

学会低碳生活小窍门

低碳生活就是主动去约束自己，改善自己生活习惯，返璞归真地去进行人与自然的活动，主要是从节电节气和回收三个环节来改变生活细节，包括以下一些低碳的良好生活习惯：倡导低碳，呵护地球。

一、低碳生活方式

- 1、选用节能空调，省电每天做到。
- 2、空调调高一度，节电百分之七。
- 3、点亮节能灯，省电看得清。
- 4、电视机屏幕暗一点，节能又护眼。
- 5、用完电器拔插头，省电又安全。
- 6、科学用电脑，节电效果好。暂时不用电脑时，缩短显示器进入睡眠模式的时间设定;当彻底不用电脑时，记得拔掉插头。
- 7、巧用电冰箱，省电效果强。电冰箱及时除霜、尽量减少开门次数、将冷冻室内需解冻的食品提前取出，放入冷藏室解冻。
- 8、煮饭提前淘米，并浸泡十分钟，然后再用电饭锅煮，可大大缩短米熟的时间，节电约10%。
- 9、在马桶中放几瓶水，就可减少水量。
- 10、选用节能洗衣机，省水省电有奇迹。
- 11、坚持无纸办公节能环保、多用电子邮件、MSN等即时交通工具，少用打印机和传真机。
- 12、用太阳能热水器，省电又省气。
- 13、多乘公共交通工具出行，减少地球负担。
- 14、巧驾车多省油：驾车保持合理车速；避免冷车启动；减少怠速时间；尽量避免突然变速；选择合适档位，避免低档跑高速；用黏度最低的润滑油；定期更换机油；高速驾驶时不要开窗；轮胎气压要适当。
- 15、出门骑上自行车，健身环保一举两得。
- 16、少买不必要的衣服，才是环保新时尚。
- 17、减少购买过度包装的商品。
- 18、每月少开一天车，节能省油靠自觉。
- 19、少用一次性塑料袋，绿色购物节能源。
- 20、少用一次性木筷，保护森林减碳排。

二、养成低碳生活习惯

- 1.每天的淘米水可以用来洗手、擦家具、浇花等。干净卫生，自然滋润；

- 2.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；
- 3.用过的面膜纸也不要扔掉，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；
- 4.喝过的茶叶渣，把它晒干，做一个茶叶枕头，既舒适，又能帮助改善睡眠；
- 5.出门购物，尽量自己带环保袋，无论是免费或者收费的塑料袋，都减少使用；
- 6.出门自带喝水杯，减少使用一次性杯子；
- 7.多用永久性的筷子、饭盒，尽量避免使用一次性的餐具；
- 8.养成随手关闭电器电源的习惯，避免浪费用电；
- 9.尽量不使用冰箱、空调、电风扇，热时可用蒲扇或其他材质的扇子。

还有一些不容易注意的几点：

- 1.每天使用传统的发条闹钟，取代电子闹钟；
- 2.在午休和下班后关掉电脑电源；
- 3.一旦不用电灯、空调，随手关掉；手机一旦充电完成，立即拔掉充电插头；
- 4.选择晾晒衣物，避免使用滚筒式干衣机；用在附近公园等适合跑步的空气清新的地方中的慢跑取代在跑步机上的45分钟锻炼；
- 5.用节能灯替换60瓦的灯泡；不开汽车改骑自行车，或步行；
- 6.在使用电脑时，尽量使用低亮度，开启程序少些等，这样可以节电。
- 7.如果可以，尽量少看电视。建议多看书，既可节电，也可以增长知识。

三、坚持小习惯

- 1.少搭乘1次电梯，就减少0.218kg的碳排放量；
- 2.少开冷气1小时，就减少0.621kg的碳排放量；
- 3.少吹电扇1小时，就减少0.045kg的碳排放量；
- 4.少看电视1小时，就减少0.096kg的碳排放量；
- 5.少用灯泡1小时，就减少0.041kg的碳排放量；
- 6.少开车1公里，就减少0.22kg的碳排放量；
- 7.少吃1次快餐，就减少0.48kg的碳排放量；
- 8.少烧1kg纸钱，就减少1.46kg的碳排放量；
- 9.少丢1kg垃圾，就减少2.06kg的碳排放量；
- 10.少吃1kg牛肉，就减少13kg的碳排放量；

