

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

DITAN SHENGHUO
CONG YISHIZHUXING KAISHI

低碳生活

从衣食住行开始

衣：少买不必要的衣服。

食：少吃肉，多吃素。

住：选择小户型，不过度装修。

用：节电、节水。

行：少开车，选小排量车。

韩会凡/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
CONG YISHIZHUXING KAISHI

低碳生活

从衣食住行开始

衣：少买不必要的衣服。

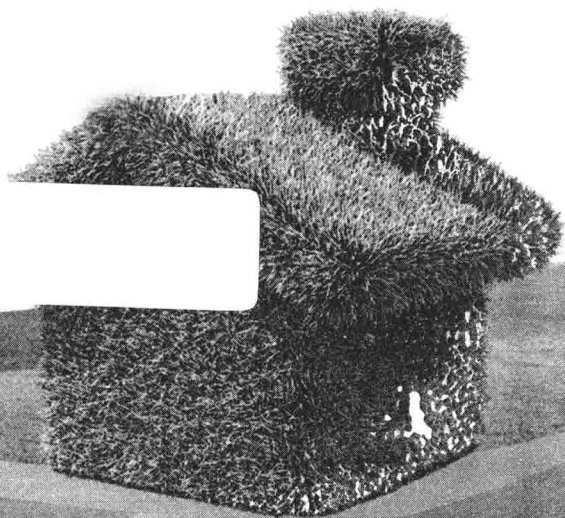
食：少吃肉，多吃素。

住：选择小户型，不过度装修

用：节电、节水。

行：少开车，选小排量车。

韩会凡/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

低碳生活从衣食住行开始 / 韩会凡主编. —北京:中国民主法制出版社, 2013.2

(低碳环保书系)

ISBN 978-7-5162-0315-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034644 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 / 低碳生活从衣食住行开始

DITANSHENGHUOCONGYISHIZHUXINGKAISHI

作者 / 韩会凡 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 978-7-5162-0315-6

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

何为低碳？

低碳是一种生产方式，指在人类生产活动中，较低或者相对更低的温室气体（二氧化碳为主）的排放。

为何要低碳？

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，世界气候面临越来越严重的问题，二氧化碳排放量越来越大，地球臭氧层正遭受前所未有的危机，全球灾难性气候变化屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全，即使人类曾经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。

自 2003 年以来，国务院先后发布了《节能中长期专项规划》《关于做好建设节能型社会近期重点工作的通知》《关于加快发展循环经济的若干意见》《关于节能工作的决定》等政策性文件。

2009 年 4 月，国家发改委宣布，国家已着手制定《推进低碳经济发展的指导意见》。

如今，“低碳”这个概念已经得到了广泛认同，减碳是每个人的责任。对我们个人来说，选择低碳的生活方式，已经成为一种健康、时尚的生活标志。然而很多人尽管对“低碳”耳熟能详，具体到怎么做却一片茫然，因此，普及低碳知识无疑有着十分重要的意义。

实际上，生活方式描绘了每个人的“碳足迹”。它细小到生活的琐碎，它可以是电冰箱或空调的位置；它可以是用杯子刷牙时少放的几滴水；它可以是你和家人一起种的一盆有机蔬菜；它可以是用手帕或者毛巾代替的一张纸巾；甚至当关掉你电脑里不用的软件程序都是在为减碳

贡献一份力……

低碳是一种人生态度。在中国思想史上，“天人合一”是一个基本的信念，它所表达的是：人和自然在本质上是相通的，故一切人事均应顺乎自然规律，达到人与自然和谐的目的。无数哲人告诫我们，人类只是天地万物中的一个部分，人与自然是息息相通的一体。

选择低碳并不意味着就要刻意去节俭，刻意去放弃一些生活的享受，如果你已经了解到我们所处的境况，那么你一定会觉得确实应该做出一点改变。

本书从衣、食、住、行四个角度出发，仔细阐述了低碳生活在现实里的应用问题，希望可以帮助到有心实践“低碳生活”，却不知道从哪里开始、如何参与的读者，解答读者关于“低碳生活”的疑问。在阅读的过程中，你或许会惊讶地感叹：原来这也和低碳有关！

