

《中国消费者绿色消费指南》

(公开征求意见稿)

解 读

中国消费者协会

2025 年 8 月

总 则

党的二十届三中全会明确提出“健全绿色低碳发展机制”与“健全绿色消费激励机制”。2024年，中共中央、国务院《关于加快经济社会发展全面绿色转型的意见》出台，提出“推动消费模式绿色转型”供需两侧发力，并对“推广绿色生活方式”“积极扩大绿色消费”作出系统部署。中国提出“3060”碳达峰碳中和目标，是党和国家作出的重大战略决策，既是积极应对全球气候变化、作为负责任大国的使命担当所在，也是实现高质量发展的内在要求。这一目标的实现离不开生产生活方式的深刻变革，而居民消费作为碳排放的重要来源，既是节能减排的关键领域，也是推动绿色转型的关键动力。我国正处于经济持续增长和人民生活快速改善的能耗增长“叠加”时期，必须走改变能源结构的道路，通过技术改进降低单位能耗的碳排放，同时实施全民节约能源行动，这将是一场极其深刻的生产生活方式的革命。^①依托巨大的人口规模和消费能力，中国的减碳减排能够为全球应对气候变化事业做出重要贡献。从生活消费端减碳，不仅是中国实现“双碳”目标的内在要求和重要途径，也可以成为创新消费模式、激发内需潜力、提高居民生活质量的重要抓手。

全球约三分之二的温室气体排放与家庭消费相关，促进居民绿色消费转型成为各国共识。居民生活消费涵盖衣食住行多个场景，每个人的日常选择都与减碳息息相关。从选择节能家电到减少使用一次性用品，从绿色出行到垃圾分类，从“光盘行动”到“变废为宝”，每一个绿色消费选择都能汇聚成显著的减排效应。绿色低碳生活方式是以节约资源、减少污染为核心理念，通过科学消费、适度消费和可持续消费实现人与自然和谐共生的行为模式。根据生态环境部发布的《公民生态环境行为规范十条》，绿色消费被明确列为公众参与生态文明建设的十大行动方向之一；《绿色生活创建行动总体方案》也明确提出要构建“政府引导、企业主体、社会组织和公众共同参与”的消费转型机制。

中国消费者协会是对商品和服务进行社会监督的保护消费者合法权益的社会组织，《中华人民共和国消费者权益保护法》及其实施条例明确规定，“国家倡导文明、健康、节约资源和保护环境的消费方式”，中消协负有“引导文明、健康、节约资源和保护环境的消费方式”的法定公益性职责，应向消费者提供消费信息

^① 李培林, 2021, 《中国式现代化和新发展社会学》, 《中国社会科学》第12期。

和咨询服务，提高消费者维护自身合法权益的能力，引导文明、健康、节约资源和保护环境的消费方式。2024 年 12 月，市场监管总局党组书记、局长，中国消费者协会会长罗文同志在中消协第六届理事会第二次会议上的工作报告中指出，“要探索研究中国消费者绿色消费指南，积极引导绿色低碳的生活理念和消费方式，反对奢侈浪费，推动降碳减污扩绿”。中国消费者协会在编写研究过程中，得到中国社会科学院社会学研究所大力支持，着眼国家发展战略需求，开展对消费和生活方式的科学研究，致力于引导美好消费生活、促进经济社会高质量发展。本指南旨在携手倡导绿色消费从日常消费行为做起，从每个普通消费者做起，提出行动建议引导绿色消费行为，同时增加消费者对绿色消费相关信息的了解，提升消费者效能感和消费信心，培养可持续生活方式。

本指南是以日常生活为基础的绿色消费指南，基于科学翔实的研究，立足于我国社会文化语境与居民日常生活场景，综合考虑科学性、环保性和日常可行性，系统制定朝向“3060”“双碳”目标的行动建议。本指南主要覆盖 4 个生活消费领域：（1）饮食，（2）出行，（3）资源，（4）日用品。共有 50 条行动建议。

