的理念是：健康、快乐、自然、可持续。这种理念是一种文化内涵，一种时代产物，一种贴近生活本源的态度。

张军强/主编



中国出版集团公司 全国百佳图书
中国民主法制出版社 出版单位

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

DITAN SHENGHUO
FANGSHI JIQI SHIYONG XIAOMIAOZHAO

低碳生活

方式及其实用小妙招

低碳生活，是提倡一种减少对地球资源的过度索求、对能源的无谓消耗的生活方式。低碳生活的理念是：健康、快乐、自然、可持续。这种理念是一种文化内涵，一种时代产物，一种贴近生活本源的态度。

张军强/主编



中国出版集团公司 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目(CIP)数据

低碳生活方式及其实用小妙招 / 张军强主编. —北京:中国民主法制出版社, 2013. 2

(低碳环保书系)

ISBN 978 - 7 - 5162 - 0311 - 8

I . ①低… II . ①张… III . ①节能 - 基本知识
IV . ① TK01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034647 号

图书出品人:肖启明

文案策划:刘海涛

责任编辑:胡玉莹 辛德晶

书名 / 低碳生活方式及其实用小妙招

DITANSHENGHUOFANGSHIJIQISHIYONGXIAOMIAOZHAO

作者 / 张军强 主编

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区玉林里 7 号(100069)

电话 / 63055259(总编室) 63057714(发行部)

传真 / 63055259

http://www.npcpub.com

E-mail:mzfz@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 710 毫米 × 1000 毫米

印张 / 12 字数 / 186 千字

版本 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

印刷 / 北京龙跃印务有限公司

书号 / ISBN 978 - 7 - 5162 - 0311 - 8

定价 / 23.80 元

出版声明 / 版权所有,侵权必究。

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

前 言

说起低碳，你是否感觉一定要靠高科技技术手段才能实现？提到环保，你又是否觉得靠个人的力量好像蚍蜉撼树一样难如登天？提到低碳生活，你是不是也因为可能要牺牲生活的品质与享乐而犹豫不决？读完本书你会发现，原来是你的想象欺骗了你，从身边衣食住行等小处着手，低碳生活也可以如此简单。

以穿衣为例，盲目地节俭朴素并不是“低碳生活”所要提倡的，选择舒适、得体、自然的着装才是正确的做法。昂贵的奢侈品并不能同优雅的气质画等号，也可能穿出暴发户的调调，痴迷皮草则不过是一种返祖冲动。日常穿衣还是应当以洁净为要，优先选择纯棉、全麻、真丝等天然面料或者由有机材料制成的服装，不仅环保时尚，而且舒适耐穿。我们大多数人都只是一个普通人，不需要像电影明星那样天天面对摄像机、照相机的快门而频频置换行头，珍惜淘汰掉的旧衣服，将其再利用或者送至回收机构，低碳的同时也会给你的钱包来次经济循环。

再说“食”，便捷的快餐时代破坏了我们孱弱的味觉，各种反季节的食品更是彻底打乱了肠胃的步调。在物价不断上涨的今天，选择购买本地出产的时令蔬果，不仅经济合理，而且还能降低运送燃料和多余包装的费用，不经意间就为低碳事业作出了贡献。同时，尽量选择在家中用餐，拒绝使用一次性餐具，避免加工制品，远离高热量、高脂肪含量食品，保持饮食均衡和多样性……现在，你还觉得低碳遥不可及吗？

低碳生活，并不是要你为了节约能源而停水断电，而是学会合理利用，以最小的成本实现利益的最大化。以省电为例，一些小小的细节改变就能很快让你的账单数字下降，如随手关灯，电器不使用时关闭电源，拔去插头等。要知道电视机在待机状态下耗电量一般为其开机功率

的 10% 左右。另外，冰箱内存放物品的量以占容积的 80% 为宜，放得过多或过少都耗电。假如热水用得多了，不妨让热水器始终通电保温，原因是热水器保温一天所用的电，比一箱凉水烧到相同温度还要低。在节水方面，将水龙头和马桶水箱的流量关小，一水多用。同时，衣服攒够一桶再洗，既减少了劳动，也达到了节约水电的目的。

