



WWF

GUIDE

2017

A vibrant, stylized illustration of a globe representing a sustainable lifestyle. The globe is covered in green land and blue water. Various elements are scattered across the globe: wind turbines on a hill, a deer, a polar bear, a sun, solar panels, a bus, a person running, a person on a bicycle, a person in a boat, a rhinoceros, a tiger, a butterfly, and a person climbing a mountain. The background is a solid teal color with some light blue clouds.

可持续生活指南

WWF SUSTAINABLE LIFESTYLE A-Z

可持续生活指南

WWF SUSTAINABLE LIFESTYLE A TO Z

Low-carbon **A**uto
选购低碳车

Bike and walk for
healthier lifestyle
多步行或自行车，追求
健康生活

Eco **C**ertification
选择环保认证产品

One **D**ish per head
适度点餐不浪费

Energy efficient **E**lectronics
选择并善用节能家电

Eat seasonal &
local **F**ood
食在当季，食在当地

Green-fiber
选择环保织物

Water-efficient
Household appliances
使用节水家居设施

Share **I**nstead
of dispose
分享不用的衣物给需要
的人而不是简单丢弃

Judge the necessity
before make an order
智慧消费，理性购物

Utilize the **K**itchen
享受烹饪乐趣
少外卖

Smart e-**L**ife
享受网络生活的便利，
减少不必要的生活环境
成本

Waste **M**anagement and
reduction
垃圾分类和减量

Re-connect with
Nature
多接触自然，重建自
然连接

Off-set
environmental
footprints
采取行动抵消环境足迹

Car **P**ooling
拼车出行

Quality-and durability
选购优质耐用的服饰

Reduce **R**euse **R**ecycle
践行3R生活

Personal **S**uppliers
自带个人用品,不消费
一次性日用品

Prioritize Public **T**ransport
公交出行优先

Upcycle used
clothes
自己动手升级改造
旧服装，体现新创意

Go **V**egetarian once
a week
每周一日素食

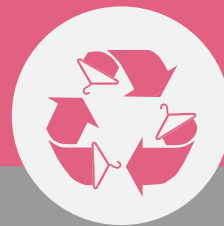
Say no to **W**ildlife
products
拒绝非法野生动物制品

X...
还有什么，欢迎分享你的
智慧

You can make an
impact
你的生活方式决定地球
的未来

Zero environmental
impact
尽可能不对自然环境
产生负面影响

Share Instead of dispose
分享不用的衣物给需要的人
而不是简单丢弃



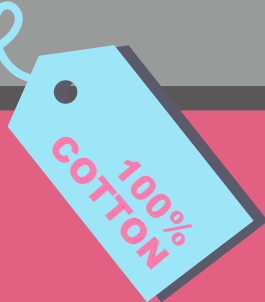
U

Upcycle used clothes
自己动手升级改造
旧服装，体现新创意



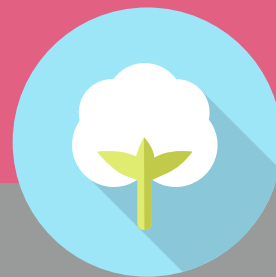
Quality-and
durability
选购优质
耐用的服饰

Q



衣

NATURAL



G

Green-fiber
选择环保织物

CLOTHING 衣

Green-fiber

选择环保织物

Quality-and durability

选购优质耐用的服饰

Upcycle used clothes

自己动手升级改造旧服装，体现新创意

Share Instead of dispose

分享不用的衣物给需要的人而不是简单丢弃

BACKGROUND 背景数据

2600 万吨



衣物丢弃

中国每年2600万吨旧衣服被扔掉。
(2013年中国资源综合利用协会)
http://news.xinhuanet.com/fortune/2013-08/27/c_125251924.htm

1.3 万亿



消费总量

服装业年产值高达1.3万亿 (新闻: 在中国, 你扔掉的旧衣服每年有2600万吨! 这带来多大的产业机会?)
<http://business.sohu.com/20130617/n379000522.shtml>

