



地球发来“欠费通知” 人类本年度资源额度已用完

尊敬的用户,您本年度的地球可再生资源使用已超额,即日起将开始152天的“生态透支”生活。

根据世界自然基金会和全球足迹网络近期公布的一份报告,尽管距离2017年结束还有近5个月,但是今年的“地球超载日”已经到来。

“这意味着在今年前7个月里,人类排出的碳,比海洋和森林可以在一年里吸收的量还要多”——上述报告指出,今年的地球超载日(Earth Overshoot Day)为8月2日,这一日期比30年前提前了139天。

如何计算超载日? <

全球足迹网络每年都在计算当年地球生物承载力能支撑人类生态足迹的天数,而剩余的天数就是“全球生态超载”的时间。

地球生态超载日计算方法如下:全球生物承载力(地球当年能够生产的自然资源的总量)除以全球生态足迹(人类在这一年对资源的总需求量),再乘以365天,即为地球生态超载日。

值得注意的是,这一计算的精确度很有限。由于使用的是各国的汇总数据,因此,地球超载日只是个近似值。

你需要了解这些数据 <

在1961年,人类一年只消耗大约2/3的地球年度可再生资源,大多数国家还有生态盈余。

约从1970年起,人类对自然的索取开始超越地球生态的临界点。1993年的地球超载日为10月22日,2003年提前到了9月20日,2013年为8月20日。

到2012年,已经需要1.5个地球才能满足人类的欲求,2017年需要1.7个地球。预计到2050年至少需要两个地球。

为了明天,请善待地球 <

世界自然基金会的研究显示,生态超载带来的一个主要影响是气候变化。他们认为,推广可再生资源是当务之急,因为人类对生态的影响一半以上来自碳排放,尤其是化石燃料的燃烧。虽然“地球超载日”每年提前到来,但这一日期到来的速度已有趋缓的现象。

报告称,每个人皆可可通过少吃肉、少用燃油及减少食物浪费,进而停止并最终扭转目前形势,为延长地球的再生资源尽一分绵力。不论如何,为了明天,请善待地球。

如何穿得凉快又环保?

夏天穿衣想要凉快和健康,材质的选择就显得很重要。

天然纤维无疑是夏季的宠儿,它以其良好的吸湿、透气、纯天然、安全、生物相容性等特点,深受消费者青睐,包括了纯棉织物、麻织物、毛织物、丝绸等。

除了常见的棉、麻、丝、毛品种外,国际上还涌现了一些各具特色的天然纤维,如麻纤维中的蕉麻,丝中的柳蚕丝、天蚕丝,毛中的牦羊毛、驼羊毛以及香蕉纤维、棕榈叶纤维等。这些天然纤维除穿着舒适外,还具有某种天然色彩,无需染色、漂白,减少了环境污染。

随着现代纺织科技的发达,有些改进的化纤材料,一改以往的不透气、闷热,增强了透气、吸湿、排汗的功能。最重要的是,这些合成纤维还能丢到洗衣机里清洗,省事方便还不

变形。新型溶剂法纤维、天丝、再生纤维素纤维等,这些都是经过改进的化纤材质,制成的服装透气性很强。

此外,从布料的外观和结构上看,越轻薄、孔隙越大的布料越凉快,但是有一些弹性纤维,如化纤加氨纶,虽然也有轻薄的特点,可是由于它是没有经过改进的化纤,因此透气性差,一出汗衣服就会粘在身上,购买时应注意辨别。

有些人认为穿得越少越凉快,其实这是个误区。研究表明,赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,增加皮肤的辐射、传导散热,而盛夏酷暑之日,气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而打赤膊会感觉更热。

低碳穿衣,还可以这样做——

1.减少买衣服的频率

每件衣服的平均碳排放量约为6.4千克,如果每人每年能少买一件衣服,那么一年就能减少碳排放量9.4万吨。

2.买衣服时多选择百搭款式

百搭款式既避免了浪费,提高了衣服的利用率,又能响应低碳的号召,一举两得。

3.尽量选择环保面料和浅色无印花的衣服

棉、麻、丝绸、竹纤维等天然纤维所产生的污染和碳排放量,比化纤类织物和皮革类服饰的污染要小很多。此外,回收循环材料制成的服饰也是不错的选择,染色、印花、防皱、防水等工艺会在制作过程中消耗更多能量,产生更多的废气、废水,可以少买。尽量选择浅色、没有印花的款式。

