

今天你低碳了吗

晚上下班回家，我们进门开灯，亮光充盈了整个房间；脱下外套，放在沙发上，我们趴在桌前写下第二天的工作计划；写完计划，我们走进厨房，泡了一杯茶，茶水下肚，温暖着整个身体。

点亮的每一盏灯、穿的每一件衣服、用的每一张纸、喝的每一杯茶，再平常不过的下班时光也会产生碳足迹。

碳足迹

什么是碳足迹

碳足迹是由企业机构、活动、产品或个人引起的温室气体排放的集合。大家都知道，温室气体排放渠道主要有能源使用、交通运输以及各类生产和生活过程。在这些过程中，如果“碳”耗用得越多，导致全球变暖的元凶“二氧化碳”就排放得越多，“碳足迹”也就越大；反之，“碳足迹”就越小。而个人的“碳足迹”就是我们在日常生活中“衣、食、住、行、用”等所产生的二氧化碳排放的总量。



今天你低碳了吗

低碳生活指南

衣 随季节更替,穿着适宜的应季服装,可以减少空调的使用。选择环保面料,并减少洗涤次数,选择手洗,减少服装的购买。



食 购买本地应季食品,减少食物加工过程,可以减少二氧化碳的排放。使用少油少盐少加工的烹饪方法,健康的不仅是自己,还有地球。

住 居住面积不必求大,理智选择适合户型。住房面积减少可以降低水电气的用量,这在无形之中减少了二氧化碳的排放量。



行 选择合适的汽车车型,多乘坐公共交通工具。汽车是二氧化碳的排放大户,应尽量选择低油耗、更环保的汽车。

用 洗菜水、洗脸水有效回收再利用,尽量使用节能灯,不吃口香糖,使用环保袋,双面打印,不使用一次性餐具,尽量购买包装简单的产品,既降低能量消耗,减少了垃圾产生。



今天你低碳了吗

告别“高碳”生活



关注身边的小事，践行绿色环保的生活方式是减少碳足迹产生的好方法。

双面用纸

日常生活中的文件尽量使用双面打印或双面复印。全国打印复印若10%的做到这一点，那么每年可以减少5.1万吨的耗纸量，相当于减少CO₂排放10万吨左右（按全木浆纸）。



一水多用

淘米水洗菜、洗脸水冲厕所、洗衣服的水拖地，一水多用，一个家庭每月能节水约1吨，相当于减少CO₂排放约100克。



随手关电

随手关闭电源，不仅节电而且更安全。电视电脑待机时也要耗电，不用即关闭电源。



换用节能灯

用节能灯代替白炽灯。11瓦节能灯的照明度相当于80瓦白炽灯的照明度，而且节能灯的使用寿命是白炽灯的6-8倍。



调整空调适合的温度

夏天26度、冬天20度，是设置使用空调最适宜的温度。不仅能够省电，还能够降低室内外温差，减少感冒发生的几率。



少用塑料袋

拒绝“塑料炸弹”，出门自带环保袋。如果全国减少10%的塑料袋，那么每年可以节能约1.2万吨标准煤，相当于减少约3万吨CO₂排放。



倡导公交出行

减少碳排放，多乘坐公共交通工具是不错的选择。



今天你低碳了吗

节能采暖



冬季,我们能采取哪些低碳的采暖方式呢?



燃煤取暖的危害

- 1 燃煤燃烧时除产生大量颗粒物(包括一次PM2.5)外,还会形成二氧化硫、氮氧化物、烃类等有害气体,这些气态污染物在大气中又会发生一系列化学反应生成二次PM2.5等,对环境危害很大。
- 2 煤炭燃烧散发出的烟气通过人的呼吸吸入人体,或者附着在食品上最终进入人体,造成燃煤污染型氟中毒。
- 3 燃煤燃烧不完全时,会产生一氧化碳,若在密闭空间内,则容易导致一氧化碳中毒。

清洁取暖

清洁取暖是实现减污降碳的有力手段。清洁取暖是指利用天然气、电、地热、生物质、太阳能、工业余热、清洁化燃煤(超低排放)、核能等清洁化能源,通过高效用能系统实现低排放、低能耗的取暖方式,包含以降低污染物排放和能源消耗为目标的取暖全过程。

采暖节能三大招

- 1 地暖切忌即开即用,白天无人在家可调到16-18度,下班回家可调到20-23度。
- 2 在阳光明媚的天气,或气温较高的中午,开窗换气不要太频繁。
- 3 地暖水管及时清洗维护。