>14 %



再利用率

每年在生产和消费环节产生2000万吨左右废旧纺织品, 再利用率不到14%。据测算, 如果我国废旧纺织品全部得到回收利用, 年可提供化学纤维1200万吨、天然纤维600万吨, 相当于节约原油2400万吨, 超过大庆油田产量的一半, 减少二氧化碳排放8000万吨, 减少耕地占用2000万亩, 占全年棉花耕种面积的30%; 还能将其资源化应用到建筑材料、水利公路、医疗卫生、汽车内饰、家具制造等诸多产业。

零 抛弃



二手衣市场

我国还存在7000多万城乡低保群众, 8000多万残疾人, 500多万五保供养群众, 为数众多的困境儿童以及平均每年2亿人次的受灾人口。(“旧衣零抛弃——中国品牌服装企业旧衣回收活动”正式启动 中国民政部)
<http://www.mca.gov.cn/article/zwgk/mzyw/201406/20140600653440.shtml>

Green-fiber 选择环保织物

- ▶ 服装在生产过程中需要多种化合物。
原料储存时需要使用防腐剂，织布过程中使用氧化剂、催化剂、去污剂、增白荧光剂等化学物质，印染环节使用化学染料。
- ▶ 选购低碳节能、天然无有害物质、环保可循环利用的面料。



环保面料包括有机棉、可再生涤纶、可再生聚酯以及环保大麻纤维等，一般在产品的标签或吊牌上均有标注。

NATURAL



100%
COTTON

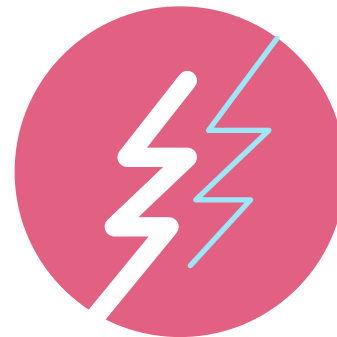
Quality-and durability

选购优质耐用的服饰

- ▶ 选购时考虑服装的制作工艺及材质，考虑耐穿性、耐磨性，耐洗性、起球性、缩水性、以及做工针线的牢固性。
- ▶ 纯棉衣物可参考支数（T），通常支数越高，代表面料越厚。
- ▶ 选择高质量产品，避免购买价格低廉做工粗糙极易损坏或淘汰的产品。



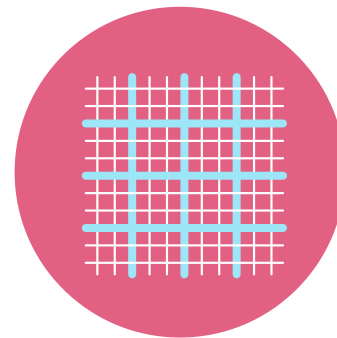
耐穿性



耐磨性



缩水性



高支数

Upcycle used clothes

自己动手升级改造旧服装，体现新创意

- ▶ 关注一些旧衣改造的书籍或者社群活动，
在专人指导下进行改造，慢慢你也会变成创意达人！



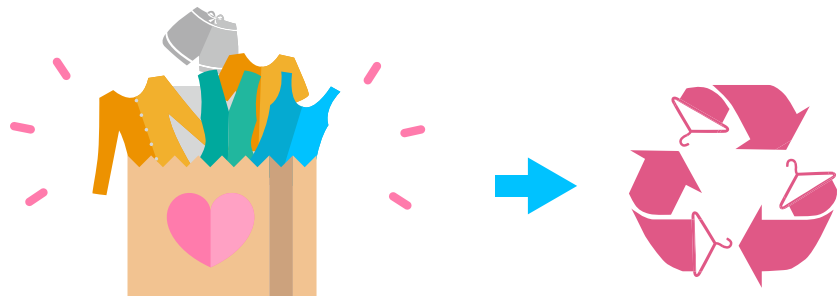
旧衣改造作品 2010世博会WWF展馆设计师陆民



Share Instead of dispose

分享不用的衣物给需要的人
而不是简单丢弃

- ▶ 对于因为各种原因无法穿着、不再需要的衣物，不要随便丢弃，可进行清洗后，送给需要的亲朋好友，
- ▶ 也可联系当地有公信力和可靠的公益机构，分享给有需要的人。



