

## 市委党史研究院节能减排知识手册——“低碳生活”

低碳生活，就是返璞归真地去进行人与自然的活动。低碳生活代表着更健康、更自然、更安全的生活，同时也是一种低成本、低代价的生活方式，也是一项符合时代潮流的生活方式。让我们从现在做起，点滴做起，让“低碳”引领生活新时尚。

- 1、少用纸巾，重拾手帕，保护森林，低碳生活。
- 2、每张纸都双面打印，相当于保留下半片原本将被砍掉的森林。
- 3、随手关灯、开关、拔插头，这是第一步，也是个人修养的表现；不坐电梯爬楼梯，省下大家的电，换自己的健康。
- 4、绿化不仅是去郊区种树，在家种些花草一样可以，还无须开车。
- 5、一只塑料袋 5 毛钱，但它造成的污染可能是 5 毛钱的 50 倍。
- 6、完美的浴室不一定要有浴缸；已经安了，未必每次都都用；已经用了，请用积水来冲洗马桶。
- 7、关掉不用的电脑程序，减少硬盘工作量，既省电也维护你的电脑。
- 8、骑自行车上下班的人一不担心油价涨，二不担心体重涨。
- 9、没必要一进门就把全部照明打开，人类发明电灯至

今不过 130 年，之前的几千年也过得好好的。

10、考虑到坐公交为世界环境做的贡献，至少可以抵消一部分开私家车带来的优越感。

11、多用电邮、MSN 等即时通讯工具，少用传真打印机。

12、可以这么认为，气候变暖一部分是出于对过度使用空调暖气的报复。

13、尽量少使用一次性牙刷、一次性塑料袋、一次性水杯……因为制造他们所使用的石油也是一次性的。

14、婚礼仪式不是你憋足 28 年劲甩出的面子，更不是家底积累的 PK。如今简约、低碳才更是甜蜜文明的附加值。

15、未必红木和真皮才能体现居家品味；建议使用竹制家具，因为竹子比树木长得快。

16、利用太阳能是最简单的环保方式，尽量把工作放在白天做。

17、过量肉食至少伤害三对象：动物、你自己和地球。

18、如果不是必要的话，尽量买本地、当季的产品，运输和包装常常比生产更耗能。

19、认为把水龙头开到最大才能把蔬菜盘碗洗得更干净，那只是心理作用。

20、可以理直气壮地说，衣服攒够一桶再洗不是因为懒，而是为了节约水电。

21、把一个孩子从婴儿期养到学龄前，花费确实不少，部分玩具、衣物、书籍用二手的就好。

22、如果堵车的队伍太长，还是先熄了火，安心等会儿

吧。

24、定期检查轮胎气压，气量过低或过足都会增加油耗。

25、定期清洗空调，不仅为了健康，还可以省不少电。

26、一般的车用 93#油就够了，盲目使用 97#可能既费油，还伤发动机。

27、跟老公交司机学习如何省油：少用急刹车，把油门关了，靠惯性滑过去。

28、有些包装纸、广告纸反面是空白的可以用来做便签或草稿纸。

29、科学地勤俭节约是优良传统；剩菜冷却后，用保鲜膜包好再送进冰箱；热汽不仅增加冰箱做功，还会结霜，双重费电。

30、其实空调外机都是按照防水要求设计的，给它穿外套，只会降低散热效果，当然费电。

31、洗衣粉出泡多少与洗净能力之间无必然联系，而低泡洗衣粉可以比高泡洗衣粉少漂洗几次，省水省电省时间。

32、洗衣机开强档比开弱档更省电，还能延长机器寿命。

33、电视机在待机状态下耗电量一般为其开机功率的10%左右。

34、如果只用电脑听音乐，显示器可以调暗，或者干脆关掉。

35、如果热水用得多了，不妨让电热水器始终通电保温，因为保温一天所用的电，比一箱凉水烧到相同温度要低。

36、洗干净同样一辆车，用桶盛水擦洗只是用水龙头冲

洗用水量的 1/8。

37、可以把马桶水箱里的浮球调低 2 厘米，一年可以省下 4 立方水。

38、手机晚上最好关上，一个省电，一个有利于休息，当然有要紧事情除外。

39、买电器看节能指标，这是最简单不过的方法了。

40、实验证明，中火烧水最省气。

41、10 年前乱丢电池还可以能是无知，现在就完全是不负责任了。

42、随身常备筷子或勺子，已经是环保人士的一种标签。

43、冰箱内存放食物的量以占容积的 80%为宜，放得过多或过少，都费电。

44、开短会也是一种节约：照明、空调、音响等等。

45、没事多出去走走，“宅”是很费电的。

46、植树为你排放的二氧化碳埋单，排多少，吸多少。

47、衣服多选棉质、亚麻和丝绸，不仅环保、时尚，而且优雅、耐穿。

48、选择晾晒衣物，避免使用滚筒式干衣机。

49、多运动，少看电视机，少上网，多与家人和朋友相聚，多出去散散步。

50、尽量吃绿色食品，多喝水，少喝酒和碳酸类饮料，高脂肪高糖等垃圾食品尽量避免。

51、每天的淘米水可以用来洗手擦家具，干净卫生，自然滋润。

52、将废旧报纸铺垫在衣橱的最底层，不仅可以吸潮，还能吸收衣柜中的异味。

53、用过的面膜纸不要扔掉，用它来擦首饰、擦家具的表面或者擦皮带，不仅擦得亮还能留下面膜纸的香气。

54、喝过的茶叶渣，把它晒干，做一个茶叶枕头，又舒适，还能帮助改善睡眠。

55、出门购物，自己带环保袋，无论是免费或者收费的塑料袋，都减少使用。

56、出门自带喝水杯，减少使用一次性杯子；多用永久性的筷子、饭盒，尽量避免使用一次性的餐具。

57、每天使用传统的发条闹钟，取代电子闹钟。

58、用在附近公园中的慢跑取代在跑步机上的 45 分钟锻炼。

59、只买适量的食物，如有剩饭要富有创新精神。例如：将剩菜做成汤。在餐厅吃饭，如有剩饭一定要打包。但是，切记要使用自己的饭盒，避免用一次性饭盒。

60、坚持小习惯：

少搭乘 1 次电梯，就减少 0.218kg 的碳排放量；

少开冷气 1 小时，就减少 0.621kg 的碳排放量；

少吹电扇 1 小时，就减少 0.045kg 的碳排放量；

少看电视 1 小时，就减少 0.096kg 的碳排放量；

少用灯泡 1 小时，就减少 0.041kg 的碳排放量；

少开车 1 公里，就减少 0.22kg 的碳排放量；

少吃 1 次快餐，就减少 0.48kg 的碳排放量；

少烧 1kg 纸钱，就减少 1.46kg 的碳排放量；  
少丢 1kg 垃圾，就减少 2.06kg 的碳排放量；  
少吃 1kg 牛肉，就减少 13kg 的碳排放量；  
省一度电，就减少 0.638kg 的碳排放量；  
省一度水，就减少 0.194kg 的碳排放量；  
省一度天然气，就减少 2.1kg 的碳排放量。