今天你低碳了吗

空调这样开才省电



1 科学设置空调温度

26度是人体最舒适的温度，如果再低几度就会感觉到凉意。夏天，低于26度的空调温度会让人体面对的室内外温差过大，造成人体调节能力下降，免疫力降低，更容易患病。

2 晚上开启睡眠模式

当空调处于制冷状态下，选用“睡眠”或“除湿”模式，能减少环境温度与设置温度的差值，让压缩机容易停机，达到省电目的。

3 不要频繁开关空调

很多人短暂外出时，为了“省电”会关掉空调，等回家后再重启，这其实是一个错误观念。实际上，空调刚开始启动降温的阶段，耗电功率非常高，直到把房间温度降到设定温度，功率才会慢慢下降。如果短暂外出时间在1小时以内，空调开着比较省电。

4 经常清洗空调过滤网

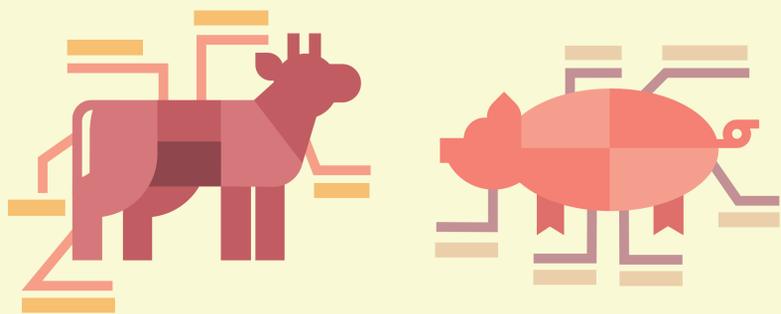
一般空调过滤网一个月左右就要检查清洗，如果里面灰尘太多会塞住网孔，使空调运行费力，造成换热过慢，热量排不出去，就会增加空调的使用功率，而且对我们的呼吸健康也会有一定的影响。

5 根据房间面积选择合适匹数的空调

很多人认为空调匹数越小就越省电，其实如果房间较大，选的空调匹数较小，室内温度无法达到设定温度，空调会一直保持高功率工作，这样不仅更耗电，而且会缩减空调的使用寿命。要根据房间面积与空调匹数的参照表，选购合适匹数的空调。



今天你低碳了吗



在追踪人类活动碳排放的足迹中，饮食结构中的肉食也为碳排放做了“突出贡献”。

过量的“红肉”饮食对于环境来说负担很大

国际绿色和平组织的研究报告显示，畜牧业是食品系统中碳排放量最大的部分，欧盟肉类和乳制品公司的温室气体排放量已经超过欧盟内所有汽车和货车的碳排总和。联合国粮农组织数据显示，目前全球畜牧业温室气体排放约为7.1Gt (1G=10的9次方) 二氧化碳当量，占人类活动温室气体排放总量的15%左右，而整个粮食体系的碳排放占比超过30%。



调整饮食结构

改变多年的饮食习惯对很多人来说很难。首先需要承认的是红肉类蛋白质对于人类是很有价值、很重要的，但是家禽以及水产类的白肉类蛋白质同样可以满足健康的需求，而且禽类、水产类白肉一直都是以高蛋白、低脂肪、高营养而著称，可以代替红肉。



垃圾分类



垃圾中的许多物质能够转化为资源,如厨余、草木等可以堆肥,垃圾焚烧能够发电等。我们慢慢开始意识到,垃圾是再生资源的宝库,可以回收再利用。

对生活垃圾进行分类回收,是十分必要的。

蓝色 可回收垃圾

也叫可再生循环垃圾,适宜回收利用和资源化利用的生活废弃物。将这些废弃物回收利用,不仅能提高人们的生活品质,而且更做到了绿色低碳可持续发展。

例如:废纸类、塑料类、玻璃类、金属类、废包装物、废旧纺织物等。



绿色 厨余垃圾

生活垃圾中,有60%都是厨余垃圾。这类垃圾有两个特点:湿、臭,因此扔垃圾时不要忘记沥干水分,扎紧垃圾袋口哦!

