

《低碳生活》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807299028

内容简介

低碳是*21世纪环保法则的健康法则和人生法则，对于现代人，低碳饮食是*有养生价值的饮食习惯和生活方式，低碳是在日常生活中的一种心灵修行，低碳是不生病的智慧，不上火的生活，低碳是自然赐予人类的良药。

目录

第1章 低碳生活：很环保 很时尚

低碳生活风靡全球，从身边做起

环保是新概念，低碳是新生活

低碳生活是一种基本态度

低碳直达宗教智慧内核

低碳生活其实并不难

低碳生活是拯救地球的最后机会

低碳生活，每一个人都可以做

碳排放：减碳兑换表

低碳生活林林总总

低碳是一种新消费运动

低碳时尚最合乎人类内心

人类提倡国家建设低碳社会

低碳生活，从我开始

第2章 低碳生活是一种生活方式

低碳一族学会为地球减负

低碳生活六大法则

低碳生活模本

生活如何进入低碳经济

人平均少活了50岁

死于无知的人有多少

健康的含义

健康状况自测方法

健康之门的钥匙在谁手里

养生重在一个“养”字

低碳健康从生活细节做起

动静交替，低碳最相宜

你会低碳养生吗

第3章 低碳饮食——全新的饮食方式时尚又健康

什么是低碳饮食

低碳饮食优缺点

低碳饮食规律
低碳饮食基本法则
低碳饮食专家看法
低碳食物不会加剧骨质流失
低碳饮食法可消除脂肪吗
权威部门的饮食建议
低碳食品：食品行业下一个“宠儿”
哪些食物可提高免疫力
做个杂食性“动物”

.....

第4章 低碳生活改变居家态度
第5章 低碳衣着，以健康为本
第6章 低碳运动，让生命绿色起来
第7章 心灵低碳，从心情舒畅做起
第8章 按摩：不用花钱的低碳养生法
第9章 睡眠是最美的低碳休息法

在线试读部分章节

第1章 低碳生活：很环保 很时尚

低碳生活风靡全球，从身边做起

现代人的生活方式对全球气候变化造成了巨大影响。人们在生活和消费过程中的过量碳排放，是造成全球气候变暖的重要因素之一。过度消费、奢侈消费、便利消费等行为，严重浪费能源，增加污染。高碳排放的不良消费和生活方式，大大增加了碳排放量。

在世界范围呼吁减碳的声浪中，普通民众拥有改变未来的力量。低碳生活看起来很遥远，其实和我们每一个人都息息相关。从减少空调的使用到乘坐公交出行，从采用发条式闹钟取代电子钟到使用再生纸，上下楼尽量不乘坐电梯，将洗手、洗脸的水收集起来拖地、冲厕所，把家中的灯全换成节能灯，去超市购物时用自己准备的布袋子，这些日常生活中随手可做的事就都属于“低碳生活”。

有人怀疑低碳生活会导致生活品质下降，其实低碳生活与健康、绿色、幸福的品质生活，从本质上讲是一致的，它们彼此并不矛盾。低碳生活仅仅是指人在日常生活中，尽量降低能量消耗，从而降低二氧化碳的排放。

低碳生活对于普通百姓来说，其实是很容易做到的一种生活方式，只要生活中注意节电、节油、节气，就会降低二氧化碳排放。低碳生活还是一种健康的生活方式——多吃素、少吃荤，也可以降低碳排放。少吃荤就可以减少家禽家畜的饲养量，而这些家禽家畜饲养量的减少可以降低二氧化碳的排放，而且这样也可以做到饮食低脂、低糖，对身体有益。健康、绿色的生活方式还有很多，比如坐公交出行，不吃煎炸食品，少用一次性物品，白天可以把太阳光引入室内，减少开日光灯的时间。

.....

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)