

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

DITAN SHENGHUO
CHANGSHI

低碳生活 常识

对于我们普通人而言，节能减排、控制温室气体排放并不遥远，最有效的方法就是——“低碳，从生产到生活”，更健康、更自然、更安全，返璞归真地去进行人与自然的活动。

金天明/主编



中国出版集团公司
中国民主法制出版社

全国百佳图书
出版单位

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

DITAN SHENGHUO
CHANGSHI

低碳生活 常识

对于我们普通人而言，节能减排、控制温室气体排放并不遥远，最有效的方法就是——“低碳，从生产到生活”，更健康、更自然、更安全，返璞归真地去进行人与自然的活动。

金天明/主编



中国出版集团公司
中国民主法制出版社

全国百佳图书
出版单位

图书在版编目(CIP)数据

低碳生活常识 / 金天明主编. —北京:中国民主法制出版社, 2013.2

(低碳环保书系)

ISBN 978 - 7 - 5162 - 0324 - 8

I . ①低… II . ①金… 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 034528 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 / 低碳生活常识

DITANSHENGHUOCHANGSHI

作者 / 金天明 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 - 0324 - 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

二氧化碳排放量剧增，臭氧层遭受前所未有的危及，全球范围内灾难性气候变化屡屡出现；

全球变暖，冰川融化，海平面持续上升；

大量的微生物、浮游生物死亡，渔业减产，每天上百种物种灭绝；

赤潮、蓝藻贫乏，水资源急剧异变，人居环境不断恶化；

人和动物的免疫力下降，皮肤癌发病率增高；

.....

一系列残酷的现实告诉我们，随着工业经济的发展、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制，碳，这个曾给人带来福祉和欣喜的能源载体，已经严重危害到整个人类的生存环境 and 安全健康。

2007 年 12 月，美国宇航局的卫星资料向人们揭开一个可怕的前景：北极冰层的厚度比 20 世纪 50 年代减少了 50%，格陵兰表面冰层融化的速度大于 15 年前的 4 倍。急剧上升的温室效应，正在严重威胁着北极熊的生存环境。甚至有气象学家预测，至 21 世纪末，北极熊将彻底消亡。而这只是全球气候变暖恶劣后果的冰山一角……

2007 年底，联合国秘书长潘基文向全世界发出警告：“灾难可能不会在 100 年后发生，或者说，它很可能在 10 年后发生，确切时间我们不知道，但是一旦发生，它可能是突然间发生，几乎是一觉醒来，这些城市就不见了。”

面对岌岌可危的状况，无论是发展中国家，还是发达国家；无论是政府，还是民间；也不论专家学者，还是普通公民，都已形成共识，必须节能减排，控制温室气体排放。共同的危机意识和责任感促使国际社会各种力量在控制温室气体排放方面进行着艰苦卓绝的不懈努力，并给

人们展现出一幅值得期待的、美好的前景画面。

2009年12月7日至18日,《联合国气候变化框架公约》192个缔约方代表在丹麦首都哥本哈根召开了世界气候大会第15次缔约方会议。尽管会议通过的《哥本哈根协议》没有法律约束力,但维护了“共同但有区别的责任”原则,就发达国家实行强制减排和发展中国家采取自主减排行动作出了安排,并就全球长期目标、资金和技术支持、透明度等焦点问题达成了广泛共识。

对于我们每一个普通人而言,节能减排、控制温室气体排放并不十分遥远,最有效的方法就是——“低碳,从生产到生活”。

低碳,就是指较低(或更低)的温室气体(以二氧化碳为主)排放。要知道,我们的家居生活也是而二氧化碳气体排放的重要来源,如:每用一度电,就会产生0.785千克的二氧化碳;洗一次热水澡,产生0.42千克二氧化碳;开空调一小时,产生0.621千克二氧化碳;乘电梯上下一层楼,产生0.218千克二氧化碳……

低碳生活,就是指生活作息时所耗用的能量要尽力减少,从而减低碳,特别是二氧化碳的排放量,从而减少对大气的污染,减缓生态恶化,主要是从节电节气和回收三个环节来改变生活细节。低碳生活代表着更健康、更自然、更安全,返璞归真地去进行人与自然的活动。

本书以低碳生活中的常识为主题,从饮食、衣装、家居、办公、出行、运动等方面对低碳生活进行了详细而实用的阐述,希望可以使读者更多地了解低碳生活,并在日常生活中践行低碳环保的生活方式,为节能减排做出自己的贡献。

