

# 一步到位！让你了解什么是碳达峰与碳中和

气候变化是人类面临的全球性问题，随着各国二氧化碳排放量的增加，温室效应加剧，对生命系统形成威胁。在这一背景下，世界各国以全球协约的方式减排温室气体，2020年9月，中国在联合国大会上向世界宣布了2030年前实现碳达峰、2060年前实现碳中和的目标。



什么是碳达峰？

什么是碳中和？

为什么提出碳中和？

如何实现碳中和？

我们可以做什么？

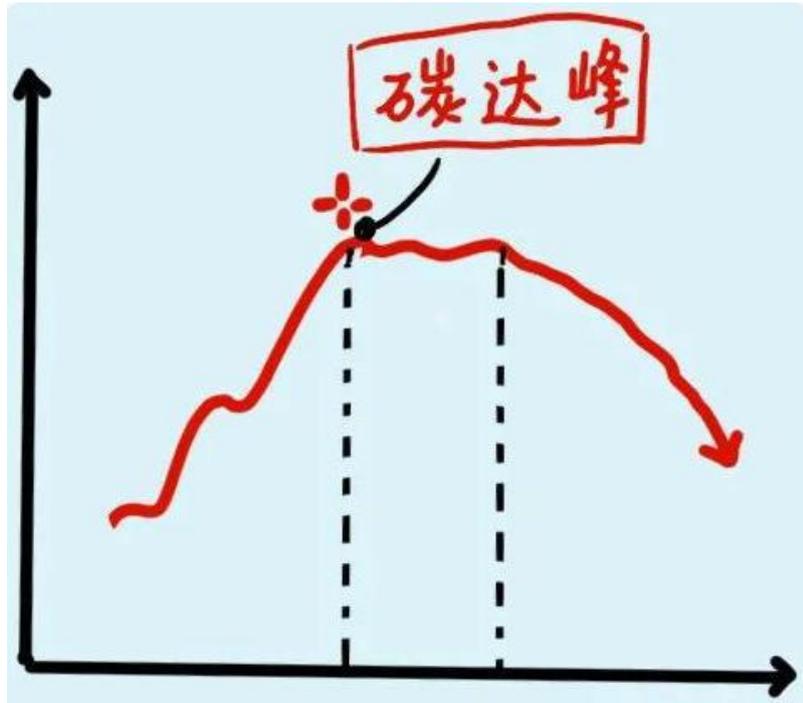


什么是碳达峰、碳中和？



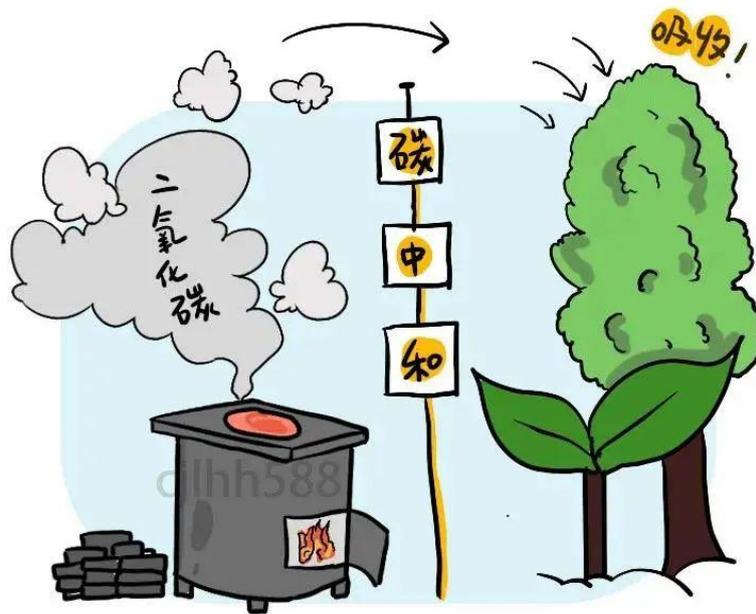
“碳达峰”

二氧化碳排放总量在某一个时间点达到历史峰值然后开始平缓波动再逐渐  
稳步回落。



“碳中和”

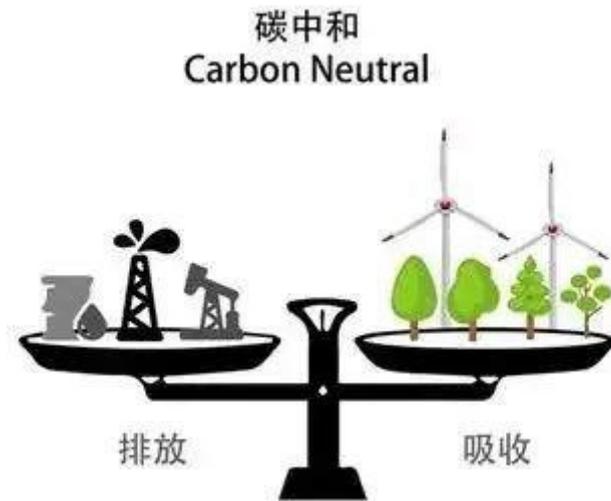
通过节能减排、能源替代、产业调整等让排出的二氧化碳被回收最终达到“零排放”的目的。



