

<<低碳生活100招>>

图书基本信息

书名：<<低碳生活100招>>

13位ISBN编号：9787219079829

10位ISBN编号：7219079826

出版时间：2012-10

出版时间：广西人民出版社

作者：周传林

页数：264

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;低碳生活100招&gt;&gt;

## 前言

在提倡健康生活方式的今天，越来越多的人追求“更低”，即：低脂、低盐、低糖。

然而为了应对全球变暖的趋势，社会上再一次掀起“新低”的浪潮，这个“新低”也就是低碳，简单的理解就是：我们在日常生活中减少二氧化碳等温室气体的排放，避免奢侈浪费等不良习惯，也就是一种低能量、低消耗、低开支的生活方式。

一时间，“低碳生活”这个词语在社会上广泛流传，并受到时尚人士的热捧。

当今，“低碳”无疑是很热门的一个词，无论什么时候，只要你在搜索网站上输入“低碳”二字，就能搜索到大约6000万个相关“结果”，其热门程度可见一斑。

这个源于2009年哥本哈根气候变化大会的词语，无处不在地对人们的生活方式和消费观念进行潜移默化的影响，除了使人们加强节能减排的意识，还成为了流行的生活典范。

“金融危机要钱，生态危机要命。

”这句话告诫我们，不要把自己置身事外，全球变暖带来的影响不会对你“特殊对待”；不要忽略个体的力量，小小的个体组合在一起就是一股不可忽视的力量，况且在一个拥有13亿人口的国家，即使每人每天少排放1克二氧化碳，全国每天也能减排1300吨的二氧化碳。

低碳生活并非是一种能力，而是一种态度，是每个公民对自己的生活方式或者消费观念稍作改变就能达到保护环境的一种目的。

比如，我们可以多坐公交车，尽量减少二氧化碳等废气的排放；尽量做到家用电器随用随关，节约能源；使用节能灯，提高效能；节约每一张纸，尽量做到双面使用；饮食中少吃肉；不乱丢废弃物，特别是废旧电池不随便乱扔，避免造成二次污染；要节约用水，提倡循环用水的方式等。

低碳生活是每个人的责任，可以这样说，不同的生活方式描绘了不同的“碳足迹”，低碳生活不是要降低生活水平，也不是要过苦行僧的日子，而是采用更健康、更环保的生活方式，来达到节能减排的效果。

目前各个网站上关于低碳生活的信息纷繁复杂，而且很多地方印制的一些关于低碳生活的资料也不全面，加上一些没有条件上网的群体，对于他们而言，很难得到一个关于如何在日常生活中践行低碳生活的明确性指导，为此，笔者精心编著了《低碳生活100招》这本书，旨在告诉大家在日常生活中怎样做到低碳生活。

本书秉承时下低碳生活的理念和顺应低碳生活的潮流，以科学、实用的减碳方法为内容，从低碳穿衣、低碳饮食、低碳居住、低碳出行、低碳日用、低碳美容、低碳工作、低碳再生等八个方面阐述人们应该在哪些生活细节中加以调整，从而达到低碳生活的目的。

它不是一本宏观的环保科普书，而是一本最浅显易懂的低碳生活指南书。

低碳生活顺应了环保新生活的潮流，它有利于减缓全球气候变暖和环境恶化的速度，在世界资源日趋紧张、世界气候日渐恶化的今天，绿色环保、降低能耗的低碳生活势在必行。

为了地球，为了自己，为了我们的后代，让我们从阅读本书开始，将低碳生活进行到底！

## <<低碳生活100招>>

### 内容概要

全球日益变暖的趋势下，如何践行低碳生活理念，拥有健康环保的生活方式？

本书以科学、实用的减碳方法为内容，从低碳穿衣、低碳饮食、低碳居住、低碳出行、低碳日用、低碳美容、低碳工作、低碳再生等八个方面阐述人们应在哪些生活细节中加以调整，从而达到低碳生活的目的。

简单实用的低碳妙招，健康多彩的生活方式，经济省钱的举措，让您的生活畅享“绿色”。

<<低碳生活100招>>

作者简介

周传林，男，自1999年大学毕业后至今从事图书编辑、策划工作。出版了《遇险自救100招》《拯救心灵：幸福生活从心开始》《心态决定口袋》《再富也要“苦”孩子》《居家风水与健康》《私家车主一本通》《我“抠门”我快乐》及《家装省钱你也行》等畅销书十余部。