而绿色出现是以低能耗、低污染为基础，倡导在出行中尽量减少碳足迹与二氧化碳的排放，也是环保的深层次表现。其中包含政府与旅行社推出的相关环保低碳政策与低碳出行线路、个人出行中携带环保行李、住环保旅馆、选择二氧化碳排放较低的交通工具甚至是自行车与徒步等方面。事实上，作为出行主体的我们，只需要稍稍改变一下习惯，就可以为低碳出行贡献一份力量。骑单车或徒步，这两种以人工为动力的出行，是每个人都能采取的最简约的低碳出行方式。

低碳生活，是提倡一种减少对地球资源的过度索求、对能源的无谓消耗的生活方式。低碳生活的理念是，“健康、快乐、自然、可持续”。这种理念是一种文化内涵，一种时代产物，一种贴近生活本源的态度。选择低碳生活，其实就是在快乐生活的基础上合理利用资源，修养身心，通过理性消费和生活实践为社会做出贡献。

《居家低碳生活实用小妙招》囊括了低碳方式在家庭领域应用的方方面面，作为一本以实用为第一原则的低碳生活指导性书籍，它一定会给向往低碳生活的你以心灵的启迪，为你的生活开一扇绿色、健康的低碳之窗。

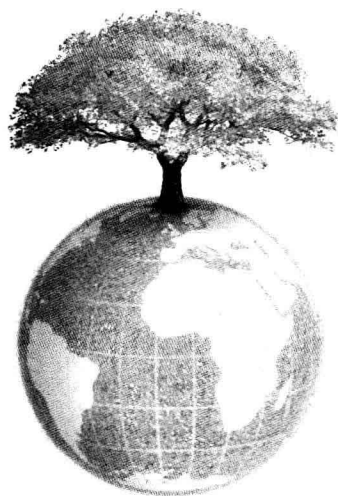


目 录

第一章 低碳厨房	1
第一节 厨具的低碳使用	2
第二节 低碳烹调	12
第二章 低碳家庭	25
第一节 绿色装饰装修	26
第二节 低碳家居用品选购	44
第三章 低碳着装	69
第一节 衣物选购	70
第二节 穿着与保养	79
第四章 低碳出行	91
第一节 出行工具的低碳使用	92
第二节 出行工具的节能保养	98
第五章 低碳运动	105
第一节 低碳运动方式	106
第二节 低碳运动与养生	115

第六章 低碳心灵	123
第一节 认识“高碳”情绪	124
第二节 放飞低碳心灵	131
第七章 低碳社会	141
第一节 低碳与能源	142
第二节 低碳节能社会	149
第三节 废物利用	162

第一章 低碳厨房



低碳生活是一种理念，这个理念已经渐渐融入了我们的生活，但是，能否做到低碳生活，这个问题值得我们思考。

低碳生活，不只是一个概念，还是一种行为方式，一种价值观念的体现，它看重的是态度，而不是能力。因此，我们应该积极提倡并去实践低碳生活，环保从厨房开始，注意节电、节油、节气，从一点一滴做起。

第一节 厨具的低碳使用

选购节能冰箱小窍门

如今，变频冰箱与智能控制冰箱已经十分普遍。它们不像传统的机械冰箱那样浪费电能，而是会依据实际需要来启动或关闭制冷功能。我们在购置冰箱时，首先要看它的冷冻能力。对于冰箱来说，冷冻能力既是它的基本功，又是决定它存在的根本意义。

从某种角度而言，冷冻能力是考核冰箱压缩机能力的重要参数，只有较好的压缩机，才能具有更大的制冷性能。如要测试电冰箱的冷冻能力，则应视不同冰箱的具体功能而定。一般来说，200 升的冰箱，其冷冻能力以 12 ~ 15 千克为宜。



冰箱省电小窍门

若要使电冰箱省电，应减少冰箱的开门次数，以减少冷气外泄、热气侵入，但经常开门存取食物，这又是必不可少的，那么，能否在必要的开门时，减少冷气外泄、热气侵入的状况呢？

现在，就为您介绍一种简便易行的方法：将塑料薄膜按照冰箱每格的尺寸剪成合适的大小，再用胶布将剪好的塑料薄膜粘在每个隔板上。

一般冰箱的温控旋钮设有0~7等不同按钮，数字越大，其冷冻室的温度越低。人们总是喜欢将冰箱温控器的制冷程度调低或干脆拔掉电源，认为这样会省电一些，其实不然。当冰箱温控的制冷程度被调低后，压缩机的运行时间缩短，但同时由于启动次数增多，反而使耗电量有所递增，与此同时，索性拔掉电源，还会由于节约一小部分的消耗而缩短冰箱的使用寿命，得不偿失。

