

<<乐活族快乐生活一本通>>

图书基本信息

书名：<<乐活族快乐生活一本通>>

13位ISBN编号：9787122109675

10位ISBN编号：7122109674

出版时间：2011-8

出版时间：化学工业出版社

作者：陈计华 编

页数：194

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<乐活族快乐生活一本通>>

### 前言

人类是地球的主人，是环境变迁的主导者。

常言道，“解铃还须系铃人”，面对全球变暖的趋势，人类只有从现在开始，改变生活方式，用实际行动发起一场“低碳革命，健康生活”，而这场“革命”，我们必须胜利！

你知道穿什么样的衣服可以让地球降温吗？

你知道吃什么样的食物可以让我们和地球都健康吗？

你知道什么样的居家生活才会让我们和地球都感觉舒适？

你知道什么样的出行方式才不会增加彼此的负担？

你知道如何工作才可以让地球没有压力？

如果你“不知道”或“不清楚”，那么赶快翻开这本书，它会告诉你采取什么样的行动才能让“低碳革命，健康生活”一举成功！

近年来，地球的健康状况急转直下，大气中二氧化碳含量的不断增多让地球陷入“发烧”状态。

地球，我们的母亲，不断地在闹脾气：冰川融化、海平面升高、雪灾……林林总总的自然灾害一再提醒我们“环境告急”。

而人类自己的健康状况呢？

亚健康体比比皆是，不孕的群体越来越多，白血病患者数据惊人，脑心血管病趋向年轻化，一些不知名的病毒仍在层出不穷……所谓“亡羊补牢，为时不晚”，我们无法挽回以前的失误，但是可以减少以后的伤害。

因此，节能减排刻不容缓！

没有超人可以拯救地球，没有英雄可以保护人类。

我们很渺小，但是只要每个人都能做到节能减排，地球的体温就会慢慢恢复正常。

在本书的编写与制作过程中，以下人员给予了大力协助：陈继荣、陈玉娟、季红、崔荣光、孙明芬、李哲、潘建永、曹梦丽、李晶、夏冰、王裕娟、王婷、张猛、张春荣、张利英、张淑环、赵凤、智云蛟，特此感谢。

编者

## <<乐活族快乐生活一本通>>

### 内容概要

什么是低碳健康的乐活方式？  
我们该怎样去实践？

这本《乐活族快乐生活一本通——低碳又健康》由陈计华主编，遵循简单、科学、实用、易操作的原则，从衣、食、住、行、办公等方面对“低碳又健康”的认知和实施作了具体详尽的讲解，有利于指导读者在生活 and 工作中科学操作。

《乐活族快乐生活一本通——低碳又健康》语言通俗简练，案例生动活泼，让晦涩单调的科学知识变得浅显易懂；每一节都提供了温馨的低碳健康小秘籍，让我们的生活方式变得简单、有趣、低碳、健康；每一节内容最后都有“TIPS”，提醒大家记得最大限度地汲取低碳健康知识；书中随处可见的科学数据供读者在实施低碳、健康的实践时参考；文后附录的表格更便于读者拓展低碳健康知识以及穿行在低碳行为与环保利益换算的生活中……

## <<乐活族快乐生活一本通>>

### 书籍目录

#### 导读 低碳，你了解几何？

- 1.了解我们的世界为何会变得如此“不堪”
- 2.明白什么是我们所倡导的“低碳生活”
- 3.知道怎样在“低碳生活”中做到节能与减排

#### 第一章 低碳健康革命，一触即发

- 1.这就是我们生存的世界
- 2.《2012》启示录
- 3.碳与永恒的生命
- 4.低碳也是一种“蝴蝶效应”
- 5.后“低碳”的健康生活

#### 第二章 揭竿起“衣”，打造“健康低碳”服饰

- 6.衣服何必买那么多套
- 7.你在选款式还是选面料？

- 8.理直气壮地攒一桶衣服
- 9.洗衣粉泡泡越多越麻烦
- 10.洗衣机开强挡更省电
- 11.甩干、烘干不如晾干
- 12.开心加入“手洗族”
- 13.电熨斗的合理使用
- 14.旧衣服变出新价值