## <<低碳生活100招>>

### 书籍目录

#### 第一章 低碳穿衣：着装打扮，环保先行

- 1.尽量少买不必要的衣服
- 2.穿衣多穿“纯天然”
- 3.一衣多穿，省钱又环保
- 4.服饰选得好，健康又环保
- 5.合理洗衣，低碳环保
- 6.废旧衣物巧翻新
- 7.衣服缩水巧补救

#### 第二章 低碳饮食：吃出环保，吃出健康

- 8.因人而异选择肉类
- 9.减少肉类消费，多吃时令果蔬
- 10.多选完整食物，少选加工食物
- 11.减少进口食品消费，多选择当地食品
- 12.拒绝过度包装食品
- 13.低碳饮食七步走
- 14.少用一次性筷子
- 15.饮食小细节，同样可低碳
- 16.少喝瓶装水，多喝白开水
- 17.选择低碳的烹饪方式
- 18.养成低碳的烹饪习惯
- 19.遵循油盐酱醋节约法
- 20.蔬菜巧保鲜，省钱也低碳
- 21.弃用食品，变废为宝
- 22.餐厅就餐，合理打包

#### 第三章 低碳居住：装修布置，和谐自然

- 23.考察四方面，选购节能房
- 24.绿色屋顶减能耗
- 25.环保材料 环保装修
- 26.低碳家装，设计为先
- 27.居住要健康，装修须低碳
- 28.打造低碳装修六步曲
- 29.低碳装修从头开始
- 30.运用“减法”来家装
- 31.家庭装灯，实用第一
- 32.让家居照明更节能
- 33.做好房子的隔热保暖
- 34.暖气最好安窗下
- 35.窗玻璃贴膜好处多
- 36.做到窗户朝向不同，窗帘有别

#### 第四章 低碳出行：绿色交通，我行我“素”

- 37.低碳出行从购车开始
- 38.选用优质燃油更低碳
- 39.倡导“绿色”驾驶技巧
- 40.养成驾驶好习惯，助你省油省到家
- 41.选择合理行车路线，减少汽车行驶里程

## <<低碳生活100招>>

- 42.找出耗油原因，及时采取补救措施
- 43.轻装上阵更低碳
- 44.合理使用空调可节油
- 45.爱车小细节，也可把碳减
- 46.保养汽车，巧用家庭用品
- 47.除味小妙招，有效又低碳
- 48.低碳骑行之自行车
- 49.低碳骑行之电动车
- 50.“低碳”旅游，玩出时尚
- 51.低碳春节，“拼车”返乡

### 第五章 低碳日用：家居节能，细节做起

- 52.购买节能电器
- 53.电视节能，自有妙招
- 54.巧用电冰箱，节能效果强
- 55.巧用空调吹出节能风
- 56.微波炉“烤出”节能来
- 57.巧用电饭煲节能
- 58.巧用电热水器，减少碳排放
- 59.制伏熨斗“电老虎”
- 60.低碳家电，从“小”做起
- 61.手机节能，在乎细节之间
- 62.洗澡不再浪费水
- 63.洗碗省水，滴滴计较
- 64.“洗菜”节水学问大
- 65.家庭废水巧浇花
- 66.水龙头也应“低碳”
- 67.节气从合理使用灶具开始
- 68.水垢速清理，节能利环保
- 69.新年扫除要环保

### 第六章 低碳美容：返璞归真，天然美人

- 70.彩妆也低碳，美丽不打折
- 71.让过期化妆品“变废为宝”
- 72.把废弃物变成美容佳品
- 73.让彩妆单品一物多用
- 74.给化妆品做好“保鲜”
- 75.巧用茶美容，省钱又环保
- 76.妙用大米，低碳美容
- 77. DIY自制低碳面膜
- 78.低碳护手品，不妨自己制
- 79.低碳蔬果，击退雀斑
- 80.护肤小技巧，低碳又省钱
- 81.生活小细节，美容且环保
- 82.爱肌肤，爱自然
- 83.自然排毒，让身体零负担
- 84.绿色减肥法，低碳又时尚
- 85.低碳小习惯，减肥大效果