另外,如果您在阅读之余,发现书中有疏漏、错误之处,我们也恳请你批评,指正,我们将不胜感激。



目 录

第一部分 “低碳”的现实意义

第一节 低碳与低碳生活	2
低碳	2
低碳生活	3
第二节 环境污染的现状	6
当今地球面临的危害	6
一些重大的污染事件	12
当今地球上的水资源	16
温室效应的危害	17
全球变暖	19
碳排放	20
酸雨的危害	23
光污染对人的影响	25
生态平衡	27
第三节 国际社会的行动	29
国际上签署的公约	29
世界环境保护日	31
世界上著名的环保组织	33

可再生资源 and 不可再生资源	35
可替代能源	36

第二部分 低碳生活常识

第一节 饮 食	40
降低吃肉频率	40
要禁食野生动物,这样也是在低碳	41
低碳素食	42
用白开水代替饮料	44
低碳食品	46
厨房的低碳厨具	47
低碳烹调	49
不吃快餐	50
合理处理剩饭菜	51
戒烟限酒	53
少吃反季食物	56
正确烧水	58
多吃粗粮也低碳	60
喝饮料选低碳的包装	62
剩饭剩菜打包	64
挑选健康的鱼	66
挑选健康环保的蔬果	68
第二节 衣 装	70
减少衣服的碳排放	70
穿衣切记松紧适宜	71
常换衣服保健康	72



过敏体质者慎用羽绒制品	73
牛仔裤	73
有静电的化纤织品	74
冬天要多穿衣服	75
注意衣服的化学毒害	76
冬天要戴帽子	77
领带要系舒适	79
女性少穿高跟鞋	79
少佩戴首饰	80
内衣买回来洗洗再穿	81
老年人选择合适衣服	82
孕妇服的选择	83
第三节 家 居	84
低碳装修	84
家具制造浪费减到最小	84
建材生产过程对环境友好	85
珍视和善用每一点原材料	85
家装设计要利用环境增加创意	86
旧家具要回收利用	86
不要吊顶减小室内空间	87
家装污染	87
厨房污染	88
保持卫生间空气卫生	91
降低家庭噪声	91
少看电视	94
注意照明污染	95
家庭红外线污染	96

手机辐射的污染	96
选择好的吸尘器	97
学会处理地毯	98
室内种些花草	102
第四节 办 公	102
自带工作餐	103
不喝袋装茶	104
办公尽量少用纸张	106
远程办公方式	107
电脑要省电	111
电脑与打印机	112
随手切断电源	113
工作环境要低碳	114
手机要学会省电	114
学会办公电器省电	117
环保商旅出差住宾馆	119
节假日少用电脑	121
第五节 运 动	121
适量运动	122
选择适合自己的锻炼场所	122
步行有益健康,还可以减肥	124
快步走	125
运动健身法	126
随时随地锻炼	127
试着跳跳舞	128
多伸懒腰	129
调整体操	130



打打太极拳·····	130
运动注意事项·····	133
日常生活的锻炼·····	134
有度的运动·····	136
科学运动·····	137
注意秋冬毒雾·····	138
冬天多活动·····	141
第六节 出 行 ·····	141
空气污染指数·····	142
汽车尾气污染物·····	144
汽车排出的有害气体·····	144
汽车排放标准·····	147
汽油添加剂对环境的危害·····	148
乙醇汽油和普通汽油区别·····	149
省油行驶汽车·····	150
新车内的异味·····	151
降低车内空气污染·····	152
国际无车日·····	153
绿色出行·····	156
第七节 其 他 ·····	156
反省自己的生活细节·····	158
低碳去旅游·····	160
加入环保组织·····	162
参加植树造林·····	168
低碳环保的养宠物·····	169
建立一个低碳统计账目·····	170
农家低碳生活·····	172

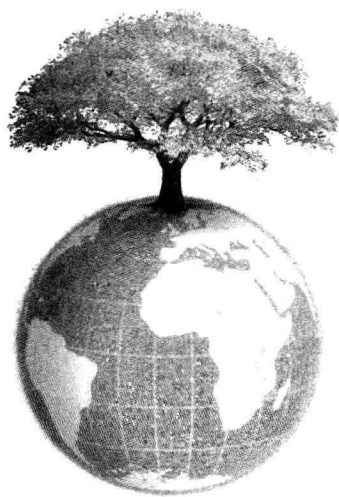


太阳能:农村生活新时尚	172
沼气:农村致富新能源	173
节能砖:农村住宅新石材	173
节能灯:农民生活新品位	173

附 录 低碳环保相关节日活动及法规

一、与低碳环保相关的节日	176
二、世界地球日历年主题	178
世界地球日的历年世界主题	178
世界地球日的历年中国主题	179
三、与环境保护有关的法律法规	181

