

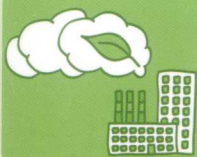
50 Simple Steps to Save the Earth from Global Warming

50个环保小动作

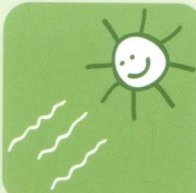
—— 低碳生活入门手册

【美】美国绿色爱国者工作小组 著
(The Green Patriot Working Group)

任朝迎 李桂丽 译



值得称赞的
50个环保小动作!



低碳=环保=经济=健康



50个环保小动作

—— 低碳生活入门手册

[美]美国绿色爱国者工作组
(The Green Patriot Working Group) 著

任朝迎 李桂丽 译

清华大学出版社

北京

Language Translation Copyright©2013 by TSINGHUA UNIVERSITY PRESS, 50 Simple Steps to Save the Earth from Global Warming, Copyright©2008. All Rights Reserved. Published by arrangement with the original publisher, FREEDOM PRESS
北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2012-3845

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

50个环保小动作: 低碳生活入门手册/美国绿色爱国者工作小组著; 任朝迎, 李桂丽译. —北京: 清华大学出版社, 2013

书名原文: 50 Simple steps to save the earth from global warming

ISBN 978-7-302-33477-4

I. ①5… II. ①美… ②任… ③李… III. ①环境保护—普及读物
IV. ①X-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第191331号

责任编辑: 徐颖 赵蒂

装帧设计: 彩奇风

责任校对: 王凤芝

责任印制: 杨艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者: 保定市中国画美凯印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 140mm×210mm 印 张: 6.25 字 数: 148千字

版 次: 2013年10月第1版 印 次: 2013年10月第1次印刷

印 数: 1~4500

定 价: 18.50元



序言

Foreword

早在这本书的开篇部分，作者就定义了所谓的“绿色爱国主义”，即环境保护、国家安全、公众健康——这一本书就能够使人这三方面的意识都得到提高。

的确，这就是一本小巧而实用的书，充满了力量与魅力。书中全是关于如何改变我们日常生活的有益建议。这些建议能有助于我们各尽其职，去减少气候变化的风险，不过从书中这 50 个环保小动作中反映出了作者的一些心声。你会一直有种感觉，作者正在努力帮助你，让你参与到某些极其重要的事情中去。

仅仅气候变化的风险本身就足以促进我们采取行动。尽管批评家们明确地指出，在工业时代来临之前，地球的气候实质上已经发生了千万年的变化，这可能比人类制造的排放物作用要大得多。不过，要求我们减少自己向空气中输送以二氧化碳等为主的排放物依然是不过分的。这就好比是，作为一种文明，我们每天要吸六包烟。

（事实上，人体内的这种新陈代谢与这种潜在的灾难性的气候变化有着某种相似之处。这种气候变化可能是由于冻土地带*的迅速融化以及由此产生甲烷加速排放的现象所导致的结果。这种甲烷，会致

* tundra，或称冻原——译者注。

使全球气候变暖，危险重重。）当然，气候早已在人类的工业排放物之前发生了改变；同样道理，肺癌也是人类在会吸烟之前就已经患过的疾病。但是，对人类而言，为了减少肺部发生癌变的可能性，就要减少吸烟或者戒烟。这已经成为了一种常识，生物圈也莫不如此。

正如作者指出的那样，从某种隐喻的角度说，公共卫生给予了我们为日常生活做出一些改变的充分理由。购买有机食品或当地生产的食物就是推荐的两种方法，这对气候变化和身体健康都有一定的帮助。远离汽油的使用，而选择那些可再生燃料作为运输燃料，如乙醇、甲醇、丁醇和生物柴油（或可再生柴油，甚至是植物油）等。例如，布什总统的现任欧盟大使、著名律师博伊登·格雷（Boyden Gray）（老布什总统的白宫法律顾问）强调说，用汽油作燃料的汽车排放物中含有致癌物质。去年格雷在《得克萨斯州法律和政治评论》（*Texas Review of Law and Politics*）上的一篇有重要影响的文章中写道：这主要是由于为了提高汽油的辛烷值而在其中添加了那些所谓的“芳香剂”。这些“芳香剂”才是真正的致癌物质，而上面所提到的那些可再生燃料却不是真正的致癌物质。