在每个领域的行为准则层面，本指南总体按照“节约—更新—创造”的框架思路进行编写，逐步引导消费者形成绿色消费的生活方式和绿色理念。节约主要指节约和节能，比如节水节电；更新主要指生活用品或设备更新和循环重复利用，比如绿色购买、住宅节能改造、旧物利用；创造主要指将绿色消费转化为创新生活方式，比如绿色宣传引导、社区营造。如果说节约和更新更多体现绿色消费的个体性——促进个体生活绿色转型，那么创造更多体现绿色消费的社会性——促进整个社会的生活方式和社会发展治理绿色转型。在“节约—更新—创造”的框架下，本指南也强调数字化和绿色节能技术对于绿色转型的重要作用，在行为指南中融入新技术和新产品相关建议。

在行动建议层面，本指南从环保效益、个体效益和社会效益三个维度列出相关科普知识、生活窍门和行动效能作为激励机制，为消费者提供为什么这样做、如何做和做了有什么用的信息。环保效益主要指绿色消费产生的减碳减排规模、循环效益等，体现绿色消费的直接效益；个体效益主要指绿色消费对个体生活福利和经济效益的影响，体现绿色消费如何让生活更健康、更方便，提升社区归属感与社会认同；社会效益主要指绿色消费对社区治理和社会发展的影响，体现绿色消费如何有助于提升公共服务、形成社会新风尚。

为确保知识信息的权威性和科学性，本指南使用和引用的资料包括以下几类：

（1）中央和地方政策文件，比如《关于扎实推进塑料污染治理工作的通知》（发改环资〔2020〕1146号）、《“十四五”循环经济发展规划》（发改环资〔2021〕969号）等。

（2）政府部门和专业社会组织的宣传材料，比如中国营养学会发布的《中国居民膳食指南（2022）》，国际标准化组织（ISO）发布的《温室气体——产品碳足迹》（*Greenhouse Gases — Carbon Footprint of Product*）等。

（3）学术论文，主要是来自中英文权威和核心期刊的论文研究成果。

（4）国际组织和其他国家的绿色消费指南，比如联合国发布的《可持续生活方式的选择与机遇》（*Sustainable Lifestyle Options and Opportunities*），牛津大学发布的《可持续消费指南》（*Sustainable Consumption Guide*），日本环境省发布的《关于生活方式创新（日常生活脱碳化）方面的举措》等。

（5）官方网站、官方公众号和主流媒体的相关资料，比如《人民日报》、新华网、《光明日报》、“北京发布”公众号等。

一、绿色饮食消费篇

联合国全球契约组织 2021 年发布的《企业碳中和路径图》^①报告指出，食品产业的温室气体排放量约占全球温室气体排放总量的四分之一。本部分指南致力于倡导构建“健康、可持续”的饮食图景，以“厉行节约、绿色选购、结构优化”为基础逻辑，倡导从点餐、烹饪到食材储存的全过程节约资源，同时覆盖家庭烹饪、旅行、宴请等不同场景。从引导消费者选购当季、健康食材，到优化饮食结构、改良烹饪习惯，再到优化传播低碳思想、构建循环生活方式，在节庆、宴请、差旅等日常生活场景下，将低碳饮食从个人选择逐渐转变为绿色生活风尚。

1. 绿色有机碳足迹，商品标签要牢记。

绿色食品是指产自优良生态环境、按照绿色食品标准生产、实行全程质量控制并获得绿色食品标志使用权的安全、优质食用农产品及相关产品。^②

有机产品是指生产、加工和销售符合中国有机产品国家标准的供人类消费、动物食用的产品。^③我国的有机食品可通过“中国食品农产品认证信息系统”(<http://food.cnca.cn>) 输入编号验证。

碳足迹认证是指通过标准化方法核算产品从原材料获取、生产、运输、使用到废弃全生命周期的温室气体排放量（以二氧化碳当量表示），并通过第三方认证形成可追溯的碳标识。我国的碳足迹认证体系以 2025 年 3 月发布的《产品碳足迹标识认证通用实施规则（试行）》为核心，由市场监管总局联合生态环境部等四部门推动，旨在建立全国统一的碳标识制度。