若要必须停用冰箱，则应将其彻底清洗干净，并保证在一个月至少使其通电1~2次，运转时间达到10分钟以上。

微波炉使用小妙招

用微波炉做饭既节省时间，又不会产生油烟，因而很受家庭主妇的欢迎。但用微波炉做饭因为烹饪时间短、温度高，做出的饭菜味道往往不是很好。其实，使用微波炉做饭是有很多技巧的，只要认真实践，用微波炉同样能够做出精美的菜肴。下面给大家介绍两种方法：

(1) 微波炉做饭快，很难入味。做菜的时候如果先用各种调味料将菜腌制一段时间味道就会改善很多了。

(2) 微波炉加热速度快，把菜尽量切得细小规则一些，入锅时最好把菜摊开，做出的饭菜受热才会均匀，也更好吃。

高压锅煮饭小妙招

用普通锅煮饭，比用高压锅更费时费气、电、煤，高压锅能使米饭香软，好吃，还能更好地保留住营养，省时省料省气、电。如果做粗粮、糙饭，使用高压锅的效果更好。

米粒表面由纤维素和蛋白质构成。用高压锅煮饭，高压锅内的蒸汽、水分会更均匀地浸透到米内部，使米变松软，更容易被人体吸收。

此外，如果用普通锅蒸煮糙米饭、杂粮饭，由于蒸煮时间较长，米饭中大量的B族维生素会大量流失，而用高压锅蒸煮糙米饭，由于更省时，自然也就减少了营养损失。同时，由于锅体完全密闭，避免了接触过多的氧气，又减少了因氧化造成的损失。

不过，使用高压锅时，由于锅里的温度高、压力大，所以安全问题十分重要。在使用前要仔细检查锅盖的阀座气孔是否畅通，安全塞是否完好；锅内食物不能超过锅容量的2/3。

用高压锅做饭，最担心的问题是粘锅问题。那么，如何更好地避免粘锅问题呢？

第一，加水的多少对是否粘锅影响很大。如果加水过多，米饭稀烂，口感不太好。水太少，就容易粘锅。做3~5人米饭时，加水后水层的深度恰好能被一口气的气流吹透最为适宜。

第二，恰当地把握火候非常重要，刚放上炉子时用大火催开，待喷气眼开始冒气，即加安全阀改用于文火蒸煮，并计算时间适时关火。

注意：开始时火也不宜太大，否则容易粘锅。

第三，煮得差不多熟时提前几分钟关火，利用里面的余气就可以继续煮熟食物，这是个节约气、电的好方法。

第四，米饭煮熟后可直接将高压锅浸在盛有凉水的盆内，这样的米



饭不粘锅。

只要把握了以上几点，用心总结经验，将米、水和加热时间都量化，用高压锅做出口感较好的米饭就不是难事。

电饭锅省电小妙招

电饭锅使用方便快捷，深受家庭主妇的喜爱，可是如果一直用电饭锅，其每天的耗电量也是很惊人的，如何使电饭锅更省电也成为人们关注的问题，用电饭锅的余热来加热就不失为一种很好的省电办法。

用电饭锅煮面条时，水开后可放入面条，煮3~5分钟将电源断开，保温几分钟即可。

用电饭锅煮粥时，可在水沸腾后断电7~8分钟，再重新通电。

用电饭锅煮米饭时，当锅内沸腾后，即切断电源，利用电热盘的余热，待几分钟后再按下按键，饭熟后电饭锅就会自动断开电源。

电磁炉挑选小妙招

电磁炉作为新兴的厨房用具，具有快捷安全、经济实用、美观环保的特点。电磁炉的应用越来越广泛，买电磁炉的人也越来越多，可很多人不知道怎么挑选电磁炉。面对众多的选择，哪一台才是自己最满意的电磁炉呢？如何确定一台电磁炉的安全性呢？我们应注意以下几点：

1. 选品牌。

尽量挑选名牌产品，名牌产品一般技术力量比较高，质量有保证，并且得到了消费者的认可。安全系数相对也较高。

2. 选功率。

现在市场上的电磁炉功率一般都在800~1800W之间，选购时，应根据家庭人数及用餐量来定。毕竟功率越大就越耗电。

3. 选外观。

买电磁炉的时候，要检查其表面是否光滑平整，周边是不是圆润细致，有没有松动的螺丝和零件等。

4. 选保护装置。

电磁炉都设定有一些自动断电和报警提示功能，一定要检查这些功能是否正常，只有这样，才能确保所选电磁炉的安全性。

选购厨房用具小妙招

现在，厨房也开始讲究时尚新颖，一般的家居厨房空间都不大，因此，设计精巧、节省空间、美观大方的成套厨具受到了广大消费者的青睐，在厨具的选择上，切不可随心所欲，只关注其款式和价格。