总之，低碳生活是一种方式，更是一种态度。在我们的生活中，只要注意和留心，就可以很轻松地做到，成为一名健康、时尚的低碳达人。



目 录

第一章 低碳及低碳生活概述

第一节 低碳概述	2
一、碳及碳的危害	2
二、人类应对气候变暖的举措	5
三、低碳及低碳经济	9
第二节 低碳生活	12
一、低碳生活的概念	12
二、了解你的碳足迹	12
三、日常生活中的碳排放量	13
四、家庭的碳排放量计算	15
五、如何践行低碳生活	15

第二章 低碳生活之“衣”

第一节 谨防服饰杀手	18
一、了解你的衣服	18

二、化妆品中的危险隐患	22
三、佩戴首饰有讲究	28
第二节 选择低碳服饰	31
一、衣服也可低碳	31
二、服装业的“5R 原则”	32
三、如何在日常生活中做到低碳穿衣	33
四、选择低碳书包	37
五、选择低碳的鞋子	37
六、低碳首饰,未来更时尚	39
七、低碳化妆	40
八、低碳护肤	43

第三章 低碳生活之“食”

第一节 病从口入	46
一、食品中的污染物	46
二、如何应对食品污染	48
第二节 选择低碳饮食	54
一、食物与碳排放	54
二、食物也有高碳和低碳之分	56
三、如何做到低碳饮食	58



第四章 低碳生活之“住”

第一节 建设低碳之家	84
一、建筑材料的碳排放	84
二、装修材料的碳排放	84
三、取暖制冷造成的碳排放	85
四、家用电器的碳排放	85
第二节 装修房屋要低碳	86
一、选择面积适宜的房子	86
二、科学设计,简约装修	86
三、尽量少用建材,多使用环保、节能材料	86
四、浅色涂料比深色涂料更环保	87
五、合理取暖	87
第三节 选购环保家具	89
一、小心家具中的有害物质	89
二、如何选购环保家具	90
第四节 为自己营造一个低碳的家	92
一、绿化你的家	92
二、养成随手节能环保的好习惯	95
三、常用家用电器的节能方法	99
四、处理好生活垃圾	105

第五章 低碳生活之“行”

第一节 选择低碳出行	116
一、了解不同交通工具的碳排放	116
二、选择合理的交通工具出行	116
第二节 旅游要低碳	120
一、了解低碳旅游	120
二、低碳旅游的实践	122
第三节 让驾车更低碳	124
一、买车时就应该考虑低碳环保	124
二、驾驶前的准备	125
三、行驶中如何省油	130
四、常检查、勤保养可省油	141

第六章 低碳达人的绿色人生

第一节 建造绿色家园	154
一、低碳致富的农民建筑师	154
二、浙江农民试验“种房子”	155
三、环保达人掏 40 万元楼顶建太阳能系统	159
第二节 实践低碳人生	160
一、“低碳达人”专克楼道小广告	160
二、北京市民段允东打造绿色低碳生活	161
三、“租车达人”钱阿姨的低碳生活	164



四、六旬老人低碳“单车万里行”	167
五、低碳女孩李雨竹	168
六、贾朝阳的低碳生涯	170
七、李博的低碳生活故事	171
八、时尚的低碳达人	172
九、主张“低碳环保”的生意是未来的潮流趋势	172
十、快乐的旅行者——阿鱼	173
十一、住酒店也能“低碳”	173
十二、将“低碳保进行到底”	174
十三、其他低碳达人秀	175
十四、低碳“向后看”	179

第一章 低碳及低碳生活概述



第一节 低碳概述

一、碳及碳的危害

碳，作为一种物质，它的存在形式是多种多样的；有晶态单质碳，如金刚石、石墨；有无定形碳，如煤；有碳酸盐，如大理石等；另外，在人类及动植物的体内都含有碳，它们是以复杂的有机化合物形式存在的。

单质碳的物理性质和化学性质取决于它的晶体结构。金刚石和石墨都是由碳原子构成，但由于结构不同，导致它们在外观、硬度、熔点等方面差别很大。常温下单质碳的化学性质不活泼，不溶于水、稀酸、稀碱和有机溶剂；不同高温下碳与氧反应，会生成二氧化碳或一氧化碳；在高温下，碳能与许多金属产生反应，生成金属碳化物，由于碳具有还原性，常常被用来冶炼金属。在卤素中只有氟能与单质碳直接反应。

碳化合物一般是指从化石燃料中获得，然后再分离并进一步合成出各种生产生活所需的产品，如乙烯、塑料等。

碳和人类的生产生活息息相关。它的存在和使用，给我们带来了很大的方便和进步。比如，煤的开采和利用，给我们带来了温暖、电力等；石油及其各种衍生品更是被用在我们日常生活的方方面面。