11.省一度电，就减少0.638kg的碳排放量；

12.省一度水，就减少0.194kg的碳排放量；

13.省一度天然气，就减少2.1kg的碳排放量；

14.如果一天做到每一项，那么我们可以每天减少21.173kg的碳排放量；

如果全中国每一人每一天都能做到每一项，那么我们每天可以减少29642200000kg的碳排放量，约合 3×10^7 吨。

如果全世界每一人每一天都能做到每一项，那么我们每天可以减少1058650000000kg的碳排放量，约合 1.1×10^8 吨。

四、低碳生活50条准则

1.随手关灯、开关、拔插头，这是第一步，也是个人修养的表现；

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.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.是的，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.完美的浴室未必一定要有浴缸；已经安了，未必每次都用；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.想避开车来说，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.请相信，痴迷皮草那不过是一种返祖冲动；

12.可以这么认为，气候变暖一部分是出于对过度使用空调及暖气的报复；

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.如果你知道西方一些海洋博物馆里展出中国生产的鱼翅罐头，还会有这么好的食欲吃鱼翅捞饭么；

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.其实利用太阳能这种环保能源最简单的方式，就是尽量把工作放在白天做；

17.过量肉食至少伤害三个对：动物，你自己和地球；

18.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件值；

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；
23. 定期检查轮胎气压，气量过低或过足都会增加油耗；
24. 定期清洗空调，不仅为了健康，还可以省部少电；
25. 一般的车用93#油就够了，盲目使用97#可能既废油，还伤发动机；
26. 跟老公交司机学习如何省油：少用急刹，把油门松了，靠惯性滑过去；
27. 有些人，尤其是女性，洗个澡用掉四五十升水，洁癖也不用这么夸张；
28. 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；
29. 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；
30. 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；
31. 洗衣机开强档比开弱档更省电，还能延长机器寿命；
32. 电视机在待机状态下耗电量一般为其开机功率的10%左右，这笔帐算起来还真不太小；
33. 如果只用电脑听音乐，显示器仅可以调暗，或者干脆关掉；
34. 如果热水用得多了，不妨让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还要低；
35. 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；
36. 可以把马桶水箱里的浮球调低2厘米，一年可以省下4立方米水；
37. 建立节省档案，把每月消耗的水电煤气也记记账，做到心中有数；
38. 买电器看节能指标，这是最简单不过的方法了；
39. 实验证明，中火烧水最省气；
40. 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；
41. 随身常备筷子或勺子，已经是环保人士的一种标签；
42. 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；
43. 开短会也是一种节约-照明、空调、音响等等；
44. 没事多出去走走，“宅”是很费电的；
45. 非必要的话，尽量买本地、当季产品，运输和包装常常比生产更耗能；
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.烘干真的很必要吗？还是多让你的衣服晒晒太阳吧；

