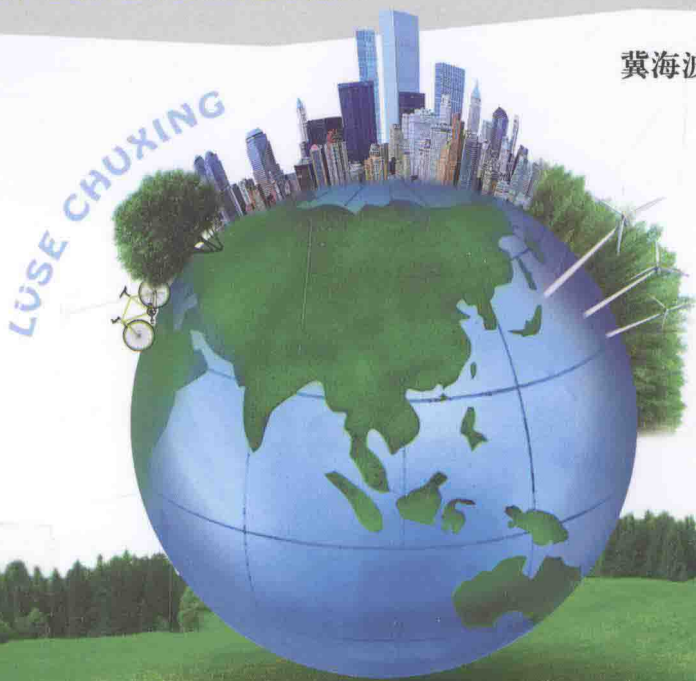


低碳环保新视点丛书

绿色出行， 你应该做的50件事

倡导绿色出行、低碳环保，已成为当今社会的重要主题。绿色出行倡导的是一种健康、环保的出行方式，努力降低出行中的能耗和污染。本书介绍的50件事，将为您呈现一种节约能源、减少污染、兼顾效率的出行方式，让您的出行更加绿色与健康！

冀海波 主编



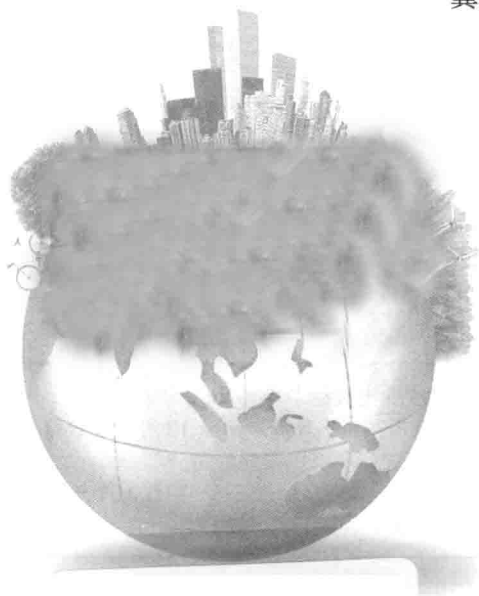
化学工业出版社



低碳环保新视点丛书

绿色出行， 你应该做的50件事

冀海波 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

倡导绿色出行、低碳环保，已成为当今社区的重要主题。绿色出行倡导的是一种健康、环保的出行方式。本书中的50件小事，将为您呈现一种节约能源、减少污染、兼顾效率的出行方式，让您的出行更加通畅与健康！

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色出行，你应该做的50件事 / 冀海波主编. —北京：化学工业出版社，2013.8
(低碳环保新视点丛书)

ISBN 978-7-122-17887-9

I. ①绿… II. ①冀… III. ①交通运输-节能-基本知识 IV. ①U

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第150508号

责任编辑：董琳
责任校对：宋玮

文字编辑：谢蓉蓉
装帧设计：关

出版发行：化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张 6 1/4 字数 151 千字
2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80 元

版权所有 违者必究

前言

倡导绿色出行、低碳环保，已成为当今社区的重要主题。绿色出行倡导的是一种健康、环保的出行方式。采用对环境影响最小的出行方式，就是节约能源、提高能效、减少污染、有益于健康、兼顾效率的出行方式。尽量选择以步行、骑自行车、乘坐公共汽车、乘坐地铁等公共交通工具的方式出行，只要是能降低自己出行中的能耗和污染，就叫做绿色出行。如果每个人都尽量选择绿色出行方式，就能够减少车辆排放带来的空气污染，提高城市的空气质量，缓解城市交通的拥堵状况，有利于自己和他人的健康。