图片来源于网络

Go Vegetarian
once a week

每周
一日素食

V



Eat seasonal &
local Food

食在当季
食在当地

F



D

One Dish per head
适度点餐
不浪费



食

K

Utilize the Kitchen
享受烹饪
少外卖



FOOD  食

Go Vegetarian once a week

每周一日素食

Eat seasonal & local Food

食在当季，食在当地

One Dish per head

适度点餐不浪费

Utilize the Kitchen

享受烹饪乐趣，少外卖

BACKGROUND 背景数据



食物浪费

根据联合国粮农组织的最新报告指出，全世界每年浪费的食物高达13亿吨，约占全球粮食生产总量的1/3，每年造成的经济损失高达7500亿美元，每年食物浪费产生的碳足迹相当于33亿吨的二氧化碳。

中国是世界上第三大食物浪费大国。中国农业大学调查显示，全国一年仅餐饮浪费的蛋白质就高达800万吨，脂肪300万吨，这相当于2亿人一年的口粮。如果加上食堂、家庭的食物浪费，全国每年浪费的食物总量可养活2.5亿~3亿人。

350亿

资源浪费

2014年，国家粮食局数据表明，全国储藏、运输、加工等环节损失粮食每年达350亿公斤以上，这相当于粮食进口量的一半。

食品的浪费，意味着生产这些食物所投入的大量水、能源、土地以及生产资料等的无效消耗，以及温室气体额外的大量排放。



营养过剩

中国居民营养与慢性病状况报告》显示：过去10年间，全国18岁及以上成人超重率为30.1%，肥胖率为11.9%；6-17岁儿童青少年超重率为9.6%，肥胖率为6.4%。膳食营养存在脂肪摄入量过多等问题，平均膳食脂肪供能比超过30%。



食物里程

食物里程，是指食物由生产地运送到你嘴巴里所经过的距离。

随着物流业的发展和人民生活水平的提高，我国居民的食物里程不断上升。



畜牧业

畜牧业是全球变暖的最大贡献者，全球18%的温室气体来自畜牧业，若中国人人每周素食一天，一年能累积减少约2.8亿吨二氧化碳排放量，相当于逾120亿棵树木一年内的碳吸收量。



外卖

根据《中国在线外卖行业深度解析报告》解析，2014-2015年上半年，我国在线外卖市场订单规模呈现波动上升的趋势，尤其是2014年第四季度和2015年第二季度出现的大幅上升，上升幅度分别达到了140.9%和99.5%，订单规模分别达到了1.9亿单、3.5亿单，2015年第二季度创造了近年来在线外卖订单规模的峰值。2016年，在线外卖市场进入了高速发展期，2016年全年的交易规模预测将超过800亿元。

Go Vegetarian once a week

每周一日素食

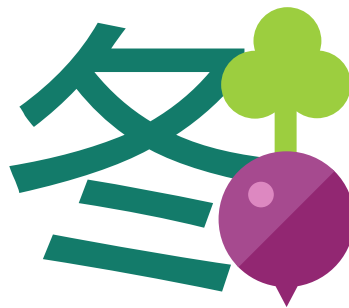
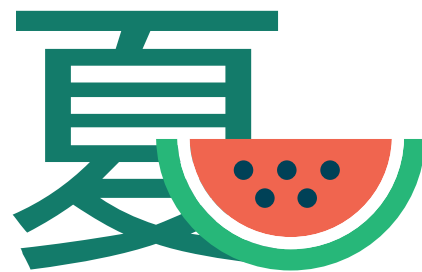
- ▶ 每周一天素食不仅可以优化饮食结构，促进个人身体健康，还能因少吃肉，减少碳排放，减缓全球气候变暖。一起行动起来吧，享受这绝佳的绿色健康生活。