作者的目之三就是提供一些方法来加强国家安全。这些方法将帮助我们远离“动荡而不友好的外国”，大大节省给它们的付款（截至2007年年底，仅仅是为了进口石油，我们每天要举债将近十亿美元）。推荐的几个方法无疑是为重要目的服务的。

最后，作者的目之四隐含于建议之中——采取措施，促进当地的自给自足。杰斐逊（Jefferson）和甘地（Ghandi）都提倡地方性的自给自足。他们把地方性的自给自足视为我们掌控自己生活的一种决定性方式。

印度国旗中部的纺织轮是独立性与非暴力的象征，甘地极为重

视自给自足。在他执政期间，这就在一定程度上意味着印度各村落应该在纺织轮上纺织自己的棉线，而不是向英国运送尚未加工的棉花。甘地的观点不是要盲目地促进自给自足，而是要让国民认识到自由总是与当地的自给自足相伴而行的。在与汉密尔顿(Hamilton)*就美国未来经济进行长期辩论的过程中，杰斐逊所持有的观点与甘地的颇具相似性：他认为，那些自耕农只有尽可能地自给自足，才能更好地抵抗暴政。分布式的发电技术和促进当地自产自足的其他措施，最终与甘地和杰斐逊的思想并驾齐驱，开始使得实现富足的现代生活，实现有力的承诺成为可能，这对于当地自力更生的经济发展具有重大意义。

所以，翻阅这本很有意思的书，登录所列举的非常有用的网站，开始在购物和生活方式上进行一系列的细小改变（例如，请为你子女的生日聚会购买乳胶(latex)气球而不是聚酯薄膜(mylar)材料制成的气球）。这些细小的改变对大家来说都非常重要。显然，此后你一定会比刚开始时做得更多。人们开始意识到像这50个环保小动作的作用一样远远不止一种益处，这些甚至对减少气候变化带来的风险也起着重要作用。这些小方法实质就是一次能给我们大家提供机会的重要运动，内容丰富、意义重大，能帮助我们的文明社会远离种种危难，迈向更光明的未来。

——前中央情报局局长詹姆斯·伍尔西(R. James Woolsey)

* 亚历山大·汉密尔顿(Alexander Hamilton)，1757年1月11日至1804年7月12日，美国的开国元勋之一，宪法的起草人之一，是美国的第一任财政部部长。——译者注。



导言

Introduction

现在的环境科学家们一致认为，地球上 66 亿多人口的活动导致了全球气候变暖。

全球已有变暖的趋势，如果我们就这样放任不管、听之任之，这些可预测性的灾难事件今后会毁了你的生活，甚至会夺去你和孩子们的生命。

事实上，气温的升高预示着我们地球潜在黯淡的未来。科学家们预测，如果冰川继续融化，所导致的海平面上升将会引发全球低洼地区（low-lying lands）的洪涝灾害，迫使成千上万的人们大规模迁移。随之而来的是陆地与自然资源的争夺，这些争夺往往跨越国界，很可能造成巨大的社会动荡，引发文化和宗教的敌对冲突，甚至在一些安全性更低的、更易受到影响的地区造成种族灭亡。

当我们为了世界上最后的宝贵石油资源与其他国家开战之时，对资源可预知的争夺同样会使美国的边界线被封锁，我们的资源也会被开发到了极限。

幸运的是，这种黯淡的前景并非不可避免。今天我们可以采取许多措施，阻止这些灾难发生，而这一切都从你自己开始。只要你参与其中，就可以为全球这种极为重要的变化尽一份自己的力量。我们每个人都拥有改变世界的力量。

我们就是领导者，就是采取环保行动的关键一代。我们组织在一起，团结一致，就是要做出强有力的改变。尽管每一步都很简单，却能够带来希望，发挥作用。为了避免灾难发生，为了保护我们珍贵的地球，现在有很多事情，我们能够去做。

关键是我们采取必要的措施，巧妙地应对全球变暖危机。只要我们采取这些措施去应对全球变暖，我们即会发现各种各样的其他好处也随之而来。这是因为一个明智、绿色环保的应对措施，将会带来许多社会与经济方面的其他回报，包括公众健康水平的提高，更好的工作岗位、新市场的发展，以及新机遇的增多。绿色革命是现代的淘金热，然而，它带来的益处远远超过经济财富。