让我们从自我做起、从现在做起，积极参与“文明交通，绿色出行”活动，合理选择出行方式，坚持每周少开一天车，多步行，多骑自行车，多乘公交车。根据需要选择最佳出行路线，提高办事效率，争取一次出门、全程办完；提倡拼车出行，除非必要，不单独驾车外出。遵守交通法，争做绿色出行的宣传者、文明交通的实践者，带领家人、朋友和更多的人参与绿色出行行动。遵守机动车礼让斑马线、按序排队行驶、有序停放等文明交通行为，尽力缓解交通拥堵。

绿色城市是我们的共同心愿；文明交通、低碳出行，需要你我共同努力。希望我们一起行动，从绿色出行、文明交通开始，让生活多一丝绿色、多一路畅通、多一些健康。

书中介绍的50件事，会让你的出行更加绿色，更加健康。请跟随本书一起踏上绿色的旅途吧！

参与本书编写的还有田勇、宋学军、汪洋、徐春华等。另外，在本书的审校过程中，霍美焕、袁飞等都参与了大量的工作，在此表示致谢！

由于编者水平有限，书中的疏漏之处在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

编者
2013年6月



目 录

第一章

绿色出行 绿色心情 / 001

1. 绿色出行，享受绿色生活 / 002

温馨关注：什么是低碳出行 / 002

绿色行动：测测你的出行够环保吗 / 003

2. 怀揣无私心，合理利用资源 / 006

温馨关注：怀揣无私心，合理利用资源 / 006

绿色行动：一起共享资源 / 007

3. 绿色运动：小动作燃烧大热量 / 009

温馨关注：小动作也能燃烧大能量 / 009

绿色行动：绿色户外小运动，低碳又时尚 / 010

4. 绿色出行，绿色消费 / 013

温馨关注：低碳消费 / 013

绿色行动：如何进行绿色消费 / 014

5. 多参加环保宣传 / 017

温馨关注：要多参加环保宣传 / 017

绿色行动：环保纪念日，一起做宣传 / 017

6. 同车合乘你做到了吗 / 020

温馨关注：养车成本与日俱增 / 020

绿色行动：同车合乘，共创环保智慧 / 021

7. 低碳春节，“拼车”返乡 / 023

温馨关注：“拼车”也时尚 / 023

绿色行动：低碳春节，拼车返乡 / 023

8.抱怨油价太高,不如上班骑车 / 025

温馨关注:自由乐活的出行方式——自行车 / 025

绿色行动:享受最前卫的乐活方式 / 026

9.自行车的保养妙招 / 029

温馨关注:自行车需要保养吗 / 029

绿色行动:自行车维护与保养 / 029

10.拒绝电梯,向“运动之王”宣战 / 031

温馨关注:电梯的能耗要关注 / 031

绿色行动:走出电梯,挑战“运动之王” / 032

第二章

绿色工具 绿色生活 / 035

11.低碳交通势在必行 / 036

温馨关注:“低碳交通”势在必行 / 036

绿色行动:低碳交通,全球行动 / 038

12.轨道交通,文明出行 / 041

温馨关注:关注城市轨道交通 / 041

绿色行动:乘坐地铁的文明常识 / 043

13.低碳车,出行的首选 / 045

温馨关注:汽车尾气排放 / 045

绿色行动:如何选购低碳车 / 045

14.开小排量的汽车 / 049

温馨关注:买车首选小排量 / 049

绿色行动:买车要买小排量 / 050

15.电动自行车的选购 / 052

温馨关注：电动自行车 / 052

绿色行动：巧选电动车 / 052

16.延长电动车电池的“寿命” / 055

温馨关注：令人头痛的电动车电池问题 / 055

绿色行动：电动车电池巧保养 / 056

17.绿色汽车有哪些 / 058

温馨关注：汽车行业加速低碳化 / 058

绿色行动：进入绿色汽车的世界 / 059

18.电动汽车“秀”功夫 / 062

温馨关注：电动汽车来了 / 062

绿色行动：电动汽车“秀”功夫 / 063

19.太阳能电动汽车 / 067

温馨关注：太阳提供的能量 / 067

绿色行动：太阳能如何用到汽车上 / 067

20.未来交通工具蓄势待发 / 069

温馨关注：未来智能交通 / 069

绿色行动：走近未来的交通世界 / 071

第三章

绿色驾驶 远行千里 / 075

21.合理使用空调可节油 / 076

温馨关注：汽车空调与油耗 / 076

绿色行动：节油大行动 / 077

22. 保养汽车，巧用家庭用品 / 080

温馨关注：汽车保养的“烦恼” / 080

绿色行动：保养汽车，巧用家庭用品 / 081