^① 联合国全球契约组织（United Nations Global Compact），2021，《企业碳中和路径图：落实巴黎协定和联合国可持续发展目标之路》，<https://unglobalcompact.org/library/6046>。

^② 中华人民共和国农业农村部，2022，《绿色食品标志管理办法》，1 月 7 日，http://www.zfs.moa.gov.cn/flfg/202201/t20220127_6387807.htm。

^③ 国家市场监督管理总局，2022，《有机产品认证管理办法》，9 月 29 日，https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2023/art_8af5fb561be24a5b9c8a63a56421450e.html。

2. 应季时令优先选，新鲜营养又划算。

应季蔬菜是指按季节、节气等自然条件种植、生长、成熟的菜品，也称时令菜。这类蔬菜依赖当地自然环境（如温度、光照、降水等）生长，无需依赖反季节种植技术（如大棚、温室等），具有新鲜度高、口感佳、营养丰富且性价比高的特点。

3. 主食菜肉巧搭配，膳食指南常相随。

中国居民平衡膳食餐盘是中国营养学会依据《中国居民膳食指南（2022）》设计的可视化饮食指导工具，核心内容如下（以一餐为例）：

谷薯类：占 1/4，优选谷物、杂豆、薯类。

蔬菜水果：占 1/2，以蔬菜为主（深色蔬菜占 1/2）+1/8 水果。

动物性食物：占 1/4，优选鱼虾，适量禽肉，减少红肉，每日 1 蛋。

大豆坚果类：每日大豆 15~25 克，坚果每周 50~70 克。

油脂与盐：油 25~30 克/日，盐不超过 5 克/日，选饱和脂肪。

“211 饮食法”是一种基于科学膳食原则的饮食结构分配方法，旨在帮助用户实现营养均衡与低碳饮食的双重目标。其核心是将每餐食物按体积比例划分为 2 拳蔬菜、1 拳蛋白质、1 拳主食，并强调食物多样性和合理搭配。

4. 红肉高碳别多尝，多吃蔬果益健康。

世界卫生组织（World Health Organization, WHO）的研究指出，减少红肉的摄入能降低心血管疾病、糖尿病风险^①。《中国居民膳食指南（2022）》建议成年人每周摄入畜禽肉 300~500 克，其中红肉（牛肉、羊肉）占比不超过 60%^②。

从碳排放的角度来看，红肉的生产 and 加工涉及土地占用、饲料种植、屠宰、冷链运输、包装等环节，能耗远高于植物性食品（表 1 对比了几种常见食材的全生命周期碳足迹）。

表 1 几种常见食材的全生命周期碳足迹

食物类型	碳足迹 (kgCO ₂ e/1000kcal)
牛肉	12.2-36.44
羊肉	12.53
猪肉	5.15
禽类	5.34
鸡蛋	3.24
香蕉	1.43
豆腐（大豆）	0.28
坚果	0.07

资料来源：Our World in Data^③

^① WHO, 2002, *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*, <https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>.

^② 中国营养学会，2022，《中国居民膳食指南（2022）》，4月26日，<http://dg.cnsoc.org/index.html>。

^③ Oxford University, *Greenhouse gas emissions per 1000 kilocalories*,

注：碳足迹是基于生命周期评价（Life Cycle Assessment, LCA）对产品、组织或活动在全生命周期内产生的 6 种温室气体排放总量的量化，以二氧化碳当量（CO₂e）为单位，是全球公认的低碳转型核心指标。

5. 少盐少糖少调料，蒸煮小炒味更香。

调味品加工过程碳排放较高，尤其是酱油、醋等传统调味品，生产一吨酱油的碳排放约 1.2 吨 CO₂，而蚝油、料酒等发酵类调味品的碳排放强度更高。

《中国食物与营养发展纲要（2025—2030 年）》将蒸、煮纳入低碳烹饪推广目录，并明确建议推行健康烹饪，开展“减油”计划^①。

6. 日常饮食要光盘，珍惜粮食不浪费。

7. 合理贮存保新鲜，现买现吃最推荐。

用厨房纸或牛皮纸包裹蔬菜茎部能够延长保鲜期 2~3 天；^②肉类分装成单次用量分别冷冻，避免多次解冻，延长肉类保鲜期^③；葱姜蒜等配料用锡纸包裹住，放在室内通风阴凉处，可保鲜一个月。^④