环保主义者艾德·博格里（Ed Begley Jr.）是一名演员。他谈起环保时说，要确保“先采摘低处的果实”（意指从简单容易的事情做起）。这就是此书的全部精髓所在。只要组合这些每个人都能做到的一个（或全部）的简单创意，你就在帮助我们走上地球的康复之路。

或许你已采取了如书所述的一些最简单的措施，比如说购买有机食品，购买绿色家居清洁产品。有意识地去购买大件、对地球有利的环保商品时，你所作出的选择，例如你的交通出行方式，则表明你会得到更大的回报。

本书中的这 50 个环保小动作全部都是为应对全球气候变暖提供了切实可行的解决方案，我们任何人都能轻而易举地做到。从现在开始，每次迈出一小步，你将成为一个更善良的人、更合格的公民、更称职的父母、更好的朋友，你同样还会帮助制止诺亚建成方舟之后那场全球性最大灾难的发生。

有了这些方法，你的健康状况将会得以改善，你甚至会开始感觉到生活更加美好——如同你的生活更加真实，更符合你的价值观。

俗话说，我们每次可以改变世界的一个灯泡。但是问题在于我们很多人注意的一直都是大的方面，而不会愿意多付几美元去买一个小荧光灯泡节能。

如今去任何超市购物的人们，购物车里都装满了垃圾食品，而不是健康的有机食品。说实话，尽管美国人购买有机食品的数量正在增多，但实际上有机食品并没有装进大多数人的购物车里。这就是我们说它是一个现代淘金热的原因所在。就经济而言，绿色爱国者购物者所购买的新有机食品或其他有益于环境的绿色产品数量，每增加1%，就代表数十亿美元的新型绿色经济的增长。即使是对全球气候变暖持怀疑态度的人也不得不承认，做一些有利于减少美国对国外石油依赖的事情也是有爱国之心的表现——这正是那种绿色爱国者环境保护论（Green Patriot environmentalism），正是我们需要产生的影响。

你是一个环保懒鬼吗？那就加入这个俱乐部吧！我们中的大多数都是这样。你是最佳人选。翻阅本书会让你有所改进，迅速成长为一名合格的环保主义者，能掌握这50个环保小方法。我恰好可以做到这一点——而且我是一个出了名的环境论超级崇拜者。

然而这个运动有一个大大的帐篷（tent），并且欢迎所有人都加入——无论你是走在去绿色环保（the Big Green）路上的人——即使你是在这条路上偶然跌倒在此——还是你仅仅出于对绿色环保的好奇，在此都会受到欢迎。无论你的信仰是什么，你都可以走进绿色环保，并且感受到这个运动的重要性。

现在有人谈起过生态中国吗？我们需要在全球范围内传递这简单的口号。

绿色环保与上帝同在。采取这50个小方法就如同拥有了生活中

50 种神圣的美德。在这个世界上，我们每个人都扮演着不同的角色，但我们都肩负着同样的使命——保护我们的地球家园。

我们要团结一致、并肩作战，共同拯救我们的地球，摆脱全球变暖的影响。同胞们，加入我们吧！这是世界的机会，机不可失，时不再来。让我们统一认识、统一目标、集中智慧，携手并进，共同遏制全球变暖。为解决环境危机，我们介绍了 50 个环保小动作——而这一切都将从你做起。迈出第一步，永不止步。

——大卫·斯坦曼 (David Steinman)

《伊甸园的安全之旅：拯救地球，防止全球变暖融化的十种方法》的作者大卫·斯坦曼在书中指出，全球变暖已经不再是遥远的未来威胁，而是正在发生的现实。我们每个人都应该行动起来，从身边的小事做起，为保护我们的地球家园贡献自己的一份力量。这本书不仅是一本环保指南，更是一本关于如何过上更健康、更环保的生活的指南。它告诉我们，环保并不是一种负担，而是一种责任，一种对未来的承诺。

在书中，大卫·斯坦曼提出了 50 个环保小动作，涵盖了从日常生活中的小事到重大的环保行动。这些动作简单易行，但积少成多，就能产生巨大的影响。例如，节约能源、减少浪费、绿色出行、垃圾分类等等。这些看似微不足道的举动，如果每个人都能够做到，就能为减缓全球变暖做出实质性的贡献。这本书旨在激发每个人的环保意识，鼓励大家行动起来，共同守护我们的地球家园。