第一部分 “低碳”的现实意义

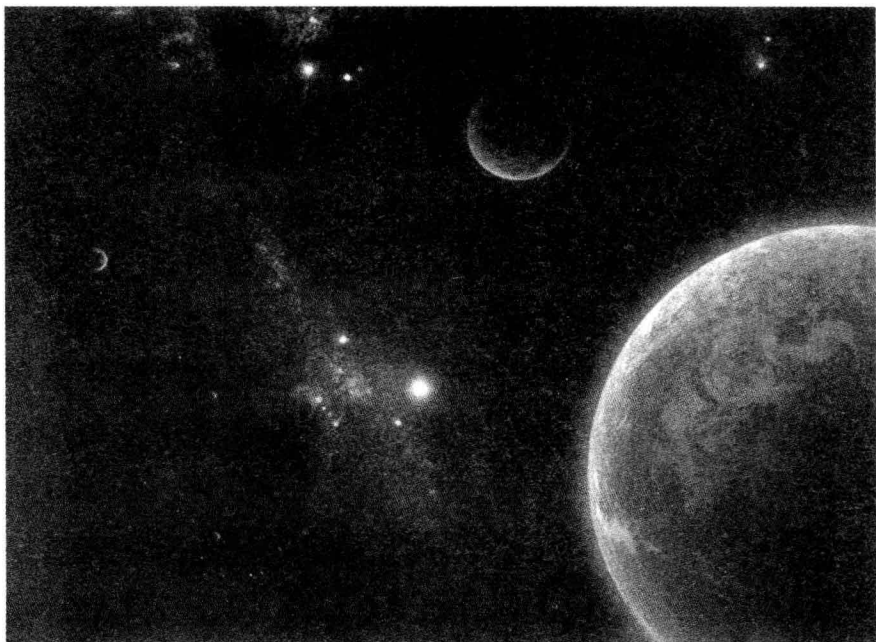


第一节 低碳与低碳生活

低碳

现在，要把低碳养成我们的一种生活习惯，就需要我们在日常生活中主动地去节约身边的资源。

近几年，随着世界工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制，世界气候正在面临着越来越严重的问





题，二氧化碳的排放量愈来愈大，地球臭氧层正遭受着前所未有的破坏，全球灾难性气候变化屡屡出现。这些都已经严重危害到人类的生存环境和健康安全，即使人类引以为豪的高速增长或膨胀的 GDP 也因为环境污染、气候变化而“大打折扣”。所以，各国现在都开始呼唤“绿色 GDP”的发展模式和统计方式。

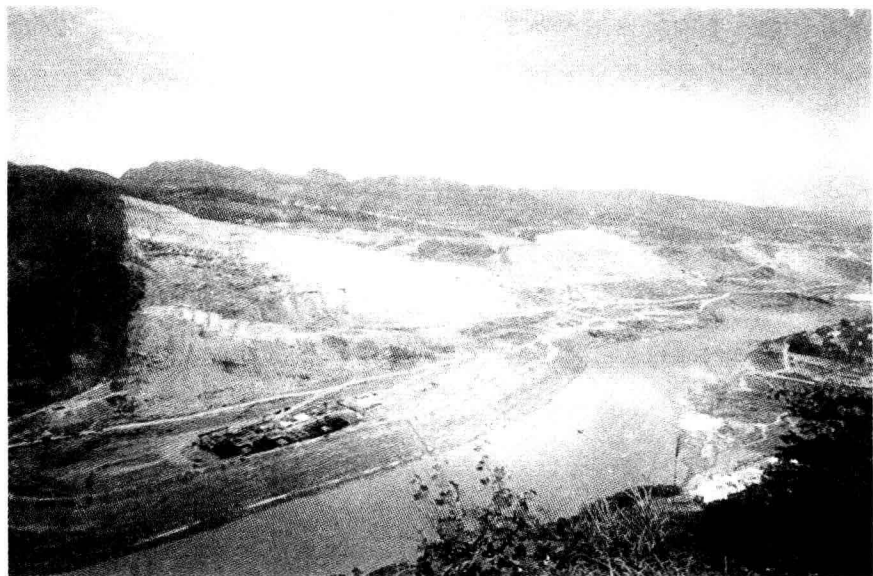
低碳，就是指较低（更低）的温室气体（以二氧化碳为主）排放。那么到底什么样的人可以算是“低碳族”，“低碳”又代表什么呢？通俗来说，“低碳”就是一种生活习惯，是一种自然而然地去节约身边各种资源的行为。只要你愿意主动去约束自己，改善自己的生活习惯，那么，你就可以加入进来。当然，并不是说低碳就要刻意去节俭，刻意去放弃一些生活的享受，只要能从生活的点点滴滴做到尽量多节约、不浪费，那么同样能过上舒适的“低碳生活”。