### 第七章 低碳工作：绿色办公，节约环保

<<低碳生活100招>>

86.科学用电脑，省电又环保

87.小小笔记本，省电技巧多

88.这样打印更省纸

89.无纸办公利环保

90.喷墨打印须“五不”

91.复印投影省电不能漏

92.办公室的低碳小行动

第八章 低碳再生：循环利用，变废为宝

93.生活垃圾巧“回家”

94.废旧家电不可一扔了之

95.买卖二手物品

96.提倡使用再生纸

97.废饮料瓶巧利用

98.旧丝袜妙用多

99.小果皮，大作用

100.过期牙膏的妙用

## &lt;&lt;低碳生活100招&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章低碳穿衣：着装打扮，环保先行宝宝穿旧衣，健康又环保不要觉得给宝宝穿别人的旧衣服是件不好的事情。

那些已被其他宝宝穿过的旧衣服更柔软，衣服上可能携带的甲醛等有害物质也早已消散，对宝宝来说最安全不过。

而且宝宝长得很快，新衣服购买过量，也是个不小的浪费。

所以，如果是熟悉的亲戚朋友送来宝宝穿过的衣服，大可收下。

家中已有宝宝的朋友也可以将宝宝穿不了的衣服洗干净后送给自己的亲朋好友，让宝宝们从小就开始参与环保行动。

妈妈需要做的，就是对衣服进行消毒处理，仔细检查有拉链、扣子的衣服，避免伤害宝宝娇嫩的皮肤。

宝宝衣物上的破洞用花朵或小动物的补丁贴修补，手巧的妈妈还可以绣上宝宝喜欢的图案，把旧衣服变得更加别致。

另外，宝宝的小枕头可用茶叶制作，把泡过的茶叶晒干，揉碎后灌到布袋子里，闻着都有一股茶香味儿，既经济又实用。

穿衣多穿“纯天然”现在的衣服越来越漂亮，但是亮丽的背后是什么？

是化学材料、染料的广泛运用。

这些化学产品不仅浪费资源，损害身体，更会污染环境，遗祸子孙。

任何一件衣服，从它还是农田里的棉花、亚麻开始，就会消耗无数的资源。

它要经过漂白、染色等程序才能变成纱线、面料，再经历成衣制作、物流和消费者使用后，最终被焚烧、降解。

它的每个生产加工环节都有碳排放的发生，更不用说那些在生产中产生对环境严重污染的皮革业和其他服饰类产品了。

可别小瞧了衣服的碳排放量，以最常见纯棉和化纤面料服装计算，一年因新添服装而排放的二氧化碳至少就有1000千克。

如果你不相信的话，我们可以简单地计算一下。

按照每季只买两件T恤、两件衬衫、两件外套计算，不经任何染色印花处理，纯棉服装的碳排放量总计约224千克，化纤服装的碳排放量约为1504千克，一旦你选择了有颜色和图案的服装，或再加上皮革、羊毛等服装，你的衣柜里每年新添服装的碳排放量远不止1000千克。

因此，为了减少碳排放量，我们应该对衣服的面料要有所选择。

选择棉麻等自然材质的“纯天然装”也是低碳生活的一部分，因为棉、麻等天然织物不同于化纤衣物那样是由石油等原料人工合成的，因此消耗的能源和产生的污染物都相对较少。

麻质的布料比棉质的布料的碳排放还要少50%，另外，新型竹纤维布料在生产过程中也会更加节省水和农药。

而且从健康角度讲，棉、麻等材质的衣服透气性好，特别是夏天的时候，吸汗不粘身。

尤其是儿童，更应该穿棉麻材质的衣服。

另外，回收循环材料制成的服饰也是一个不错的选择，如3000件通过ECO CIRCLE（生态轮回）系统回收利用的服装可降低的二氧化碳排放量相当于228棵杉木一年吸收的二氧化碳的总量。