49.美国有统计表明：离婚之后的人均资源消耗量比离婚前高出42%-61%，让我们用婚姻保护地球。

50.在后备箱里少放些东西吧，那也是重量，浪费汽油资源，还易被盗。

五、低碳生活小窍门三十则

窍门一：选用节能空调 省电每天做到

同样的制冷效果，更少的耗电需求，这就是节能空调的妙处。

如果全国的家庭都用它，每年可以节约用电33亿度，相当于少建一个60万千瓦的火力发电厂，还能减排温室气体330万吨。

窍门二：空调调高一度 节电百分之七

夏天空调温度过低，不但浪费能源，还削弱了人体自动调节体温的能力。

只要把空调调高一摄氏度，全国每年节电33亿度。另外，降低室内外温差，也减少了患感冒的几率。

窍门三：点亮节能灯 省电看得清

一只11W节能灯的照明效果，顶得上60W的普通灯泡，而且每分钟都比普通灯泡节电80%。

如果全国使用12亿支节能灯，节约的电量相当于三峡水电站的年发电量。

窍门四：屏幕暗一点 节能又护眼

屏幕太亮，不但缩短电视机的寿命而且费电。调成中等亮度，则既能省电又能保护视力，尤其是对眼睛正在发育的孩子来说。

中国目前有3亿台电视，仅调暗亮度这一个小动作，每年就可以省电50亿度。

窍门五：用完电器拔插头 省电又安全

看完了电视和DVD，摁下遥控器并不是彻底关机，其实它还在耗电。只有将电源拔下，它才彻底不耗电。

别小看这个小动作，如果人人坚持，全国每年省电180亿度，相当于三座大亚湾核电站年发电量的总和呢！

窍门六：科学用电脑 节电效果好

暂时不用电脑时，可以缩短显示器进入睡眠模式的时间设定；当彻底不用电脑时，记得拔掉插头。

坚持这样做，每天至少可以节约1度电，还能适当延长电脑和显示器的寿命。

窍门七：节能型冰箱 省电又省钱

保温性能更强，所以消耗的电更少，这就是节能冰箱的优越之处。

一台268L的节能型冰箱，在寿命期内可节省电费2000元左右。

窍门八：巧用电冰箱 省电效果强

即使还在用普通冰箱，只要坚持做到下面三点，每台冰箱每年也能省20多度电：

- 1、及时除霜；
- 2、尽量减少开门次数；
- 3、将冷冻室内需解冻的食品提前取出，放入冷藏室解冻，还能降低冷藏室温度哦！

窍门九：煮饭提前淘米，并浸泡十分钟

提前淘米并浸泡10分钟，然后再用电饭锅煮，可大大缩短米熟的事件，节约约10%。每户每年可因此省电4.5度，减少二氧化碳排放4.3千克。如果全国1.8亿户城镇家庭都这么做，那么每年可省电8亿度，减排二氧化碳78万吨。

窍门十：双键马桶 节水好用

与传统单键马桶相比，用双键马桶每家每天至少节水一半。9升单键马桶每月用水约为3240升；如用3/6升马桶则为每月1350升，不仅能节省1890升自来水，还能减少污水的排放。生产自来水和处理污水都需要耗费大量能源，所以节水也可以节能。

窍门十一：选用节能洗衣机 省水省电有奇迹

买洗衣机一定要认清能效等级标识，选择高等级、节能型的洗衣机，每月至少能节省一半的水和电。也就是说，相同的用水、电量，节能型洗衣机可以多洗一倍的衣物。

窍门十二：日常省水有妙招 家里处处要留意

洗脸之后的水可以用来洗脚；洗衣、洗菜的生活废水可以收集起来冲厕所等。别小看这些，平日里养成节水习惯，积累下来，仅一个三口之家每月就能节水1吨以上。

窍门十三：无纸办公效果好 节能环保双丰收

多用电子邮件、MSN等即时通讯工具，少用打印机和传真机。

如果全国的机关、学校、企业都采用电子办公，每年减少的纸张消耗在100万吨以上，节省造纸所消耗的能源达100多万吨标准煤。

窍门十四：节能门窗 保温超强

整个建筑的能量损失中，约50%是在门窗上的能量损失。

中空玻璃不仅把热浪、寒潮挡在外面，还能隔绝噪音，大大降低建筑保温所需的能耗。它已经被欧美国家普遍采用，你家也要用哦！

窍门十五：太阳能热水器 省电又省气

每个家庭安装2平方米的太阳能热水器，就可以满足全年70%的生活热水需要。

窍门十六：汽车排量小 节能效果高

没有跑车的华而不实，没有SUV永远填不饱的油箱，低价格、低油耗、低污染，同时安全系数不断提高的小排量车才是新的时尚。

还有不能不提的一点是，在停车位紧张的大都市，小巧灵活的小型车更是占尽优势。

窍门十七：多乘公车出行 减少地球负担

车越多，路越堵。多乘坐公交车、地铁出行，不但能避开拥堵，而且节能效果相当明显。

按照在市区同样运送100名乘客计算，使用公共汽车与使用小轿车相比，道路占用长度仅为后者的1/10，油耗约为后者的1/6，排放的有害气体更可低至后者的1/16。

窍门十八：巧驾车 多省油

- 1、保持合理车速；
- 2、避免冷车启动；
- 3、减少怠速时间；
- 4、尽量避免突然变速；
- 5、选择合适档位，避免低档跑高速；
- 6、用黏度最低的润滑油；
- 7、定期更换机油；
- 8、高速驾驶时不要开窗；
- 9、轮胎气压要适当。