Eat seasonal & local Food

食在当季，食在当地

- ▶ 了解你所在的地区的四季应季菜品，做一个食在当季、食在当地的本地农业支持者。帮助降低非当季、当地食品在生产 and 运输过程中消耗的能源，以及在运输过程中，因保存不当造成的腐坏浪费。



One Dish per head

适度点餐不浪费

- ▶ 参考《中国居民膳食指南（2016）》的推荐的平衡膳食餐盘，在营养均衡的基础上，不过度摄取食物。外出就餐以一人一点为原则，避免过度点餐，进行光盘行动，避免浪费食物。



Utilize the Kitchen

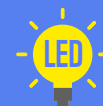
享受烹饪，少外卖

- 在“互联网+”的浪潮下，“懒人经济”作为一种经济现象，导致外卖行业快速发展。常常下厨，减少外卖，不仅能享受烹饪的乐趣，还可以减少外卖造成的一次性废弃物和碳足迹。



Waste Management and
reduction
垃圾分类和减量

M



Energy efficient
Electronics
选择并善用
节能家电

Judge the necessity
before make an order
智慧消费
理性购物

J



住



H

Water-efficient
Household
appliances
使用节水
家居设施

Energy efficient Electronics

选择并善用节能家电

Water-efficient Household appliances

使用节水家居设施

Waste Management and reduction

垃圾分类和减量

Judge the necessity before make an order

智慧消费，理性购物

BACKGROUND 背景数据

3倍



建筑耗能

我国是建筑大国，正处于建设高峰期，每年新建房屋面积超过所有发达国家建设量总和的一半，而其中95%以上的建筑都是高耗能的建筑。建筑能耗大约是发达国家的3倍。
(新闻：建筑总耗能逼近50% 我国九成以上房屋不节能。)

50%



节能家电

2016年，国家发展改革委、中宣部、科技部等十部门出台了《关于促进绿色消费的指导意见》鼓励绿色产品消费。到2020年，能效标识2级以上的空调、冰箱、热水器等节能家电市场占有率达到50%以上。

10亿



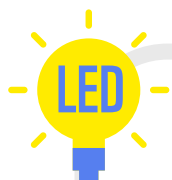
垃圾排放

中国城市环境卫生协会统计，我国每年产生近10亿吨垃圾，垃圾总量在世界上数一数二。城镇生活垃圾，还在以每年5%-8%左右的速度递增。

Energy efficient Electronics

选择并善用节能家电

- ▶ 选用LED灯、变频空调、节水洗衣机等节能电器。
- ▶ 及时关灯、拔插座，合理的使用空调（夏天不低于26度，冬天不高于18度），这些积少成多的环保益行，不仅可以帮我们节省家庭日用开支，也为节能环保做出了贡献。