#### 第三章 “食”为民天，健康与低碳相伴

- 15.本地食品最低碳
- 16.多吃蔬菜，少吃肉
- 17.吃点粗粮，更健康
- 18.喝饮料也要选包装
- 19.低碳厨具藏厨房
- 20.“煎炒烹炸”学问大
- 21.家中烧水有妙招
- 22.摆脱快餐的阴影
- 23.剩饭菜处置要合理
- 24.做烟酒的绝缘体
- 25.吃不了就“兜”着走
- 26.反季食物，看着新鲜危害大

#### 第四章 中流砥“住”，居家中的低碳知识

- 27.节能家电，低碳省钱
- 28.环保家具，用着放心
- 29.家里种花，美丽绿化
- 30.日常省电，并不太难
- 31.善用水龙头，让水不自流
- 32.告别纸巾，选择手帕
- 33.冰箱冷门，少开快开
- 34.把冷气调高一点点
- 35.高效使用热水器

<<乐活族快乐生活一本通>>

- 36.马桶肚里，漂个瓶子
- 37.二手书籍，知识不贬值
- 38.跟一次性用品说Bye—Bye
- 39.持袋购物，更新潮时尚
- 40.生活垃圾巧分类

第五章 千里之“行”，一切从“低碳”开始

- 41.买车首选小排量
- 42.停下来，就该熄火
- 43.低碳汽车，“胎”能省钱
- 44.省油驾驶小秘籍
- 45.小小电动车的保养之道
- 46.不妨坐一坐公交车
- 47.抱怨油价太高，不如上班骑车
- 48.花钱健身，不如爬楼梯
- 49.告别“宅男宅女”的日子
- 50.要旅行，不要碳足迹，165

第六章 照章“办”事，严格遵守“低碳”制度

- 51.电脑屏幕，要选择适宜的亮度
- 52.让办公室充满花香
- 53.“无纸”照样能办公
- 54.格子间上，绽放节能灯
- 55.买一个专属自己的水杯
- 56.低碳开会，高调办公
- 57.下班之前，“拉闸限电”

附录

- 附表1 低碳生活与环保利益换算表
- 附表2 世界主要环保节日表
- 附表3 著名网络平台表

## 章节摘录

版权页：插图：饮食的健康不仅体现在食物上，还表现在制作手法上。将生活中惯用的烹饪技巧稍加改造，你会发现：原来，饮食可以更健康、更低碳的。享受健康、低碳的饮食，除了食材、餐具的选择之外，烹饪方式也有讲究。而对于“煎炒烹炸”这一烹饪方式，人们都已非常熟悉。但是，这些传统的烹饪方式对低碳而言，却存在着很多弊端。

首先说煎。

我们通常所指的煎就是把食物放置于加热好的油中，一般煎至金黄色熟了为止。

煎，对油与火候有一定的需求，所以产生的油烟较大。

接着说炖。

炖一般要先把原料煸炒，再添入汤水慢炖，因此油量会比煲汤多。

另外煸炒过程中产生油烟也难免不了。

炒，同样规避不了弊端。

炒菜时大家都知道锅会不时离开炉灶（如调味、加料、起锅装盘、洗锅等），而我们通常不会及时关火，很多时候导致灶火空烧，这样会产生大量废气。

最后是烤和炸。

这两种方式做出来的食物口味深受年轻人的喜欢，可惜它们的健康指数排名最差。

烤是从里到外，慢慢把食物加热透，外焦里嫩的口感不错，但是消耗的能量很大，家庭用的烤箱就是个耗能高手。

炭烤食物危害更大，不仅含有致癌物质，炭烤时散发的烟气也不利于环保。

而在油炸过程中，食物含有的蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素会发生反应，使营养受损的同时也会生成致癌物。

另外，如果是在封闭的厨房中，油炸产生的大量有害物质挥发较慢，同样能对健康产生危害。

到这里恐怕包括笔者在内都要抗议了，我们已经适应了传统烹饪方式的口味，如果摒弃这几种烹饪方式，享受美食的乐趣肯定会大打折扣的！

其实，只要操作时稍加注意，美味和低碳便可得兼。

<<乐活族快乐生活一本通>>

编辑推荐

《乐活族快乐生活一本通:低碳又健康》：从衣、食、住、行、办公等方面为你支招，让你的生活快乐、低碳又健康！

低碳厨具藏厨房，煎炒烹炸学问大，日常省电，并不太难。

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>