但由于含碳产品的广泛使用，尤其是工业革命以来，人类大量开采和使用煤炭、石油等自然资源，导致二氧化碳量的排放急剧升高。二氧化碳正是产生地球大气温室效应、导致全球气候变暖的“罪魁祸首”。

2009年12月7日，被称为“改变地球命运”的第十五届联合国气



候变化大会在丹麦首都哥本哈根开幕, 110 个国家的领导人以及 192 个国家和地区超过 1.5 万名各界代表齐聚哥本哈根, 共同商讨全球气候变化问题。12 月 8 日, 世界气象组织秘书长米歇尔·雅罗发布了“2009 年全球气候状况”报告, 报告指出: 最近 10 年, 是有记录以来全球最热的 10 年。在这 10 年里, 只有北美洲的气温比过



去平均气温有所下降, 其他地区的气温都在上升。南亚大部分地区, 以及中非地区经历了历史上最热的 10 年。报告还显示, 中国正遭受气候变化的严重影响。2009 年是中国自 1951 年以来第三个最热的年份, 部分地区在这一年遭受了 50 年来最严重的旱灾, 一些河流的水量降到 50 年来最低点。

全球, 绝不是一件好事。它会引起一系列气候变化, 为地球的生态系统和人类的社会经济甚至自身的生存带来巨大的威胁, 具体表现为以下四大方面:

(一) 全球变暖将直接导致全球海平面上升

全球变暖造成冰川融化, 冰川融化使河流注入海洋的水流量增多, 进而引起海平面上升。据统计, 近百年来, 由于气候变暖, 全球的海平面大约上升了 10~15 厘米。而海平面上升将会威胁到沿海地区和岛国的安全。现在, 一些低海拔的国家, 如马尔代夫正受到被海水淹没的威胁。联合国人居署在《2008/2009 年度世界城市状况: 和谐城市》的报告中指出, 目前世界各地共有 3351 座城市位于海拔 10 米以下的沿海地

区，如果全球变暖导致海平面继续上升，这些城市将受到不同程度的影响，使人类的生存空间受到严重压缩。

（二）全球变暖将会使地球提前再次进入冰河世纪

一些科学家预言，由于大气层被严重污染，全球气温在持续上升，冰川融化，海平面上升，导致洋流中断，下一个冰河世纪将提前到来。因为人类活动加剧了温室气体的排放，温室效应导致全球变暖，随着全球气温不断升高，世界冰川消融速度加快，大量淡水源源不断地注入海洋，使海水盐度不断降低，导致海水失去重力的推动作用，不再形成环流，海洋热量交换机制失效，致使气候极热或极冷。洋流是气候的缓冲器，对平衡地球气候有十分重要的作用，一旦平衡被打破，地球将会从现在的间冰期进入冰期。

（三）全球变暖会导致气候变化异常，贫困问题会日益加重

全球气候变暖，会导致洪水、干旱、土地荒漠化、飓风、海岛被淹、泥石流、森林大火、人类间的冲突和战争、疾病等灾难，这些灾难会直接造成农业减产、人类家园被毁、财产损失、生命健康受到严重威胁，由气候导致的贫困问题将会越来越严重。

（四）全球变暖会导致森林大火频发，加速物种灭绝

全球变暖除了使冰川融化、飓风肆虐外，还能引发森林大火。科学家发现，气温升高、冰雪提早融化都跟野火肆虐有关。由于冰雪提早融化，森林地带变得更干燥，而且干燥时间变长，这就增加了火灾的可能性。全球变暖造成森林大火频发，鸟类活动区域不断缩小，一些鸟类的栖息地也越来越不适合它们生存，但多数鸟类却不会迁徙，只能“自生自灭”。事实上，在高温条件下，即使不发生森林大火，各种动物也会因炎热面临灭绝的灾难。比如，一些鱼类由于炎热而下潜得更深，而有些动物，如海星无法深潜，其生存受到很大威胁。

如果人类再这样肆无忌惮地破坏环境，不久的将来我们可能真会遇到像电影《2012》那样的大灾难。所以，我们必须控制和减少碳的使



用,减少温室气体排放、减缓全球变暖、减轻环境污染,让地球恢复到正常状态。

二、人类应对气候变暖的举措

(一) 世界的努力

早在 1898 年,瑞典科学家斯万就曾警告说:“二氧化碳的大量排放可能会导致全球气温变暖。”然而,直到 20 世纪 70 年代,随着科学家们逐渐深入了解地球大气系统,斯万的警告才引起了各国政府及人民的广泛关注。