这本书不仅是一本环保指南，更是一本关于如何过上更健康、更环保的生活的指南。它告诉我们，环保并不是一种负担，而是一种责任，一种对未来的承诺。通过阅读这本书，我们可以了解到全球变暖的严重性，以及我们每个人在应对这一挑战中的角色。书中提供的 50 个环保小动作，不仅简单易行，而且具有很强的可操作性。无论是节约能源、减少浪费，还是绿色出行、垃圾分类，这些都是我们每个人在日常生活中可以做的事情。通过将这些小动作融入我们的日常生活，我们可以为保护我们的地球家园做出实实在在的贡献。

这本书不仅是一本环保指南，更是一本关于如何过上更健康、更环保的生活的指南。它告诉我们，环保并不是一种负担，而是一种责任，一种对未来的承诺。

通过阅读这本书，我们可以了解到全球变暖的严重性，以及我们每个人在应对这一挑战中的角色。书中提供的 50 个环保小动作，不仅简单易行，而且具有很强的可操作性。



目录 Contents

序言

导言

常见问题及回答

- ① 什么是全球气候变暖？全球变暖是我们人类造成的吗？ 002
- ② 有解决方案吗？我们真能产生很大影响吗？ 004
- ③ 我只是沧海一粟，为什么我应该参与到环保行动中？ 007
- ④ 什么是绿色爱国主义？环境保护，国家安全，公众健康——付出一次，收获三个方面的成功！ 009
- ⑤ 我需要什么才能开始行动？何时开始行动？ 010
- ⑥ 我是一个成绩突出者。我到底怎么样呢？ 011

50个环保小动作

- ① 决定你的碳足迹 016
- ② 检查你的车胎气压 019
- ③ 更换你的照明设施 022
- ④ 吃素食一天 025
- ⑤ 购买有机食品 027
- ⑥ 购买当地种植的食物 030
- ⑦ 调节你的恒温器 033
- ⑧ 拔掉你的充电器 034
- ⑨ 购买有机床垫 036

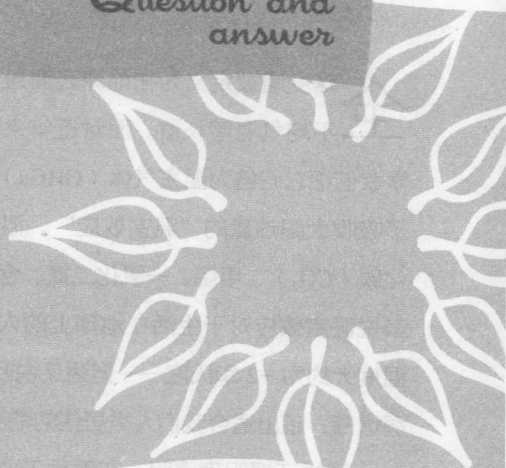
10 购买再生纸制品	040
11 购买有机公平贸易咖啡	044
12 让你的爱车休息	047
13 穿有机衣服	051
14 使用不含石化产品原料的家居用品	055
15 使用不含石化产品原料的化妆品	057
16 用食物垃圾堆肥	060
17 成为一名碳中和的园艺者	063
18 少用热水	066
19 饮用有机葡萄酒	068
20 使用翻新轮胎(回收轮胎)	070
21 使用电动交通工具	072
22 领养大熊猫	076
23 建造一个屋顶花园	080
24 使用绿色建筑材料	084
25 使你的办公室更加环保	090
26 赠送环保礼物	094
27 净化室内空气	098
28 成为“能源之星”消费者	100
29 购买有机保健品	102
30 减少、重复、循环(三个R原则)	105
31 选择派送日用品	109
32 生态度假	111
33 购买“公平贸易”产品	115
34 关闭空调	118
35 加入环境保护组织	121
36 大声说:“我们要保护环境!”	124
37 投资环保企业	128
38 支持环保企业	131
39 使用环保能源	135

40 使用互联网	138
41 每天一封电子邮件	141
42 用植物油作汽车燃料	145
43 购买国货	148
44 植树	151
45 在近处徒步旅行	155
46 穿环保鞋	158
47 举办环保聚会	161
48 购买消碳产品	165
49 了解神性环保的一面	168
50 教育孩子	171
附录	175
绿色爱国者百家环保企业	176



常见问题及回答

Question and answer





什么是全球气候变暖?