低碳生活

事实上，低碳生活真正着眼于人类未来，体现的是可持续发展的理念，所以，我们要坚持低碳生活的理念，从而实现社会的可持续发展。

“低碳生活”算是一个新概念，但它体现的却是世界可持续发展的这个老问题，它反映了人类因气候变化加剧而对未来所产生的担忧。目前，世界对低碳问题的共识也日益增多，其主流看法是，那些导致气候变化的过量碳排放是在人类生产和消费过程中出现的，要减少碳排放就要相应优化和约束某些消费和生产活动。占主流、有共识的“低碳生活”理念可以概括为“适度吃、住、行、用，不浪费，多运动”。假如以中国传统文化来解释这一理念的主要内涵，那么还可再简化为“勤、俭”二字。

目前，伴随着生物质能、风能、太阳能、水能、化石能、核能等的



使用，人类已经开始逐步从原始文明走向农业文明和工业文明。近年来，随着全球人口和经济规模的不断增长，能源使用带来的环境问题及其诱因不断地为人们所认识，已经不止是烟雾、光化学烟雾和酸雨等的危害，大气中二氧化碳浓度升高带来的全球气候变化，也已是不争的事实。正是在此背景下，“碳足迹”、“低碳经济”、“低碳技术”、“低碳发展”、“低碳生活方式”、“低碳社会”、“低碳城市”、“低碳世界”等一系列低碳新概念、新政策应运而生。而能源与经济以及价值观实行大变革的结果，将为人类社会逐步迈向生态文明走出一条新路，即摒弃20世纪的传统增长模式，直接应用新世纪的新技术与创新机制，通过实行低碳经济模式与低碳生活方式，从而实现社会可持续发展。

“低碳生活”这一理念真正着眼于人类未来。近几个世纪以来，以大量矿石能源消耗和大量碳排放为标志的工业化过程让发达国家在碳排放上遥遥领先于发展中国家。也正是这一工业化过程使发达国家在科技上远远领先于其他国家，也令它们的生产与生活方式长期以来习惯于“高碳”模式，形成了全球的“样板”，最终导致其自身和全世界都被



“高碳”绑架。事实上，在首次石油危机、继而在气候变化成为问题以后，发达国家对高耗能的生产消费模式开始产生怀疑，并且幡然醒悟，从而对“低碳生活”理念有了新认识。尽管仍有人对气候变化的原因有一些不同的看法，但由于“低碳生活”理念至少顺应了人类“未雨绸缪”的谨慎原则和追求完美的心理状态，所以多数人都“宁可信其有，不可信其无”，“低碳生活”理念正在渐渐被世界各国所接受。

第二节 环境污染的现状

当今地球面临的危害

你可能不知道，全球气候变暖，臭氧层被破坏，生物多样性减少，酸雨蔓延，森林锐减，土地荒漠化，资源短缺，水资源污染严重，大气污染严重，固体废弃物成灾，自然灾害频繁发生等，这些环境问题正在日益凸现，严重危害着我们生存的这个地球——我们的家园的安全。

近年来，随着工业生产的发展，农业的现代化进程，人类面临着越来越多的环境问题。现在，地球上人类面临的十大危害是：

1. 森林大面积减少

我国森林覆盖面积 13%，约为世界平均森林覆盖面积的 1/3，但由于过度采伐和不恰当的开垦，再加上气候变化引起的一些森林火灾，近 50 年，森林面积已减少了 30%，而且其锐减的势头至今不见减弱。

森林的减少导致了水土流失、洪灾频繁、物种减少、气候变化等多种严重恶果。其造成的损失是无法估量的。

2. 酸雨肆虐

我们的生活和生产活动中排放出的大量二氧化硫和氮氧化物，在降雨时溶解在水中，即形成酸雨。酸雨具有很强的腐蚀性，降落地面会损害农作物的生长，导致林木枯萎，湖泊酸化，鱼类死亡，建筑物及名胜古迹都会遭受破坏。

二氧化硫和氮氧化物等气体主要是一些能源在使用过程中排放出来