4.降低洗衣的频率

如果洗衣服太频繁,会加

快衣服变旧的速度,消耗更多的水或电,还会使洗衣粉的用量增大,既污染水质,还会增加碳排放,每用1千克洗衣粉约会排放0.72千克二氧化碳。

5.多用手洗

尽量使用天然的、低泡沫型的洗衣用品,不用或少用含磷洗衣粉。机洗可以等脏衣服攒多了再一起洗,能手洗的尽量手洗,相比之下,手洗的方式会更加照顾到衣服的“心情”,不容易被洗变形,不耗电,也更省水,会极大降低碳排放量。

6.最大限度利用旧衣物

如果嫌衣服旧了,款式老了,可以拿去裁缝店翻新;如果是不再需要的衣服,可以将其改造成墩布、抹布、环保袋、靠垫填充物、手工艺品等。也可以将旧衣服捐赠给需要的人穿。

环保,从改变饮食习惯开始

美国明尼苏达大学的研究团队发现,吃得健康不仅可以长寿,还能大幅度削减温室气体排放,拯救濒危物种的栖息地。

研究者指出,更为健康的饮食包括少吃肉类,多吃蔬菜水果。这种饮食习惯会减少人体的二氧化碳排放量。此外,少吃肉就意味着可减少畜牧业规模,牲畜数量减少,这也会减少二氧化碳排放量,为保护环境做出努力。

此外,还应树立节约意识,减少粮食浪费。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。如果在夏季的3个月里平均每月少喝1瓶啤酒,1人1年可节约约0.23千克标准煤,相应减排二氧化碳0.6千克。从全国范围来看,每年可节约约29.7万吨标准煤,减排二氧化碳78万吨。

吃得健康小贴士

炎炎夏日,细菌病毒蠢蠢欲动,一旦出现疏忽,就会令你生病。所以夏天不仅在外用餐要

注意卫生,即使在家里也要做好食物的“环保”,让家人吃得健康安心。

1.生鲜食物买回家,应尽快冷藏。鱼、肉、海鲜等清洗之后拭干水分,放进干净的保鲜盒。如果当天或隔天食用,可以放进冰箱冷藏室;超过两天以上才煮的,就要入冷冻室保存。

2.注意食物的保存期限,如果是买自农贸市场,没有列出保存期限,建议在7~10天之内吃完,超过保质期最好舍弃。

3.生、熟食分开存放、分开处理,避免交叉感染以及食物中毒风险。接触过生鱼肉类食材的菜刀、砧板、抹布等,可以煮沸消毒。

4.每1~2星期整理、清洁冰箱一次。定期清理及丢弃过期、不新鲜、闻起来有异味的食物,并用稀释

过的漂白水擦拭、消毒冰箱。

5.注意冰箱温度。冷藏室温度应维持在摄氏4度以下,冷冻库则在摄氏零下18度以下。

6.忌塞爆冰箱。如果冰箱里东西过多,会影响冷空气循环,使冷却、保鲜效果变差。冷藏库最好保留40%左右空间,而冷冻库也只存放近1~2星期之内要吃的食物。另外,不要把食物挡在冷气出风口处,以免影响冰箱内温度。

7.避免频繁开关冰箱或打开时间过长。每一次打开冰箱,都会使冰箱内的温度快速上升,然后要花数十分钟才会恢复原来的冷度,既耗电又不利于保存食物。

不妨来一场低碳游!

夏日里,不少小伙伴选择“低碳游”这种新颖的方式。顾名思义,即以低能耗、低污染为基础的绿色旅行,倡导在旅行中尽量减少碳足迹与二氧化碳的排放。其中包含了政府与旅行机构推出的相关环保低碳政策与

低碳旅游线路、个人出行中携带环保行李、住绿色旅馆、选择二氧化碳排放较低的交通工具,甚至是骑自行车、徒步旅行等方面。低碳游,不仅仅是一种绿色旅游观念,更涉及到旅游中实实在在的举动。

帮你化身“环保旅行家”

- ◆ 避开旅游高峰期。淡季出游能减少20%的交通堵塞状况。
- ◆ 采用“低排放”的旅行方式,如搭乘公共交通工具、徒步等。
- ◆ 人人少带一件行李,要知道,飞机的载重量和其废弃排放量成正比。
- ◆ 节约用水,像在家里一样。别因花钱住酒店就随意浪费。
- ◆ 自助餐虽好,但总有些人吃得少剩得多,因此量力而行。