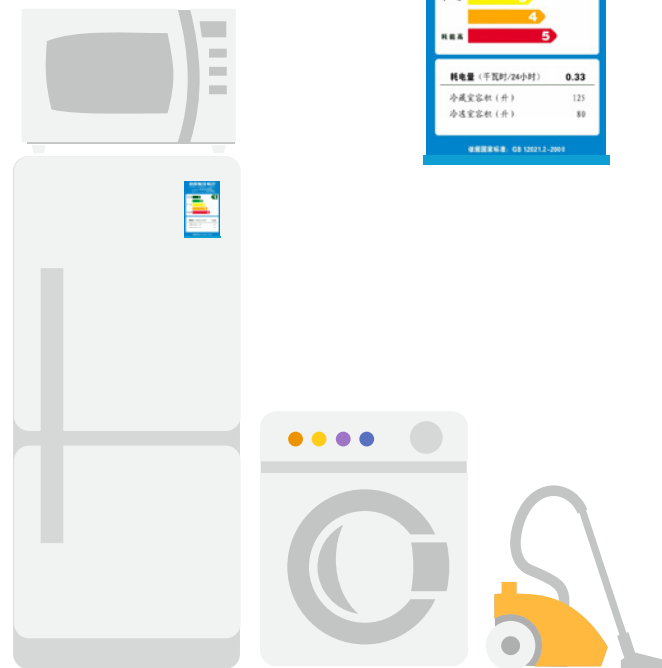


建议将家中的灯具更换为LED灯泡。

该照明设备远远优于老式白炽灯，同样的照明效果，节能灯比普通灯泡节点80%。

如果全国使用12亿支节能灯，节约的电量相当于三峡水电站的年发电量。

在购买家电时，请选择
“标有“高能效标示”的电器



Water-efficient Household appliances

使用节水家居设施

- ▶ 节水龙头和节水花洒比普通龙头和花洒节水20%~50%。
- ▶ 节水马桶，洗手台和马桶合并的巧妙设计。

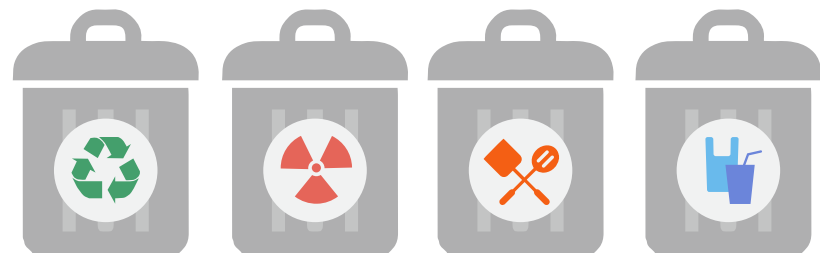
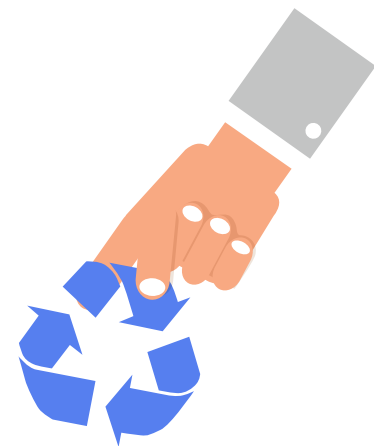
在马桶水箱中放入一个装满水的塑料瓶，
每次冲水可节约一定用量哦。



Waste **M**anagement and reduction

垃圾分类和减量

- ▶ 养成良好的垃圾分类习惯，重复使用可用的物品。
尽量减少生活垃圾的数量。
- ▶ 避免选购过度包装的产品，
充分利用可利用的资源，从源头上减少垃圾的产生量。



Judge the necessity before make an order

智慧消费，理性购物

- ▶ 无论是添置家庭用品还是个人消费，线上购物或线下采购，出发前，请想想此行的计划，尽可能一次购齐所需的物品，减少反复多次购物的碳足迹。
- ▶ 在下单之前请给自己几分钟，想一想自己是不是真的需要购买。





Prioritize Public Transport
公交出行优先



Low-carbon Auto
选购低碳车

A



行

Bike and walk for
healthier lifestyle
多步行或自行车
追求健康生活

B



P

Car Pooling
拼车出行

TRANSPORTATION 行

Bike and walk for healthier lifestyle

多步行或自行车，追求健康生活

Prioritize Public Transport

公交出行优先

Car Pooling

拼车出行

Low-carbon Auto

选购低碳车

BACKGROUND 背景数据

9.56%



能源消耗

中国2013年交通运输的能源消耗占全国能耗比重约9.56%。虽然能源消耗总量持续增长，但因使用效率的提高，交通运输业能源消耗的强度（单位增加值能耗）呈震荡下降趋势。