现在人们对生活质量日趋讲究，厨房已经不是过去脏乱差的储物间。更多的家庭主妇开始关注厨房的美观和整洁，买厨具也喜欢选择款式新颖、设计巧妙的，但由于厨房本身的特殊性，需要我们更多地关注一些细节问题。

1. 厨具卫生

要想保证厨房的内在质量，卫生是第一位。我们在选厨具时，一定要留心它是不是会污染食品，现在市场上的很多厨具都采取有防鼠、防蟑螂、防虫的功能，选购时一定要关注。

2. 防火材质

厨房是每天都会出现明火的地方，因此，厨具的防火功能必不可少。我们选择的厨具其材质一定要是阻燃或不燃的，这是关系家庭安全的大问题。

3. 设计合理

厨房虽小，工作量却是烦琐细杂的。厨具的设计和摆放一定要符合



主妇们的身高需求和操作流程，合理的厨具会在无形中提高我们的操作效率。

选购节能燃气灶具小妙招

通常在选购燃气灶时，不但要看外形和加工质量，还要试火：商店里如果不具备试火条件时，买回家后要及时试火，如果不好用，就要及时退换：试火时按标准要求连续打火 10 次，最少应有 8 次点着。开关灶具时，手感要灵活自如，不能太紧或难开动。燃烧器点着火后，要及时调整风门位置，使之出现蓝火焰，无回火，无死火，基本上无黄火。火焰点燃与熄灭时噪声都要小。检查包装箱内是否有产品附件清单、合格证、保修单和安装使用说明书，而且灶具的本体上应有铭牌标志，注明型号、燃气种类、燃气额定压力、制造厂名称、生产日期等一些相关标识。

有些用户有盲目追求大热流的倾向，非常片面地认为热流量越大越好，是不妥当的。热流量大（火力大）烹饪时间短，烧水也快。但因为经常处在热流量大的情况下，厨房的卫生条件就会降低，每月燃气费的开支也会相应加大。所以建议在选择燃气灶时不要把热流量选得过大。

平时用热水时尽量利用热水器。因为热水器热效率大大高于灶具，用热水器烧热水比用灶具节气 1/3。在保证热水器足够出水量的情况下，应该调节水量控制旋钮到小水量使用，这样可以节约天然气。用花洒淋浴比浴缸洗澡更经济，大概可节约 50% 的热能费用。而且低流量式花洒淋浴头还可节省用水。

一些人认为节省燃气与锅具无关。其实锅具作为做饭、做菜的容器载体和导热的工具，在提高燃气利用效率方面同样起着不可或缺的作用。

目前，我国使用的燃气的主要成分是碳氧化合物，在缺氧的情况下

燃气就不能进行正常燃烧，其中碳的成分就会析出游离碳，积聚在锅底，这样不仅有碍炊具美观，还白白浪费燃气。所以应保持锅底干爽，做饭或是烧水之前，应该先把锅、壶表面的水渍擦拭干净然后放到火上去。从而使热能尽快地传到锅内，达到节约用气的目的。

如果使用红外线燃气炉具，那么可使燃气预先与空气充分混合再进行燃烧。这样就使燃烧进行得剧烈而又充分，而且长期使用也不会熏黑锅底。应选用优质燃具并保持完好，以发挥其最佳煮食效能，同时要及时淘汰燃烧状况差的旧燃具。灶具位置应避免穿堂风，避免降低热效率。

燃气灶节省燃气小妙招

节约使用燃气不仅是节省了家庭开支，而且也节约了宝贵的燃气资源，如果居家使用燃气的时候注意一些细节问题，那么就可以有效地节省燃气。

1. 提前准备好

防止燃气空烧使用燃气前要做好一些准备工作，防止燃气空烧现象。做饭时先把要用的食物准备好再点火；若是烧汤，炖东西，应先用大火烧开，再改小火，只要保持锅内滚开而又不溢就可以了。操作时要尽量减少炉具开关的次数，减少跑气，从而降低空气污染，同时也减少对电子打火件、灶具开关的一些磨损。