8. 外出点餐有诀窍，三人两菜量正好。

建议推广“N-1”点餐法。“N”代表用餐人数，“N-1”点餐即建议点餐数量为用餐人数减 1。例如，3 人聚餐建议先点 2 道菜，后续根据情况追加。^⑤“N-1”点餐最早在 2013 年餐饮业的“光盘行动”中被提出，2021 年《反食品浪费法》实施后，被中国烹饪协会列为“餐饮节约操作规范”的核心方法之一，并在全中国范围内推广。

9. 主动要求小份菜，餐后剩余应打包。

外卖平台公开数据显示：2023 年平台“小份菜”订单量同比增长 28%，参与商家中 70% 反馈顾客剩餐率下降^⑥。

10. 环保餐具多使用，一次性筷要减少。

当前，国家正在积极推行绿色设计，提升塑料制品的安全性和回收利用性能。如积极采

<https://ourworldindata.org/grapher/ghg-kcal-poore>.

^① 中华人民共和国中央人民政府，2025，《中国食物与营养发展纲要（2025—2030 年）》，2 月 27 日，
https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202503/content_7014183.htm。

^② 内蒙古自治区农牧厅，2022，《蔬菜的冰箱冷藏法》，6 月 28 日，
https://nmt.nmg.gov.cn/yw/syjs/ccybx/202206/t20220628_2079766.html。

^③ 中华人民共和国农业农村部，2023，《畜禽肉类冷链物流实用技术》，11 月 6 日，
http://www.scs.moa.gov.cn/ccll/jszn/202312/t20231208_6442385.htm。

^④ 莆田市城厢区人民政府，2015，《葱姜蒜如何保存》，8 月 4 日，
http://www.chengxiang.gov.cn/gzcy/znhdzsk/qqcjdgli/jcba/201710/t20171016_713397.htm。

^⑤ 澎湃新闻，2020，《武汉餐饮协会倡议 N-1 点餐模式》，8 月 11 日，
https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_8677426。

^⑥ 美团新餐饮研究院，2023，《2023 年新餐饮双主场行业报告》，3 月，
<https://finance.sina.com.cn/wm/2023-04-11/doc-imypzvf7334965.shtml>

用新型绿色环保功能材料，增加使用符合质量控制标准和用途管制要求的再生塑料，加强可循环、易回收、可降解替代材料 and 产品研发，有效增加环保餐具等绿色产品供给^①。

11. 外卖点餐请留意，无需餐具更环保。

2017 年起，外卖平台相继推出了“青山计划”“蓝色星球计划”等环保方案。要求消费者在点餐时，必须进行“需要餐具”或“无需餐具”的选择。外卖平台公开数据显示，截至 2023 年 8 月，该平台“无需餐具”总订单量超过 47 亿单，已有超 3.6 亿用户主动选择“无需餐具”^②。

12. 公筷公勺显文明，分餐分食不分情。

13. 低碳零食配户外，便携美味又自在。

优先选择自然风干、低温烘焙的零食（风干水果干、坚果、杂粮棒等），减少食用油炸零食。欧盟的《欧洲食品和饮料制造业脱碳路线图》^③（*Decarbonisation Roadmap for the European Food and Drink Manufacturing Industry*）指出，欧洲食品和饮料制造业占欧盟工业总能耗的 10%，其中 62% 的能源用于高温加热（如油炸、高温烘焙），是脱碳的重点领域^④。