23. 停下来，就该熄火 / 083

温馨关注：停车熄火是必要的 / 083

绿色行动：大家都来停车熄火 / 084

24. 节能省钱轮胎“行” / 087

温馨关注：“无名的车祸” / 087

绿色行动：合理检查轮胎 / 088

25. 洗车也“绿色” / 090

温馨关注：洗车小问题，环境大影响 / 090

绿色行动：环保洗车 / 091

26. 冬季驾车，低碳保养 / 092

温馨关注：汽车冬季也应保养 / 092

绿色行动：冬季汽车大保养 / 093

27. “省油经”大放送 / 096

温馨关注：李师傅的“省油经” / 096

绿色行动：养成省油驾驶的习惯 / 097

28. 选用优质燃油更低碳 / 100

温馨关注：劣质燃油两大“罪状” / 100

绿色行动：优质燃油选用“三妙招” / 100

29. 怎样降低养车开支 / 102

温馨关注：养车费用高 / 102

绿色行动：养车省钱小方法 / 102

30.怎样买车最省钱 / 105

温馨关注：买省钱家用轿车需挑时 / 105

绿色行动：汽车的购买 / 107

第四章

做一名绿色“背包客” / 109

31.环保旅游，你会吗 / 110

温馨关注：生态出游 / 110

绿色行动：环保旅游小细节 / 111

32.零排放的旅游方式 / 113

温馨关注：“减碳”要从出行开始 / 113

绿色行动：低碳旅游 / 115

33.外出旅游，环保住宿 / 117

温馨关注：碳中和酒店 / 117

绿色行动：环保住宿的实现 / 118

34.海边游注意事项 / 120

温馨关注：海洋生态旅游与保护环境 / 120

绿色行动：海边游玩要环保 / 121

35.高原旅游要环保 / 124

温馨关注：西藏成为濒危景点 / 124

绿色行动：保护高原，绿色旅游 / 126

36.“节俭”法玩转旅游景点 / 128

温馨关注：节俭玩转云南 / 128

绿色行动：旅游省钱攻略 / 129

37.出行少用一次性物品 / 131

温馨关注：用着方便了，扔着能潇洒吗 / 131

绿色行动：告别一次性 / 132

38.爱护文物古迹也是环保行动 / 135

温馨关注：文物古迹遭到破坏 / 135

绿色行动：保护文物从我做起 / 136

39.旅游时少买衣服，又环保 / 137

温馨关注：衣服的生态影响 / 137

绿色行动：少买衣服、倡导环保 / 138

40.一起进入天然“氧吧” / 140

温馨关注：旅游景观与保健 / 140

绿色行动：这样旅游更健康 / 141

第五章

绿色出行 健康人生 / 143

41.别让空气污染伤害了你 / 144

温馨关注：大气污染对人体健康危害 / 144

绿色行动：如何打造你的绿色出行 / 145

42.突围十面“霾”伏 / 147

温馨关注：“霾”之祸 / 147

绿色行动：大雾天行车的注意事项 / 147

43.小心空中恶魔——沙尘暴 / 150

温馨关注：空中恶魔——沙尘暴 / 150

绿色行动：沙尘天健康出行 / 152

44.平安度过“桑拿天” / 155

温馨关注：是都市，还是“炼丹房” / 155

绿色行动：给自己装上一个“心理空调” / 157

45.外出要吃得健康 / 160

温馨关注：“食品恐怖”事件回放 / 160

绿色行动：外出怎样吃得健康 / 162

46.小心“致命”的新车 / 165

温馨关注：“致命”的新车 / 165

绿色行动：巧妙清除车内空气污染 / 166

47.外出小心光污染 / 168

温馨关注：光污染不容忽视 / 168

绿色行动：预防光污染 / 170

48.外出小心气体泄漏 / 172

温馨关注：博帕尔气体中毒 / 172

绿色行动：泄漏现场逃生 / 175

49.核辐射个人防护 / 177

温馨关注：关注核泄漏事件 / 177

绿色行动：核泄漏时个人防护措施 / 178

50.外出小心暴风雨 / 181

温馨关注：极端的天气频繁 / 181

绿色行动：极端天气的自我防护 / 183

第一章

绿色出行 绿色心情

随着科学的不断进步，我们生活的环境污染越来越严重，因此，现在人们出行的时候一般都采用对环境影响最小的方式。即节约能源、提高能效、减少污染、有益于健康、兼顾效率的出行方式。如乘坐公共汽车、地铁等公共交通工具，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，这也是我们经常倡导的“绿色出行”。



1.