2. 保养员工具

平时要注意对灶具部件进行保养，使燃气能充分燃烧。灶具使用时间稍长后，有时就会出现火苗变小，火苗发红，灶头发黑等。这是因为油污和积累的炭质掉入燃烧器小孔或喷嘴里所造成的，这时应及时清除油污积炭，从而使火苗保持正常燃烧状态。

要学会经常检查灶具及与之相连接的胶管，避免漏气现象发生。重点看看这些输气管接头是否松动，输气管是否有脱落、龟裂等情况。如



发现有跑漏等问题，应尽快设法解决。若有风把火焰吹得摇摆不定，这时可用薄铁皮做一个“挡风罩”，这样就能保证火力集中。使用液化气的用户，还要注意一下液化气钢瓶放置处的环境温度。液化气钢瓶适宜温度以 10~20℃ 为好，冬天不要把钢瓶放置在厨房外。切忌图便宜在地摊上买那些杂牌灶具，因为这些灶具大多质量不能保证，并且燃烧不良，冒黑烟，既浪费燃气又危害人体健康。

3. 改进烹调方法

为了节能，还可改进一些烹调方法，比如将蒸饭习惯改为焖饭，利用高压锅做主副食，以较薄的铁质炊具代替既厚又笨重的铸铁锅等等。应先把锅、壶表面的水渍抹干再放到火上去，从而能使热能尽快传进锅内，这样来节约用气。

一般在下锅炒菜时，刚开始火要大些，火焰要覆盖锅底；菜熟时就应及时调小火焰；盛菜时火减到最小，直到第二道菜下锅，这时再将火焰调大。这样既省气，也减少空烧所造成的油烟污染和燃气浪费。

如果在煮东西时利用高压锅，就不需要一直开很大的火，可以达到高压就把火关小，到煮得差不多熟应提前 10 分钟关火。这时不要立刻打开，可以利用里面的热气继续煮熟食物，这也不失为节约燃气的一个好方法。

在使用锅、壶等用具前应先抹干锅、壶等表面的水渍，再将这些容器置于火上。这样可以避免水分蒸发带走热量，使热量尽快传进锅内，从而达到节约用气的目的。特别要注意保持锅底清洁，当锅长期使用之后，锅底就会积上一层黑色的脏物，要经常把它刮掉。

4. 科学关闭阀门

很多人在使用罐装燃气时，都习惯在做完饭后将炉灶顺手关好，然后再关气瓶的阀门。其实这种做法很不科学，正确的方法是在每次用完后，首先要拧紧气瓶的阀门，然后再关煤气炉。如果先关煤气炉，再去

拧紧气瓶的阀门，这时因为气压的存在，瓶内液化气还会往上跑，不仅浪费，而且容易造成漏气，从而带来安全隐患。

可以安装高压阀，因为这样不仅能将火力集中，而且能使火焰温度提高，从而使加热的速度提升。比如，原来能用40天左右的15千克瓶装液化气，配备上节能设备后，使用时间可以达到两个月，而且里面的气会烧得很干净。在炊具的外面，可以加一个比炊具底直径略大（可与炊具壁保持5毫米的空隙），高3~5厘米的金属圈。这样就能迫使天然气燃烧时的高温气体沿锅壁上升，从而提高热量的利用率，节省天然气用量。新型的节能罩，可使燃气的燃烧温度得到一定提高，而且能减少炉具表面的燃气散失，从而让燃气更加充分地燃烧。

5. 合理调整火苗

火的大小也十分重要。一般说来，炒菜、蒸馒头用大火，熬汤、烙饼用文火。食物熟或沸腾后把火关小，这样保持微沸即可。烧水时可以先用小火，等水温升高后再用大火烧。蒸饭所用的时间是焖饭的3倍，所以可以选择以焖代蒸。

事实上，天然气的火焰由三部分组成，外焰温度最高。如果火焰太大，实际上是在用温度最低的内焰，外焰的热量就会大部分散失。要将火焰分布面积调节至与锅底相平，这样就可减少热量散失。锅底与灶头的最佳距离应保持20~30毫米，此外，还要保持锅底清洁、干爽，以便热尽快传到锅内，从而达到节气的目的。

天然气在燃烧充分时热值是最高的。应该经常清洗炉具、炉头和喷嘴。注意观察火焰，如果出现红黄色火焰就需要调大灶具风门，产生“脱火”现象则需要调小风门，直到火焰开始呈紫蓝色。

用锅省气小妙招

我们在日常生活中，如果能正确合理地使用锅，也会节省一些燃