25%



私家车保有量

截至2016年底，全国机动车保有量达2.9亿辆，其中汽车1.94亿辆。全国平均每百户家庭拥有36辆私家车，成都、深圳、苏州等城市每百户家庭拥有私家车超过70辆。

10大堵城



交通拥堵

2017年高德地图发布的《2016年度中国主要城市交通分析报告》显示，2016年度十大堵城为：济南、哈尔滨、北京、重庆、贵阳、深圳、昆明、杭州、大连和广州。从发展趋势上看，一线城市拥堵幅度和增长幅度基本停滞，老牌堵城广州和上海甚至稍有下降；二线城市平均拥堵涨幅达到3.7%，其中重庆、长春、嘉兴、沈阳等城市涨幅超过7%。

51.7万辆



新能源汽车

2016年中国生产新能源汽车51.7万辆，销售50.7万辆，我国新能源汽车产销量已经两年位居世界第一。其产量占我国同期汽车产量的比重为1.7%。2020年国内新能源汽车产量计划达到200万辆，2025年在新车销量中的份额要达到20%。

Bike and walk for healthier lifestyle

多步行或骑自行车，追求健康生活

- ▶ 短途出行时，尽量选择步行或骑自行车。
- ▶ 共享经济更让骑车不再担心运输和停放的问题。



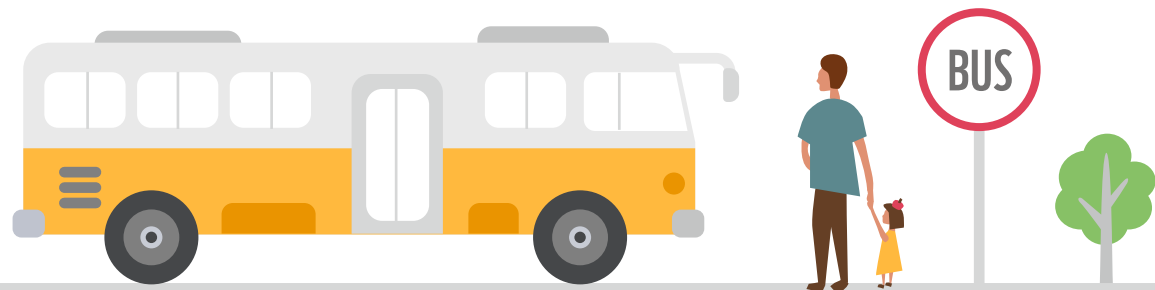
Prioritize Public Transport

公交出行优先

▶ 长途出行优先选择公交或轨道交通等公共出行方式。

费用低廉，人均能耗低。

躲避拥堵，还可利用乘车时间多看会书。



Car Pooling

拼车出行

- ▶ 如果目标地公共交通不便，可以找一下是否有同路人前往，共同分担交通能耗和费用，一路有伴还能增添很多交流和分享的乐趣呢，没准一个新的点子就在思想碰撞中产生了。



Low-carbon **A**uto

选购低碳车

- ▶ 选购私家车时，不仅要考虑品牌款式、性能容量等参数，耗油量也是重要的指标。
- ▶ 选购一款纯电动车或混合动力的新能源汽车，不仅节省油耗，还可能享受购车和牌照优惠，也是不错的方案。



N

Re-connect with Nature

多接触自然，
重建自然连接



S

Personal Suppliers

自带个人用品，
不消费一次性日用品



O

Off-set environmental footprints

采取行动
抵消环境足迹



乐

Z

Zero environmental impact

尽可能不对自然环境
产生负面影响



Re-connect with Nature

多接触自然，重建自然连接

Personal Suppliers

自带个人用品,不消费一次性日用品

Off-set environmental footprints

采取行动抵消环境足迹

Zero environmental impact

尽可能不对自然环境产生负面影响

BACKGROUND 背景数据



消费时代

2016年上半年，我国最终消费支出对国内生产总值的贡献率达到73.4%。国庆期间全国共接待游客5.93亿人次，同比增长12.8%，累计旅游收入4822亿元，同比增长14.4%。（来源：周子勋.中国消费时代已经到来.中国经济时报,2016.10.12.）