绿色出行， 享受绿色生活

绿色生活，是每个人心中的向往，在绿色的生活中，一切都是美丽的。而如今的社会，正朝着心中的绿色生活迈进，我们在出行时也要选择最绿色、最低碳的出行方式。相信不久的将来，绿色生活都将一一展现在我们眼前。

温馨关注 什么是低碳出行

在出行中，主动采用能降低二氧化碳排放量的交通方式，称作“低碳出行”。

这种以低能耗、低污染为基础的绿色出行方式，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。其中包含了政府与旅行机构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，低碳出行，在民间早已进行。多年前，在九寨沟等旅游景区，禁止机动车进入，改以电瓶车代替，以减少二氧化碳排放量。九寨沟能够多年一直保持清澈见底的水源，与其采用统一的环保大巴不无关系。

低碳出行三要点：一是转变现有出行模式，倡导公共交通和混合动力汽车、电动车、自行车等低碳或无碳方式，同时也丰富出行生活，增加出行项目；二是扭转奢华浪费之风，强化清洁、方便、舒适的功能性，提升文化的品牌性；三是加强出行智能化发展，提高运行效率，同时及时全面引进节能减排技术，降低碳

消耗，最终形成全产业链的循环经济模式。

2012年，国家发改委会同财政部等17部委共同制定了《“十二五”节能减排全民行动实施方案》。方案中表示，将加快推进公务用车制度改革，全国政府机构公务用车按牌号尾数每周少开一天，开展公务自行车试点。机关工作人员每月少开一天车，倡导“135”出行方案，即1千米以内步行，3千米以内骑自行车，5千米乘坐公共交通工具。

绿色行动 测测你的出行够环保吗

你的出行够环保吗？这套测试题可以测试你的绿色出行的环保指数，看看你到底有多环保，计分情况如下：

A. 答案1分，B. 答案2分，C. 答案3分，D. 答案4分。总分数为各题分数累加值。

(1) 你对垃圾分类怎么看待

- A. 经常扔垃圾。
- B. 偶尔扔。
- C. 我会把垃圾放进垃圾桶里。
- D. 我从不扔垃圾。

(2) 你对自备购物袋有何看法

- A. 不同意，不方便购物。
- B. 同意，但觉得比较麻烦。
- C. 同意，已经开始做了。
- D. 我一直都是这样做的。

(3) 外出时你经常选择哪种交通工具

- A. 自己开车。
- B. 通常乘出租车。
- C. 通常搭公交车或者地铁。
- D. 如果不是很远，通常步行或者骑自行车。



(4) 你做过环保志愿者吗

- A. 没有，没有要成为环保志愿者的想法。
- B. 没有，想成为环保志愿者，却不知道怎么做。
- C. 曾经做过。
- D. 一直是环保志愿者。

(5) 你外出住酒店是否自带牙刷

- A. 从不自带牙刷。
- B. 无所谓。
- C. 多数时候使用酒店的一次性牙刷。
- D. 多数使用自带的牙刷。

(6) 你住酒店时是否要求服务人员每天更换床单

- A. 既然有每天更换床单的服务为什么不换呢。
- B. 无所谓。
- C. 除非不小心把床单弄脏了，否则从不要求服务员更换床单。
- D. 从不要求服务人员每天更换床单。

(7) 你开展或参加过环保活动吗

- A. 从来没有参加过。
- B. 参加过，但都是在别人的要求和建议下。
- C. 如果有空我愿意主动参加环保活动。
- D. 经常主动参加。

答案分析：

7~12分：绿色出行方式很低级

你是个彻头彻尾的环保幼稚级人物。你对我们的生存环境的确是没有足够的爱心，建议你去上一节环境常识课，恶补一下最初级的环保知识。

13~16分：绿色出行尚待努力

你在生活中颇有环保意识，但相比热衷环保的爱心人士还有一定距离，这需要你提高对环境问题“纠错”的能力，任重道



远，继续努力吧！

17~24分：绿色出行的环保卫士

到了这个程度你已经是许多人称赞不已的环保卫士了，你需要做的是再接再厉，向环保大使级人物进军。而且希望你可以感染和带动身边的人。

25~28分：绿色出行的环保大使

虽然在这个测试中你已经是顶级环保人士了，可是一定要牢记环保是一项生生不息的责任，不允许你有半点松懈。