

## 从衣食住行梳理低碳生活小技巧 做低碳达人其实很容易



低碳生活 (low carbon living)是指生活作息时所耗用的能量要尽力减少，从而减低二氧化碳的排放量。

“低碳生活”是一种生活习惯，是一种自然而然去节约身边各种资源的习惯，只要你愿意主动去约束自己，改善自己的生活习惯，你就可以加入进来。对于普通人来说，这是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活，注意节电、节油、节气，从点滴做起。当然，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，只要你能从生活的点点滴滴做到多节约、不浪费，同样能过上舒适的“低碳生活”，成为“低碳达人”。

我们从百姓生活中衣、食、住、行四方面的日常行为，梳理出低碳生活的小技巧与读者分享。

### 衣

#### 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。

#### 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。

#### 采用节能方式洗衣

##### (1)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。

##### (2)每年少用1千克洗衣粉

洗衣粉是生活必需品，但在使用中经常出现浪费；合理使用，就可以节能减排。比如，少用1千克洗衣粉，可节约约0.28千克标准煤，相应减排二氧化碳0.72千克。

##### (3)选用节能洗衣机

节能洗衣机比普通洗衣机节电50%、节水60%，每台节能洗衣机每年可节约约3.7千克标准煤，相应减排二氧化碳9.4千克。

## 食

### 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)，可节能约0.18千克标准煤，相应减排二氧化碳0.47千克。

### 减少畜产品浪费

每人每年少浪费0.5千克猪肉，可节能约0.28千克标准煤，相应减排二氧化碳0.7千克。

### 饮酒适量

#### (1)夏季每月少喝一瓶啤酒

酷暑难耐，啤酒成了颇受欢迎的饮料，但“喝高了”的事情时有发生。在夏季的3个月里平均每月少喝1瓶，1人1年可节能约0.23千克标准煤，相应减排二氧化碳0.6千克。

#### (2)每年少喝0.5千克白酒

白酒，丰富了生活，更成就了中华民族灿烂的酒文化。不过，醉酒却容易酿成事故。如果1个人1年少喝0.5千克，可节能约0.4千克标准煤，相应减排二氧化碳1千克。

### 减少吸烟

吸烟有害健康，香烟生产还消耗能源。1天少抽1支烟，每人每年可节能约0.14千克标准煤，相应减排二氧化碳0.37千克。

## 住

### 节能装修

#### (1)减少装修铝材使用量

铝是能耗最大的金属冶炼产品之一。减少1千克装修用铝材，可节能约9.6千克标准煤，相应减排二氧化碳24.7千克。

#### (2)减少装修钢材使用量

钢材是住宅装修最常用的材料之一，钢材生产也是耗能排碳的大户。减少1千克装修用钢材，可节能约0.74千克标准煤，相应减排二氧化碳1.9千克。

#### (3)减少装修木材使用量

适当减少装修木材使用量，不但保护森林，增加二氧化碳吸收量，而且减少了木材加工、运输过程中的能源消耗。少使用0.1立方米装修用的木材，可节能约25千克标准煤，相应减排二氧化碳64.3千克。

#### (4)减少建筑陶瓷使用量

家庭装修时使用陶瓷能使住宅更美观。不过，浪费也就此产生，部分家庭甚至存在奢侈装修的现象。节约1平方米的建筑陶瓷，可节能约6千克标准煤，相应减排二氧化碳15.4千克。

### 农村住宅使用节能砖

与粘土砖相比，节能砖具有节土、节能等优点，是优越的新型建筑材料。在农村推广使用节能砖，具有广阔的节能减排前景。使用节能砖建1座农村住宅，可节能约5.7吨标准煤，相应减排二氧化碳14.8吨。

## 合理使用空调

### (1)夏季空调温度在国家提倡的基础上调高1

炎热的夏季，空调能带给人清凉的感觉。不过，空调是耗电量较大的电器，设定的温度越低，消耗能源越多。其实，通过改穿长袖为穿短袖、改穿西服为穿便装、改扎领带为扎松领，适当调高空调温度，并不影响舒适度，还可以节能减排。如果每台空调在国家提倡的26℃基础上调高1℃，每年可节电22度，相应减排二氧化碳21千克。

### (2)选用节能空调

一台节能空调比普通空调每小时少耗电0.24度，按全年使用100小时的保守估计，可节电24度，相应减排二氧化碳23千克。

### (3)出门提前几分钟关空调

空调房间的温度并不会因为空调关闭而马上升高。出门前3分钟关空调，按每台每年可节电约5度的保守估计，相应减排二氧化碳4.8千克。

## 合理使用电风扇

虽然空调在我国家庭中逐渐普及，但电风扇的使用数量仍然巨大。电扇的耗电量与扇叶的转速成正比，同一台电风扇的最快档与最慢档的耗电量相差约40%。在大部分的时间里，中、低档风速足以满足纳凉的需要。

以一台60瓦的电风扇为例，如果使用中、低档转速，全年可节电约2.4度，相应减排二氧化碳2.3千克。

## 采用节能的家庭照明方式

### (1)家庭照明改用节能灯

以高品质节能灯代替白炽灯，不仅减少耗电，还能提高照明效果。以11瓦节能灯代替60瓦白炽灯、每天照明4小时计算，1支节能灯1年可节电约71.5度，相应减排二氧化碳68.6千克。

### (2)在家随手关灯

养成在家随手关灯的好习惯，每户每年可节电约4.9度，相应减排二氧化碳4.7千克。

## 行

### 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。

### 以节能方式出行200公里

骑自行车或步行代替驾车出行100公里，可以节油约9升；坐公交车代替自驾车出行100公里，可省油六分之五。按以上方式节能出行200公里，每人可以减少汽油消耗16.7升，相应减排二氧化碳36.8千克。

## 选购小排量汽车

汽车耗油量通常随排气量上升而增加。排气量为1.3升的车与2.0升的车相比，每年可节油294升，相应减排二氧化碳647千克。

## 选购混合动力汽车

混合动力车可省油30%以上，每辆普通轿车每年可因此节油约378升，相应减排二氧化碳832千克。

科学用车，注意保养

汽车车况不良会导致油耗大大增加，而发动机的空转也很耗油。通过及时更换空气滤清器、保持合适胎压、及时熄火等措施，每辆车每年可减少油耗约180升，相应减排二氧化碳400千克。

原文地址：<http://www.china-nengyuan.com/news/6372.html>