14. 景区自备餐具盒，布袋随身重复用。

我国每年消耗一次性筷子 450 亿双，需砍伐 2500 万棵树^⑤。景区作为餐饮密集区，占全国餐饮消费的 12%~15%^⑥（含游客自带餐食）。

15. 宴请宾客不铺张，“面子工程”不提倡。

使用本地食材可减少因远距离运输和冷链保存产生的高碳足迹。根据《中国食物与营养发展研究（2021）》^⑦，食品运输碳足迹≈运输距离（千米）×货物重量（吨）×单位碳排放因子（约 0.096kgCO₂/km·t）。例如，1 吨苹果从山东运至广东（约 1500 千米）产生 144kgCO₂，而本地采购（50 千米内）仅产生 4.8kgCO₂，碳足迹相差 30 倍。

^① 求是网，2020，《推行公筷公勺 共建文明餐桌》，3 月 18 日，http://www.qstheory.cn/society/2020-03/18/c_1125730755.htm。

^② 美团外卖，2023，《青山计划 6 周年：超 3.6 亿用户选择“无需餐具” 美团“青山计划”取得绿色低碳新进展》，9 月 15 日，<https://waimai.meituan.com/cpc/newsdetail.html?id=175>。

^③ EU. 2021. *Decarbonisation Roadmap for the European Food and Drink Manufacturing Industry*, https://www.fooddrinkeurope.eu/wp-content/uploads/2021/09/Decarbonising-the-European-food-and-drink-manufacturing-sector_v2.pdf.

^④ 中国日报网，2021，《环保齐行动，健康“筷筷”行》，3 月 12 日，<https://bj.chinadaily.com.cn/a/202103/12/WS604ac488a3101e7ce97439bb.html>。

^⑤ 中国烹饪协会，2025，《2024 年全国餐饮业发展回顾与 2025 年展望》，6 月 23 日，<https://www.ccas.com.cn/site/content/207627.html>。

^⑥ 农业农村部食物与营养发展研究所，2023，《中国食物与营养发展研究（2021）》，11 月 7 日，<https://ifnd.caas.cn/kxyj/kycg/64b8c774f0ba481cade9b19ce654577c.htm>。

二、绿色出行篇

绿色出行是指采用对环境影响较小的出行方式，既节约能源、提高能效、减少污染，又益于健康、兼顾效率。^①联合国发布数据显示，交通领域碳排放占全球人为碳排放总量的 24%，^②传统出行方式带来的能源消耗与污染问题正倒逼社会加速转型。本指南将围绕通勤、休闲、旅行三个日常场景，以改变日常出行习惯为主，如遵循“135”低碳出行原则、错峰避开拥堵时段、差旅中坚持环保等，同时聚焦社会共建，如参与绿色出行公益活动、传播绿色低碳理念等，引导消费者在不同生活场景中践行绿色出行。

16. 低碳出行在脚下，一公里内步行佳。

从个人角度来说，定期骑行或步行可增强体力、提高耐力，同时也可对心肺功能起到很好的锻炼作用。每周步行 1 小时以上，老年人心血管疾病发病率减少 69%，病死率减少 73%。^③

17. 三公里内选骑车，五公里外搭公交。

从全生命周期来看，额定载客情况下，公交车、轨道交通、出租车/私家车行驶一公里的人均碳排放分别为 13.178、23.696、50.52 克/千米/人，而选择自行车和步行的二氧化碳排放量为 0 克。^④

18. 休闲出行巧规划，错峰出游体验好。

19. 住宿自带洗漱包，减塑行动少“六小”。

一次性用品的生产耗费巨大，据统计，生产 50 万把梳子需要 1 万棵树木，生产 100 万双拖鞋需要 2 万棵树木。一次性用品的垃圾处理问题也很严重。

酒店“六小件”（牙膏、牙刷、拖鞋、梳子、沐浴液、洗发液）多为难降解的塑料制品且多被一次性使用，据统计，其浪费率高达 70% 以上。^⑤2020 年 8 月，商务部办公

^① 北京市人民政府，2019，《政务名词》，5 月 20 日，
https://www.beijing.gov.cn/zhengce/mc/zwmccck/jtys/csyt/202302/t20230214_2916911.html。

^② UN. 2021. *Department of Economic and Social Affairs: Sustainable transport, sustainable development : interagency report for 2nd Global Sustainable Transport Conference*,
<https://digitallibrary.un.org/record/3944744?v=pdf>.