而染色、印花、防皱、防水等工艺程序会在服饰生产制作过程中消耗更多的资源，产生更多的废水、废气，因此我们应该不买或少买此类服装，尽量选择浅色、没有印花的款式。

拒绝皮毛，选择再生材料据专家测算，目前地球上的动物灭绝速度比历史上任何时期都要快，比2000年前要快上1000多倍，而物种的灭绝也使得生态环境失去平衡。

造成这一现象的原因除了人类活动带来的自然环境恶化外，还有人类对野生动物的索求。

比如将它们做成美味端上餐桌，或是将它们的皮毛做成奢侈品穿在身上。

由于皮革类衣服的价格昂贵，很多人将其视为身份、财富的象征，然而很多人都不知道，生产制作皮革制品会产生大量的废水、废气。



## &lt;&lt;低碳生活100招&gt;&gt;

还有生产商为了增强其柔软和耐水性，皮革要经过鞣制，然而皮革经过鞣制后是不能被生物降解的，对环境也有极大的危害。

我们常选用的皮革鞋包也是高碳排放量的制品，皮革加工使用甲醛、煤焦油、染料和氰化物等有毒物质。

网上有这样一段视频：一些浣熊在摔晕后被砍掉四肢，然后被人倒起来活活地剥掉了皮，这时候它们都没死，还流着眼泪回头看自己没了皮毛的身体。

正因为如此，现在已经有越来越多的人拒绝穿皮革类的衣服。

让我们现在就行动起来吧，要求自己不穿并劝说身边的朋友也不穿皮革类衣服，这既是在保护动物，也是在减少碳的排放总量。

市场上出现天然橡胶和复合材料制成的鞋子，还有用废旧牛仔裤做的提包，以及夏天常背的帆布包都是制作过程低碳排放的产品。

在此倡导大家不仅拒绝皮毛，而且应该尽量选择可再生材料制作的产品。

一衣多穿，省钱又环保有的人可能会遇到这样的情况，在商店看见一件很喜欢的衣服，等买回去以后才发现和自己其他的衣服都不搭配，这样就会产生两种结果：一件新衣要么就永远放在衣柜里“封存”，要么又要买新衣服来搭配。

这样不但浪费钱，而且也会大大地增加你衣柜里的碳排放量。

而一衣多穿既避免了金钱的浪费，提高了衣服的利用率，又能响应低碳的号召，真可谓是一举两得。

一衣多穿一直是被很多人提倡的穿衣法则，特别适合刚进入社会的年轻人和普通工薪族。

它既能体现搭配的智慧又很实用，是省钱又环保的好办法。

一衣多穿的一个很重要的原则，就是要让衣服的利用率高。

所以，在买衣服时就要以简单的颜色、简单的样式为主。

衣服上面尽量不要有太明显、太杂乱的颜色和图案。

颜色和图案越多，衣服搭配的随意性就越小。

至于具体的搭配方法，应该因人而异。

但不管怎么搭配，有了简单颜色、简单样式做保障，就不会出现太大的失误。

你还可以选择一衣多穿的服装款式，比如可以正反两面穿的夹克或者可以拆卸内胆的大衣。

这样做不仅可以变换穿衣花样，也利于清洗，还能节省你的衣橱空间。

通过这种方法使自己的衣橱“丰富”起来，也不失为一种低碳买衣的妙招。

用一套秋季的穿着搭配来举例：如果你拥有了一件可双面穿的衬衣和双面穿的外套，那么就可以穿出四种搭配方法，无形中减少了衣服的数量。

如果有一件可以卸内胆的大衣，那么就拥有了外套和棉衣两种款式的衣服。

无论你是何种风格的人，衣橱中都应该首先备齐基本款，即上装（西装、夹克、衬衣、开襟针织衫、T恤）、下装（长裤、九分裤、七分裤、五分裤、牛仔裤、A裙、铅笔裙等）、配件（皮带、丝巾、围巾、胸针、项链、耳环、鞋等）。

而且最好先买无彩色，之后再添加一些适合自己个性的有彩色与之相搭配。

就拿买了很久的套装来讲，生活中大多数人都对套装的沉闷很是发愁，穿不好不仅显得老成而且比较呆板。

怎么办呢？

告诉你一个小妙招——拆套穿。

衣橱中的基本款如小配件，不仅能够与不同款式的连衣裙搭配，也可以与T恤、牛仔等搭配，让在衣橱里久不见光的基本款立刻活力十足。

## <<低碳生活100招>>

### 编辑推荐

《低碳生活100招》编辑推荐：科学实用的低碳妙招，健康环保的生活方式，尽在《低碳生活100招》！

<<低碳生活100招>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>