生态足迹

中国生态足迹总量占全球六分之一，排名世界第一。虽然中国的人均生态足迹低于全球平均，但是中国已经消耗着自身生物承载力2.2倍的资源，生态赤字正在给中国带来一系列环境问题，包括森林过度采伐、干旱、淡水不足、土壤侵蚀、生物多样性丧失以及大气中二氧化碳增多等。碳足迹，仍是中国生态足迹最大和增长最快的组成部分，占2010年中国生态足迹总量的51%。（WWF《地球生命力报告·中国2015》）

Re-connect with Nature

多接触自然，重建与自然的连接

- ▶ 暂时逃离快节奏的都市生活，与大自然深深相拥，不仅可以改善身心健康状态，舒缓压力，还能赋予你新的感受和创新力。不妨每个月抽出一天时间，远离钢筋水泥森林和电子产品，走进大自然吧。



Personal Suppliers

自带个人用品,不消费一次性日用品

- 洗漱包、手帕、环保餐具、水壶，请带它们一起旅行。



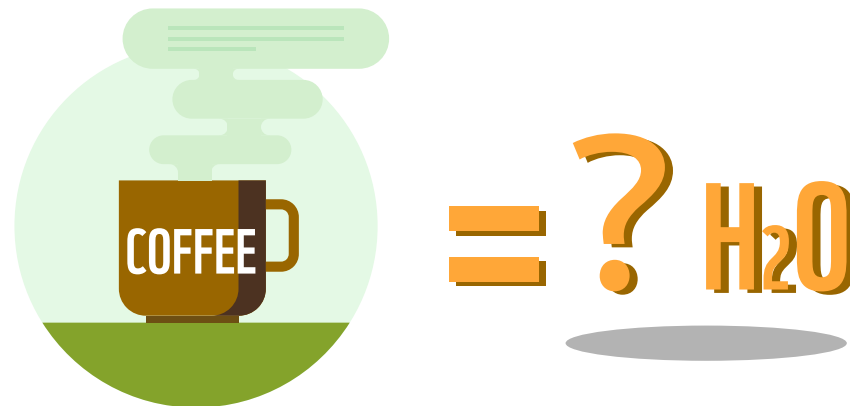
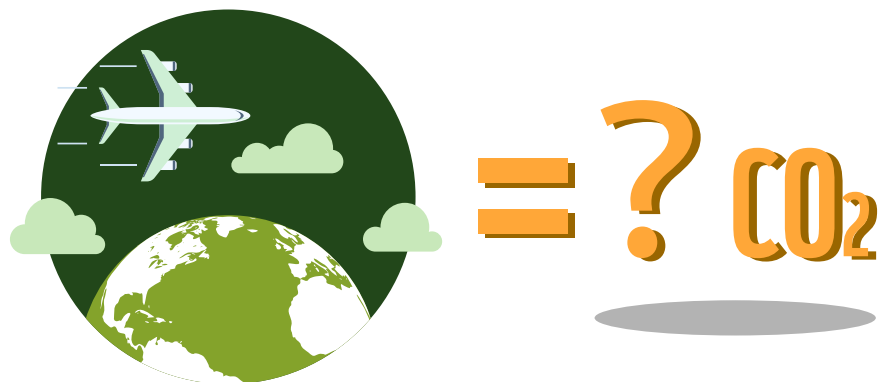
Offset environmental footprints