为了让决策者和一般公众更好地理解这些科研成果,1988 年,联合国环境规划署和世界气象组织召开了“气候变化政府间会议”。该会议在 1990 年发布了第一份评估报告。世界各国数百名顶尖科学家和专家对此进行了评议,一致认为该报告诠释了气候变化的科学依据。日后的实践也证明该报告确实对政策制定者和广大公众产生了深远的影响,同时也影响到后续的气候变化公约的谈判。

1990年，第二次世界气候大会呼吁各国共同建立一个气候变化框架条约。这次会议由137个国家加上欧洲共同体进行部长级谈判，主办方为联合国环境规划署、世界气象组织和其他国际组织。经过艰苦的谈判，在最后宣言中虽然没有制定任何国际减排目标，然而它确定的一些原则为以后的气候变化公约奠定了基础。这些原则包括：气候变化是人类共同关注的；公平原则；不同发展水平国家“共同但有区别的责任”原则；可持续发展和预防原则。

1992年5月22日，联合国政府间谈判委员会就气候变化问题达成了公约，即《联合国气候变化框架公约》，并于1992年6月4日在巴西里约热内卢举行的联合国环境与发展大会即地球首脑会议上通过。该公约是世界上第一个为全面控制二氧化碳等温室气体排放，以应对全球气候变暖给人类经济和社会带来不利影响的国际公约，也是国际社会在应对全球气候变化问题上进行国际合作的一个基本框架，于1994年3月21日正式生效。

1997年12月，《联合国气候变化框架公约》第三次缔约方大会在日本京都召开，共149个国家和地区的代表参加了这次会议。会议通过了旨在限制发达国家温室气体排放量以抑制全球变暖的《京都议定书》。《京都议定书》规定，到2010年，所有发达国家二氧化碳等6种温室气体的排放量，要比1990年减少5.2%。2005年2月16日，《京都议定书》正式生效。这是人类历史上首次以法规的形式限制温室气体排放。为了促进各国完成温室气体减排目标，议定书允许采取四种减排方式：

第一，两个发达国家之间可以进行排放额度买卖的“排放权交易”，即难以完成削减任务的国家，可以花钱从超额完成任务的国家买进超出的额度。

第二，以“净排放量”计算温室气体排放量，即从本国实际排放量中扣除森林所吸收的二氧化碳的数量。



第三,可以采用绿色开发机制,促使发达国家和发展中国家共同减排温室气体。

第四,可以采用“集团方式”,即欧盟内部的许多国家可视为一个整体,采取有的国家削减、有的国家增加的方法,在总体上完成减排任务。

2001年,美国总统布什在开始第一任期就宣布美国退出《京都议定书》,理由是议定书对美国经济发展带来过重负担。

2007年3月,欧盟各成员国领导人一致同意,单方面承诺到2020年将欧盟温室气体排放量在1990年基础上至少再减少20%。2007年12月15日,联合国气候变化大会产生了“巴厘岛路线图”,为2009年前应对气候变化谈判的关键议题确立了明确议程。

(二) 我国的努力

自2003年以来,国务院先后发布了《节能中长期专项规划》《关于做好建设节能型社会近期重点工作的通知》《关于加快发展循环经济的若干意见》《关于节能工作的决定》等政策性文件。

2006年年底,科技部、发改委、中国气象局、国家环保总局等六部委联合发布了我国第一部《气候变化国家评估报告》。

2007年4月,低碳经济和中国能源与环境政策研讨会在北京举行。

2007年6月,我国发布了《中国应对气候变化国家方案》,确定了中国长期应对气候变化的框架,同时科技部等13个部门联合发布了《应对气候变化科技专项行动》,以落实国家方案。党的十七大报告强调:“加强应对气候变化能力建设,为保护全球气候作出贡献。”

2007年8月,国家发改委发布了《可再生能源中长期发展规划》,提出了以下几点内容:可再生能源占能源消费总量的比例将从目前的7%大幅增加到2010年的10%和2020年的15%;优先开发水力和风力作为可再生能源;为达到此目标,到2020年共需投资2万亿元;国家将出台各种税收和财政激励措施,包括补贴和税收减免,还将出台市场