^③ 健康中国，2021，《绿色出行，健康出行，你我同行|爱国卫生月》，4 月 9 日，
<https://mp.weixin.qq.com/s/MrCB-3MeIOA0EnvQThQjBg>。

^④ 张秀媛、杨新苗、闫琰，2014，《城市交通能耗和碳排放统计测算方法研究》，《中国软科学》第 6 期。

^⑤ 南方人物周刊，2021，《酒店成一次性用品“坟场”，背后的浪费有多野？》，9 月 27 日，

厅发布《关于进一步加强商务领域塑料污染治理工作的通知》，公布禁塑限塑阶段性任务，要求到 2025 年底，全国酒店不主动提供一次性塑料用品。^①

20. 入住多日少换洗，绿色客房更可取。

国内多家高星级酒店已实施“绿色客房”计划，住客可自主选择床上用品换洗频率。

21. 文明旅游护植被，遵守规章防污染。

《中华人民共和国旅游法》第十三条明确要求游客“爱护旅游资源，保护生态环境，遵守旅游文明行为规范”，并规定对破坏环境的行为依法追责^②

22. 垃圾请勿随手弃，绿水青山更美丽。

https://mp.weixin.qq.com/s/VMwGAqPQ_vJhzSILU-f32g。

^① 中国日报网，2020，《2025 年底全国宾馆酒店民宿将不再主动提供一次性塑料用品》，
<https://cn.chinadaily.com.cn/a/202009/02/WS5f504e2aa310084978422e97.html>。

^② 中华人民共和国文化和旅游部，2018，《中华人民共和国旅游法》，10 月 26 日，
<https://zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/zcfg/fl/202105/P020220218470050415908.pdf>。

三、绿色资源消费篇

目前，居民生活已逐渐成为仅次于工业部门的中国第二大能源消耗来源，^①且在能源转型以及环境保护等方面发挥的作用日益凸显。^②本部分指南以家庭资源消费为核心，通过科学合理的能源消费管理，促进从家庭层面实现资源节约与环境保护，助力全社会低碳发展。本指南首先聚焦低成本的习惯调整，例如随手关闭待机电源、合理调整空调温度等，通过微小行动即时降低家庭能耗；其次强调用能方式的系统优化，有一定的实践难度，包括错峰充电、选购节能家电等；最后着眼于从家庭到社会的广泛联动与示范效应，通过参与以旧换新活动，将绿色资源消费从个体选择转变为社会风尚。

23. 节能意识心里装，节约习惯在日常。

24. 人走灯灭好习惯，电器断电莫遗忘。

频繁开关空调不仅会增大耗电，还可能给压缩机造成较大压力，导致其使用寿命缩短。外出时间如果在1小时以内，把空调温度调高1℃~2℃即可；不需要使用空调的时候再将其彻底断电。^③

暂时不用电脑时，可用待机模式替代屏幕保护模式；当长时间不用电脑时，应该关机并拔掉插头，以达到节约用电、适当延长电脑使用寿命的目的。^④

25. 错峰充电好处多，夜半价低电费少。

为缓解电网运行压力，我国多地对居民用电实行“峰谷分时电价”政策，居民在深谷、低谷时段用电可大幅节省电费。根据一般的电价标准及分时电价政策测算，以一辆电池容量60度、续航里程450千米的纯电动汽车为例，如果每年行驶里程2万千

^① 曲建升、刘莉娜、曾静静等，2017，《中国居民生活碳排放增长路径研究》，《资源科学》第12期。

^② 庄汝龙、职梦露、杨洁等，2024，《中国家庭能源消费现状、挑战与优化发展路径》，《能源研究与管理》第4期。

^③ 人民日报，2025，《别舍不得开空调！记住这5点，既省电又舒服》，7月15日，<https://mp.weixin.qq.com/s/aeS85ZZeHLeQKMRLzDgOzA>。