采取行动，抵消环境足迹

- 想一想、算一算，每日的生活我们产生了多少碳足迹、水足迹，
可以为抵消这些环境足迹做些什么呢？



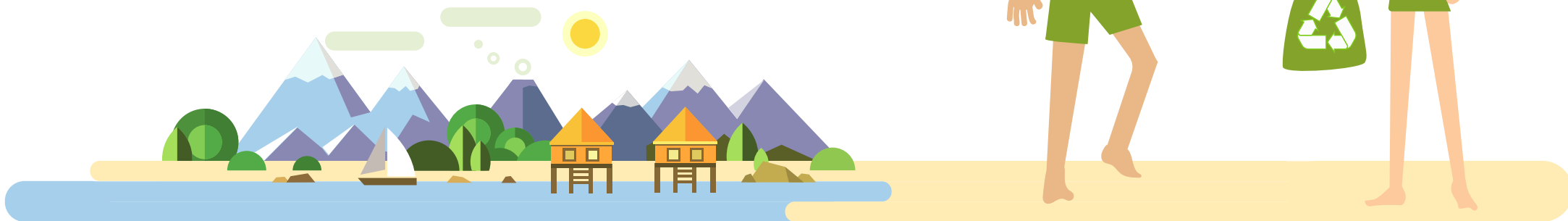
扫描二维码，
算一算你的生
活碳足迹吧！



Zero environmental impact

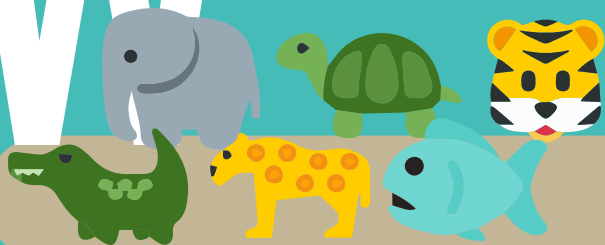
尽可能不对自然环境产生负面影响

- ▶ 外出旅游时提醒自己和家人尽可能注意自己的行为不对自然环境产生负面影响，做一个文明的旅行者。



Say no to Wildlife products
拒绝野生动物制品

W



Eco Certification
选择环保认证产品



Reduce Reuse Recycle
践行3R生活

R



You can
make an impact
你的生活方式
决定地球的
未来

Smart e-Life
享受网络生活的便利
减少不必要的生活环境成本

L



eco Certification

选择环保认证产品

Reduce Reuse Recycle

践行3R生活

Say no to Wildlife products

拒绝野生动物制品

Smart e-Life

享受网络生活的便利，降低不必要的生活环境成本

You can make an impact

你的生活方式决定地球的未来

Eco Certification

选择环保认证产品

- ▶ 这些环境友好型的可持续认证机制，在满足人类对产品需求的同时，保证生态环境不会恶化，且仍然可以源源不断地为动物与人类提供生态服务，滋养万千生灵。



认证
标志

Reduce Reuse Recycle

践行3R生活

► 如何应对生活中的废弃物？用减量、再利用、回收的理念吧。



图片来源于网络



Say no to **W**ildlife products

拒绝非法野生动植物制品

- ▶ 请不要迷信“野味”！日常生活中，请拒绝食用和使用非法野生动植物制品。旅行中也请不要购买非法野生动植物制品（包括动物和植物制品）。



Smart e-Life

享受网络生活的便利，减少不必要的生活环境成本

- ▶ 网络购买与支付、电子发票与账单、电子阅读、网络预约
门诊…… 让我们享受网络生活的便利，减少不必要的纸张
消耗，降低日常生活环境成本。



You can make an impact

你的生活方式决定地球的未来

- ▶ 关注环保活动，参与环保行动，平凡的你我，也可以为保护地球做出贡献。改变，只需要从我们日常生活的点滴中开始。



LIVING  总

X...

还有什么，欢迎分享你的智慧

还有哪些细小的改变，可以让我们生活的环境更美好？欢迎
关注我们的微信微博，与我们分享你的好办法～



WWF微信



WWF微博