碳中和 = 二氧化碳零排放

## 如何“零排放”

二者之间，先达到碳达峰，再实现碳中和。碳达峰是基础，碳中和则是低碳发展的终极目标。



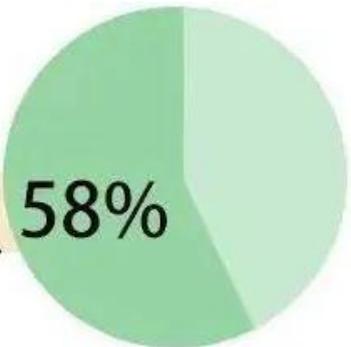
我国目前面临什么困境？



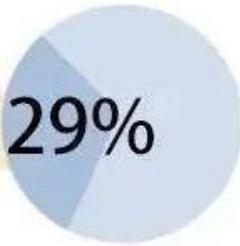
## 经济体量大、能源需求高

首先，我国经济体量大、能源需求高，所以我国的碳排放总量和强度一直以来都很高。2019 年的数据显示如下图。

我国  
煤炭消费比重达到 58%

A pie chart with a green color scheme. The largest slice, representing 58%, is a darker shade of green, while the remaining 42% is a lighter shade of green.

碳排放总量  
占全球比重达到 29%

A pie chart with a light blue color scheme. The largest slice, representing 29%, is a slightly darker shade of blue, while the remaining 71% is a lighter shade of blue.

人均碳排放量  
比世界平均水平高 46%

A bar chart with a yellow bar. The bar represents a 46% increase in per capita carbon emissions compared to the world average.

## 工业化和城镇化快速发展的阶段

而另一边我国正处于工业化和城镇化快速发展的阶段，对煤炭的依赖性很强，这样的情况下要用 9 年时间实现碳达峰，再用 30 年时间实现碳中和，同时要保证经济不掉队，挑战就还蛮大的。

为什么要“碳中和”？



这要从气候变化说起，随着人类活动对全球气候的影响，气候危机的影响范围越来越大，越来越严重，我们正在经历热浪、洪水、干旱、森林火灾和海平面上升等一系列灾害性天气气候事件。



全球平均气温正以前所未有的速度上升,全球变暖水平保持在相比工业化前不超过 1.5°C 以下的可能性迅速降低,人类跨越不可逆转的翻转点的风险也在增加。



如何实现碳中和？



应对气候变化包括减缓和适应两方面的工作，碳中和瞄准的是减缓气候变化，而实现碳中和需要经济社会全面转向绿色低碳。



### 减缓

专家指出，碳中和必须做好“加减法”，一手减少二氧化碳等温室气体排放，一手增加碳汇、发展碳捕集和封存技术等，实现排放量和吸收量的平衡。



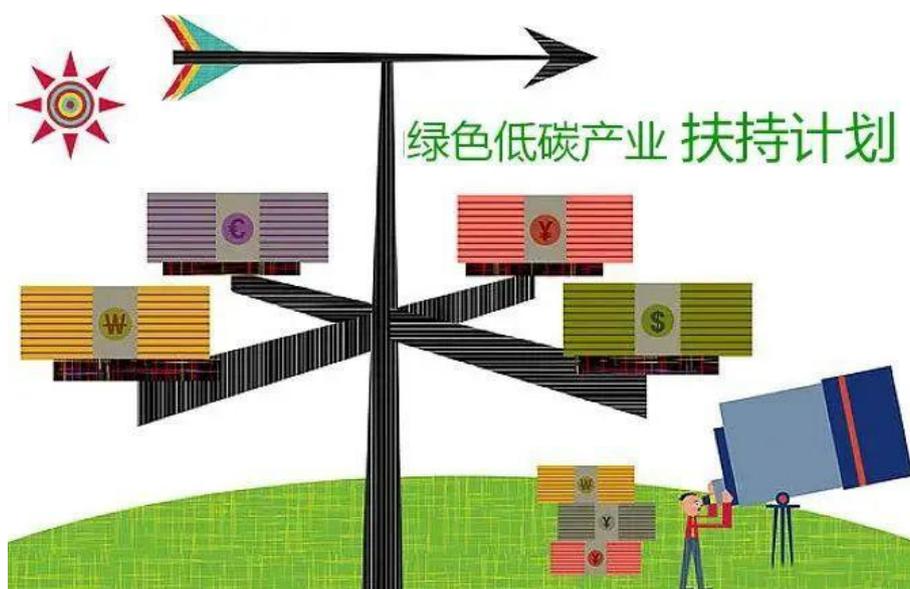
减缓措施产生效果需要很长时间，但眼下气候变化的很多影响已经发生，适应气候变化工作必不可少。

