

# 《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)