窍门十九：出门骑上自行车 健身环保一举两得

有自行车代步，油价再高也不怕。不仅免受堵车之苦，还能锻炼身体，并且绝无尾气污染。

如果有1/3的人用骑自行车替代开车出行，那么每年将节省汽油消耗约1700万吨，相当于一家超大型石化公司全年的汽油产量。

窍门二十：少买不必要的衣服

服装在生产，加工和运输过程中，要消耗大量的能源，同时产生废气，废水等污染物。在保证生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服可节约约2.5千克标准煤，相应减排二氧化碳6.4千克。如果全国每年有2500万人做到这一点，就可以节约约6.25万吨标准煤，减排二氧化碳16万吨。

窍门二十一：减少住宿宾馆时的床单换洗次数

床单，被罩等的洗涤要消耗水，电和洗衣粉，而少换洗一次，可省电0.03度，水13升，洗衣粉22.5克，相应减排二氧化碳50克。如果全国8880，13378家星级宾馆(2002年数据)采纳“绿色客房”标准的建议(3天更换一次床单)，每年可综合节约约2.4万吨标准煤，减排二氧化碳6万吨。

窍门二十二：每月手洗一次衣服

随着人们物质生活水平的提高，洗衣机已经走进千家万户。虽然洗衣机给生活带来很大的帮助，但只有两三件衣物就用机洗，会造成水和电的浪费。如果每月用手洗代替一次机洗，每台洗衣机每年可节约约1.4千克标准煤，相应减排二氧化碳3.6千克。如果全国1.9亿台洗衣机都因此每月少用一次，那么每年可节约约26万吨标准煤，减排二氧化碳68.4万吨。

窍门二十三：减少粮食浪费

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，可是现在浪费粮食的现象仍比较严重。而少浪费0.5千克粮食(以水稻为例)，可节约约0.18千克标准煤，相应减排二氧化碳0.47千克。如果全国平均每人每年减少粮食浪费0.5千克，每年可节约约24.1万吨标准煤，减排二氧化碳61.2万吨。

窍门二十四：每月少开一天车

每月少开一天，每车每年可节油约44升，相应减排二氧化碳98千克。如果全国1.248万辆私人轿车的车主都做到，每年可节油约57.3亿升，减排二氧化碳1261万吨。

窍门二十五：减少一次性塑料袋使用

尽管少生产1个塑料袋只能节约0.04克标准煤，相应减排二氧化碳0.1克，但由于塑料袋日常用量极大，如果全国减少10%的塑料袋使用量，那么每年可以节约1.2万吨标准煤，减排二氧化碳3.1万吨。

窍门二十六：减少一次性木筷子使用

我国是人口大国，广泛使用一次性木筷子会大量消耗林业资源。如果全国减少10%的一次性筷子使用量，那么每年可相当于减少二氧化碳排放约10.3万吨。

窍门二十七：低层少用电梯

目前全国电梯年耗电量约300亿度。通过较低楼层改走楼梯，多台电梯在休息时间只部分开启等行动，大约可减少10%的电梯用电。这样一来，每台电梯每年可节电5000度，相应减排二氧化碳4.8吨。全国60万台左右的电梯采取此类措施每年可节电30亿度，相当于减排二氧化碳288万吨。

窍门二十八：饮水机不用时断电

据统计，饮水机每天真正使用的时间约9个小时，其他时间基本闲置，近三分之二的用电量因此被白白浪费掉。在饮水机闲置时关掉电源，每台每年节电约366度，相应减排二氧化碳351千克。如果在全国保有的约4000万台饮水机都采取这一措施，那么全国每年可节电约145亿度，减排二氧化碳1405万吨。

窍门二十九：纸张双面打印，复印

纸张双面打印，复印，既可以减少费用，又可以节能减排。如果全国10%的打印，复印做到这一点，那么每年可减少耗纸约5.1万吨，节能6.4万吨标准煤，相应减排二氧化碳16.4万吨。

窍门三十：少购买过度包装商品

在商店购物等日常生活行为中，简单包装就可满足需要，使用过度包装既浪费资源又污染环境。减少使用1千克过度包装纸，可节约1.3千克标准煤，相应减排二氧化碳3.5千克。如果全国每年减少10%的过度包装纸用量，那么可节约120万吨，减排二氧化碳312万吨。

原文地址：<http://www.china-nengyuan.com/news/16556.html>