## 适应

从行业看，在“十四五”期间钢铁、水泥、石化、化工、建材等高耗能产业要率先实现二氧化碳排放达峰。



要进一步发展和完善碳排放权交易市场，利用市场机制促进二氧化碳减排和企业技术创新，引领社会投资向低碳绿色产业倾斜。



此外还要在农业、林业、土地利用、草原、湿地等方面实施“基于自然的解决方案”，加强生态环境的保护、治理和修复，强化生态系统的服务功能，增加碳汇。

关于低碳我们可以做什么？



为了配合“碳达峰”和“碳中和”之间，实现二氧化碳的“零排放”，我们作为中国公民就应该适当降低碳排放。

# 降低碳排放，我们可以这样做



优先选乘公共交通



使用无纺布购物袋



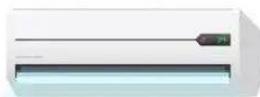
纸张双面打印



使用节能灯泡



随手关闭电源



空调温度避免过高或过低



不使用一次性餐具



不浪费粮食

## 用纸篇

- 1、纸张双面打印，相当于保护半片森林
- 2、把草稿纸写满，不要只写几个字就扔掉
- 3、收集用过的草稿纸、旧作业本及试卷，可以送到造纸厂重新加工成新的纸张
- 4、尽量节约用纸，无论是手纸还是餐巾纸，能用手帕代替就用手帕代替
- 5、在废报纸上练习写毛笔字和画国画



## 出行篇

- 1、目的地很近时，骑自行车出行
- 2、行李不大时，公交车是好选择
- 3、尽量购买小排量的环保型汽车

4、如果方便，请多与好友们拼车

5、定期检查汽车轮胎气压，气量过低或过足都会增加油耗



#### 饮食篇

1、煮饭前浸泡 30 分钟后，再用热水煮，可省电 30%

2、买菜时，用自备的菜篮子或布袋装菜，少用一次性塑料袋

3、剩菜稍微放凉后，尽快用保鲜膜包好再放进冰箱

4、拒绝过量食肉，为了保护动物与您自身的健康

5、用便携环保餐具自带午餐，不用一次性餐具



## 穿衣篇

- 1、拒绝皮草及一切动物皮毛服装，保护动物
- 2、衣服多选棉质、亚麻和丝绸，不仅环保、时尚，且优雅、耐穿
- 3、衣服多晒干，少烘干
- 4、自己孩子穿小的衣服，可以给亲友或邻居家的小孩穿，也可捐赠给他人
- 5、把旧到不能穿的衣服收集起来，做成环保布袋



## 省电篇

- 1、关掉不用的电脑程序，减少硬盘工作量，既省电也维护您的电脑
- 2、少坐电梯，多爬楼梯，省下大家的电换自己的健康
- 3、家中所有电器及办公室的电器用毕要随手关掉电源，不要让电器长时间处于待机状态
- 4、尽量把工作放在白天做，减少开灯时间
- 5、一般洗衣机都分有强洗和弱洗功能，许多人为了省电，往往会选择弱洗功能，这是一种认识上的误区。弱洗比强洗改变叶轮旋转方向的次数要多，所以弱洗反而更费电，强洗不但省电，还可延长电机使用寿命
- 6、冰箱贮存食品过少时，由于热容量变小，压缩机开停时间缩短，会造成冰箱累计耗电量增加。当冰箱无物可放时，可以用几只塑料盒盛水放进冷冻室内
- 7、如果只用电脑听音乐，显示器可以尽量调暗，或者干脆关掉

8、定期清洗空调，不仅为了健康，还能省下不少电

9、空调的设置温度不宜过低，过低则空调的耗电量将增加。夏季设定在26~28℃，冬季设定在16~18℃

10、买电器注意看节能指标



## 家居篇

1、在家种些花草

2、未必红木和真皮才能体现居家品味，建议使用竹制家具，因为竹子比树木生长得快

3、使用可降解、用量少的洗涤用品，减少对江河和海洋的污染

4、随身携带一个水杯，环保又卫生

5、包装纸可以回收利用制作成工艺品，美化生活



来源：宁波科普

原标题：《一步到位！让你了解什么是碳达峰与碳中和》