全球变暖是我们人类造成的吗?

全球变暖被定义为在地球表面通过测量出全球气温并计算出年平均气温增长值。面对近年来不断攀升的全球平均气温，科学家们把它归咎为温室气体（GHGs）的不断增加，在大气圈内产生了吸收太阳热量的“温室效应”。温室气体主要包括水蒸气、二氧化碳（CO₂）、甲烷、一氧化二氮、含氯氟烃（氟利昂，CFCs）等等。虽说温室效应对于生活在地球上的人来说不可或缺，没有它，地表温度大约为 -2 华氏度——但话又说回来，过量的温室气体还能使气温增高，超出适合我们人类居住的范围。

科学证据明确表明，在现代工业时代，各种各样的人类活动与在大气层中存在的温室气体不断增多有着千丝万缕的关系。自 1850 年以来，全球总平均气温大约增加了 1.70 华氏度，不过自 20 世纪 70 年代中叶以来，它却大约增加了 1 华氏度，这是我们有目共睹的事实。总的来说，全球气温在大约两千年前显然保持相对稳定（根据美国国家环境保护署 [EPA] 提供的资料），全球气温的增加，正好与同一时期二氧化碳浓度的增加相对应，看起来这种现象的出现还是与工业革命和最近科技的飞速发展有关。

年平均气温升高 1 华氏度，看似微不足道，可实际情况却是，

每一度的气温变化对于我们的环境有着深远的影响。仔细思考一下，在最近的更新世冰期（the last Ice Age：在更新世纪发生的最近的一个冰期），其温度仅仅比现在低 7 华氏度，当时北美洲的大部分地区却被冰川所覆盖。这时，你可能会恍然大悟，原来气温每增加一度就会促使冰川迅速融化，海平面升高，促使强风暴天气（例如：雷暴雨、冰雹和龙卷风等）的强度增强、频率增多。这些现象都是因为热感应蒸发和降雨而不断恶化。

展望未来令人惴惴不安。据联合国成立的各国政府研究气候变化的专家小组（the Intergovernmental Panel on Climate Change）的研究表明：到 2100 年，地表气温很可能增加到 2.5 华氏度到 10.5 华氏度之间。预计在此同一时期的海平面将会上升 0.1 米到 0.9 米之间。最不利的预言宣称大规模的毁灭性气候事件与海平面的升高，将会把地球上的大多数城市夷为平地。

在地球上还没有出现人类之前，大气中的温室气体均自然产生于光合作用与腐烂的有机物质等。然而，随着工业革命的到来，由于燃烧如石油、煤炭与天然气等矿物燃料，砍伐原始森林，并饲养大量的牲畜来产生沼气。人类开始向大气中大量增加温室气体，而这种沼气是破坏性最强的温室气体。现在地球上拥有 66 亿多人口，我们已经焚烧了不少的矿物燃料，食用了太多的火烧烤肉。



有解决方案吗？ 我们真能产生很大影响吗？

尽管许多科学家们描述了令人不寒而栗的预言，但我们依然还有出路！今天，我们可以采取许多措施来减少所产生的温室气体，防止地球大毁灭。历史表明我们能够在扭转人为的环境危机方面能有所作为。回顾过去的累累硕果，我们就会发现我们人类能够影响自然世界，做出意义深远的改变。



恢复臭氧层

自 1980 年以来，地球的大气层中臭氧的总量已经是每 10 年减少了其总量的 4%，与此同时，处在地球极地区上空的臭氧也以更惊人的速度呈周期性递减。大气臭氧层保护着地球上的生命，防止受到太阳紫外线（UVB rays）的伤害。大气臭氧层的减少就意味着黑色素皮肤癌（melanoma skin cancer）、白内障（cataracts）病人增多，免疫系统受损、农作物的损失增加，浮游生物可能遭到毁灭性的破坏等机会增大。1973 年，科学家发现了问题的主要根源就是含氯氟烃化合物（CFC）——也被称为氟利昂（freons），这些化合物广泛运用于工业、商业、家用电器上，包括各种各样的喷雾剂、冰箱以