

## 从点滴做起 实现低碳生活

低碳生活，对于我们普通人来说，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。

在中国，年人均CO<sub>2</sub>排放量2.7吨，但一个城市白领即便只有40平居住面积，开1.6L车上下班，一年乘飞机12次，碳排放量也会在2611吨。节能减排是在必行。

如果说保护环境，保护动物，节约能源这些环保理念已成行为准则，低碳生活则更是我们急需建立的绿色生活方式。

简单理解，低碳生活就是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，包括以下一些良好的生活习惯：

### 冰箱

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。  
食品之间、食品与冰箱之间应留有约10毫米以上的空隙。  
用数个塑料盒盛水，在冷冻室制成冰后放入冷藏室，这样能延长停机时间、减少开机时间。

### 空调

空调启动瞬间电流较大，频繁开关相当费电，且易损坏压缩机。  
将风扇放在空调内机下方，利用风扇风力提高制冷效果。  
空调开启几小时后关闭，马上开电风扇。晚上用这个方法，可以不用整夜开空调，省电近50%。  
将空调设置在除湿模式工作，此时即使室温稍高也能令人感觉凉爽，且比制冷模式省电。

### 洗衣机

在同样长的洗涤时间里，弱档工作时，电动机启动次数较多，也就是说，使用强档其实比弱档省电，且可延长洗衣机的寿命。

按转速1680转/分（只适用涡轮式）脱水1分钟计算，脱水率可达55%。一般脱水不超过3分钟。再延长脱水时间则意义不大。

### 微波炉

较干的食物加水后搅拌均匀，加热前用聚丙烯保鲜膜覆盖或者包好，或使用有盖的耐热的玻璃器皿加热。  
每次加热或烹调的食品以不超过0.5千克为宜，最好切成小块，量多时应分时段加热，中间加以搅拌。  
尽可能使用“高火”。  
为减少解冻食品时开关微波炉的次数，可预先将食品从冰箱冷冻室移入冷藏室，慢慢解冻，并充分利用冷冻食品中的“冷能”。

### 计算机

短时间不用电脑时，启用电脑的“睡眠”模式，能耗可下降到50%以下；关掉不用的程序和音箱、打印机等外围设备；少让硬盘、软盘、光盘同时工作；适当降低显示器的亮度。  
用笔记本计算机要特别注意：对电池完全放电；尽量不使用外接设备；关闭暂不使用的设备和接口；关闭屏幕保护程序；合理选择关机方式：需要立即恢复时采用“待机”、电池运用选“睡眠”、长时间不用选“关机”；电池运用时，在WindowsXP下，通过SpeedStep技术，CPU自动降频，功耗可降低40%。

### 燃气

用大火比用小火烹调时间短，可以减少热量散失。但也不宜让火超出锅底，以免浪费燃气。  
夏季气温高，烧开水前先不加盖，让比空气温度低的水与空气进行热交换，等自然升温至空气温度时再加盖烧水，

可省燃气。

烧煮前，先擦干锅外的水滴，能够煮的食物尽量不用蒸的方法烹饪，不易煮烂的食品用高压锅或无油烟不锈钢锅烧煮、加热熟食用微波炉等等方法，也都有助于节省燃气。

开短会也是一种节约，照明、空调、扩音用电都能省下来。即将过期的香水，可喷洒在塞入枕头的干燥花里、洗衣服的水中和拖过的地板上

任何电器一旦不用立即拔掉插头

尽量选用公共交通，开车出门购物要有购物计划，尽可能一次购足。多步行，骑自行车，坐轻轨地铁，少开车。

开车节能：避免冷车启动，减少怠速时间，避免突然变速，选择合适挡位避免低档跑高速，定期更换机油，高速莫开窗，轮胎气压要适当。

多用电邮，MSN等即时通讯工具，少用传真打印机

植树，植很多很多树

原文地址：<http://www.china-nengyuan.com/news/7028.html>