- ◆ 清洗床上用品也是一个浩大的工程,使用同一块毛巾或同一套床上用品直到退房。
- ◆ 尽量自带洗漱用具,减少酒店一次性消耗品的损耗。
- ◆ 带上一个旅行杯,这样你就不用买塑料包装的饮料了。
- ◆ 试用自然探险代替城市游览,还可以呼吸新鲜空气哦。
- ◆ 选择入住利用自然生态节能减排的“绿色酒店”。

汽车出行也可以低碳

- ◆ 出门记得使用导航仪,这样可以避免走冤枉路,也可以为你节省很多油钱,一举两得。
- ◆ 开车起步尽量不要猛,少踩急刹车,这样会降低油耗。遇到堵车以及交通大堵塞的时候,尽量把车熄火。
- ◆ 汽车经常保养、保持合适胎压、减少怠速时间等措施,耗油量可以得到10%的改善。
- ◆ 夏天上

车后先开车窗,行驶几分钟后再次关闭空调,可以将热气和内饰被暴晒后散发的有害气体尽快排出,也能减少空调的负担。空调可以设定为25℃左右,太低会让压缩机不断工作,增加油耗。

◆ 汽车内不必要的东西都要清理掉,它们也会使汽车的耗油量增加。有些汽车油加满时,也会增加油耗。

居家节能知多少?

夏季是用电高峰时节,挑选节能家电、采用节能小妙招,既能省下大笔电费,又能为减排做一份贡献。

▲电视机

与其他电器相比,消费者更关注电视的尺寸、画质和价格,很少有人去注意电视的能耗。如利用节电小窍门,将节省一大笔电费。

- 1.关机后将电源插头和室外天线拔下,既节能又安全,避免电视机在家中无人时发生雷击等意外事故。
- 2.电视节能要控制好对比度和亮度,大多液晶电视都有自动亮度控制,建议观看电视时打开此功能,一般都会节电20%~30%,最多能节电40%左右。
- 3.把控音量消耗。在室内通常不需要开过大音量,大小适中即可。

▲洗衣机

家用电器中,洗衣机可以算是一个用水用电大户。夏季是洗衣旺季,一台节省能耗的洗衣机能省去不少费用,同时也减少了污水排放量。

目前市场上销售的洗衣机中,滚筒式洗衣机的耗电量最大,洗涤时间较长,价格较高,但耗水量却是最小。搅拌式与波轮式洗衣机的耗电量相近,但两者的耗水量却远远大于滚筒式洗衣机。

- 1.先浸后洗。洗涤前先将衣物在流体皂或洗衣粉溶液中浸泡10~15分钟,让洗涤剂与衣服上的污垢脏物起作用,然后再洗涤。这样可使洗衣机的运转时间缩短一半左右,耗电也就相应减少一半。
- 2.分色洗涤,先浅后深。不同颜色的衣服分开洗,不仅洗得干净,也洗得快,比混在一起洗可缩短1/3的时间。
- 3.额定容量。

若洗涤量过少,电能白白消耗;反之,一次洗得太多,不仅会增加洗涤时间,而且会造成电机超负荷运转,既增加耗电,又容易使电机损坏。

4.在同等洗涤时间内,采用弱档工作,电动机启动次数多,十分耗电。相反,使用强档不但能够比弱档更省电,而且可以延长洗衣机寿命。普通波轮式洗衣机一分钟脱水率可达55%,一般脱水不应超过3分钟,再延长脱水时间意义其实不大。

▲空调

- 1.开空调时关闭门窗。室内无异味时,可以不开新风门,能节省5%~8%的能量。
- 2.设定适当的温度。制冷时,不要设置过低温度,若把室温调到26~27℃,其冷负荷可以减少8%以上。人处于睡眠状态时,可将空调设于睡眠档,设置温度高两度,可节电20%。
- 3.过滤网要经常清洗。太多的灰尘会塞住网孔,通风口堵塞容易造成换热过慢,热量排不出去,影响空调的使用效率。
- 4.避免阳光直射。在夏季,遮住日光的直射可节约5%。因此,在使用空调时可拉上窗帘。
- 5.出风口保持顺畅。不要堆放大件家具阻挡散热,保持室内冷气流。
- 6.提前关空调。离家前10分钟关冷气,这样并不会影响制冷效果,一般房间冷气可以保持在15分钟左右。
- 7.改进房间,如果门窗缝隙较大,则影响制冷效果。

玩转低碳生活