例如:剩饭剩菜、蔬菜果皮、茶叶渣、残枝落叶、骨骼内脏等。



红色 有害垃圾

它们含有对人体有害的氯、重金属、汞、硫等化学物质,应分类处置。

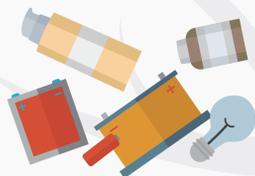
例如:废电池、废灯管、废墨盒、废药品、杀虫剂、废油漆桶等。



灰色 其他垃圾

指危害比较小、没有再次利用价值的垃圾,可用于集中焚烧或者掩埋。

例如:宠物粪便、一次性餐具、厕纸、废旧陶瓷、烟头、灰土等。



垃圾分类是解决垃圾所带来的其它问题的有效途径。如果每个家庭都能做到垃圾分类,共同建设“无废城市”,那么我们的生活将会更加“绿色”。



今天你低碳了吗

微塑料



塑料在社会生活中无处不在，会被分解成微塑料，被埋在垃圾场和自然环境中。微塑料已经成为全球大气中广泛存在的污染物。上海、巴黎和伦敦的几项研究表明，已在城市空气中发现了微塑料。

微塑料是什么

塑料垃圾会被分解成为亚毫米碎片，即微塑料(Microplastics)。其体积小、密度低，可以通过风绕地球传播。

微塑料的特点

微塑料存在于空气中，大小不一且分布范围广，因此很有可能被人体吸入。其颗粒直径微小，体积越小意味着比表面积(多孔固体物质单位质量所具有的表面积)更高，吸附污染物的能力也越强。这也是它与一般的不可降解塑料相比，对环境危害程度更深的的原因。

微塑料的危害

微塑料是环境中污染物和病理微生物的载体，它们本身也含有在生产过程中加入的化学添加剂。微塑料已被证明对水生环境中的多种生命形式有毒且存在危害。微塑料或能通过反射阳光辐射，对气候产生微小的冷却效果，由于塑料持续在地球环境中累积，未来可能会展现更强的气候效应。

据预计，填埋场和环境中塑料堆积的量，在接下去30年间会翻倍。研究人员警告说，如果不采取严格措施应对微塑料污染，不受管理的塑料垃圾可能会在未来影响气候。



今天你低碳了吗

为进一步加强塑料污染全链条治理,推动“十四五”白色污染治理取得更大成效,国家制定了《“十四五”塑料污染治理行动方案》,提出持续推进一次性塑料制品使用减量,科学稳妥推广塑料替代产品。我市也出台文件,提出到2022年底,一次性塑料制品消费量明显减少,替代产品普遍推广,在塑料污染问题突出领域和电商、快递、外卖等新兴领域,普遍推行科学适用的塑料减量和绿色物流模式。

减塑始于点滴

那么在“限塑”政策下,有什么可替代产品么?



一次性塑料
吸管

替代品

自带饮嘴的杯盖 纸吸管
可降解塑料吸管



一次性塑料
购物袋

替代品

自备购物袋 纸质购物袋 牛皮纸包裹
无纺布环保购物袋 可降解塑料购物袋



一次性塑料
刀叉勺

替代品

可重复使用的刀叉勺 竹木勺
可降解塑料餐具刀叉勺



温馨贴士

拒绝使用超薄塑料袋
减少使用一次性塑料制品
合理点餐少浪费

购物使用环保袋
外出自带随行杯



今天你低碳了吗

可再生能源发电

氢能



氢能发电，指利用氢气和氧气燃烧，组成氢氧发电机组，将化学能直接转化成电能。

风能



风力发电，主要是利用风力带动风车叶片旋转，再透过增速机将旋转的速度提升，把风的动能转变成机械动能，再把机械能转化为电力动能，来促使发电机发电。

海洋能



利用海洋上的动静能来发电，主要有潮汐能、波浪能、海水温差能、盐差能、海流能等。

水能



水力发电，主要是利用水位落差，配合水轮发电机产生电力；就是利用水的位能转为水轮的机械能，再以机械能推动发电机工作，得到电能。

地热能



地热能是由地壳抽取的天然热能，通过热泵系统将低品位热源转化为用户可以直接利用的高品位热源，主要有地热发电、蒸汽型地热发电、热水型地热发电、地热供暖等。

生物质能



生物质发电主要包括农林废弃物直接燃烧发电、农林废弃物气化发电、垃圾焚烧发电、垃圾填埋气发电、沼气发电。

太阳能

太阳能光发电是将具有光电效应的硅材料制成太阳能电池板，通过接受太阳光的照射将光能转变成电能。太阳能热发电，也叫聚焦型太阳能热发电，通过大量反射镜以聚焦的方式将太阳能直射光聚集起来，加热工质，产生高温高压的蒸汽，蒸汽驱动汽轮机发电。