^④ 国资小新，2025，《新春“科”代表 | 这些行为，越省越费电？》，1月31日，https://mp.weixin.qq.com/s/THT0IMvQi0CIshpFzj_oUg。中国电科第二十九研究所，2022，《29所，多措并举不断提高能源利用效率，助力绿色低碳 | 全国节能宣传周》，6月14日，<https://mp.weixin.qq.com/s/2l6P9vXlDsVupZP-D8KbpQ>。

米，90%以上充电集中在深谷时段，车主的年度充电成本可以控制在 600 元以内。^①

26. 夏季空调设 26℃，睡眠模式更惬意。

夏季将空调温度设置在 26℃，是兼顾舒适与节能的科学选择。一方面，26℃是人体感觉舒适的温度，能降低感冒的风险；另一方面，根据科学测算，空调每调低 1℃，耗电量将增加 5%~8%，将空调温度调高至 26℃，能有效降低空调的能耗和碳排放。^②

夏季夜晚使用空调时，可以设置睡眠模式。在睡眠模式下，空调会逐步调高温度，舒适又降低能耗；还可同步设置定时关机，利用室内余温保持凉爽，节能省电。

27. 灯泡家电常擦拭，空调滤网定期清。

灯具表面积聚的灰尘会削弱光线输出，为补偿亮度损失，我们常不自觉地增加开灯数量或延长照明时间，直接增加了电力消耗。空调滤网上的灰尘过多会阻碍空调风扇运转，增大耗电量；^③空调中的灰尘、细菌、霉菌也可能随着冷风吹出，对人体的呼吸系统造成危害。

28. 冰箱空间留余量，蔬果垫纸少结霜。

冰箱过度装载易滋生细菌，加速食物腐坏，增加压缩机负荷，并导致结霜，加重耗电。根据科学测算，食材占用冰箱容量的 70%~80%、食品之间保持 10 毫米空隙最省电。^④

29. 淘米洗菜水别倒，留着浇花刚刚好。

我国的淡水资源总量为 28000 亿 m³，占全球水资源的 6%，仅次于巴西、俄罗斯和加拿大。然而，我国的人均水资源量只有 2300m³，仅为世界平均水平的 1/4。^⑤据统计，全国 600 多个城市中，有 400 多个城市供水不足，其中近 110 个城市严重缺水。^⑥

30. 浴前放水桶里装，擦窗拖地是高招。

31. 公用水具滴答漏，快喊师傅来维修。

一个关不紧的水龙头，一个月可以流掉 1~6 吨水，这相当于一个三口之家 2~11

^① 国网电力报，2025，《“五段式”分时电价，带来超 30 亿元用电成本“减负包”》，4 月 15 日，
<https://mp.weixin.qq.com/s/cTsP5xe0xe51jOWDTp7zKQ>。

^② 国网江苏电力，2025，《夏日用电 up！这份省电攻略请收好！》，5 月 16 日，
https://mp.weixin.qq.com/s/b1Phu_ezzPOfc_b2ZinZvw。

^③ 国资小新，2025，《新春“科”代表 | 这些行为，越省越费电？》，1 月 31 日，
https://mp.weixin.qq.com/s/THT0lMvQi0ClshpFzj_oUg。

^④ 网上国网 95598，2025，《电力百科 | 省电冷知识大比拼！》，3 月 21 日，
https://mp.weixin.qq.com/s/LYuPs_jGyhVIF3-Uo_kA5w。

^⑤ 美丽中国 青春行动，2022，《从点滴处节水，守护蔚蓝星球》，3 月 24 日，
<https://mp.weixin.qq.com/s/hfU46vLh5SgenEh-KKU7w>。

^⑥ 中国新闻周刊，2022，《天津、青岛竟然缺水？它们要“放大招”了》，4 月 24 日，
https://mp.weixin.qq.com/s/8E5uMqc59QpIZT30jco_Xg。

天的用水量。统计数据显示，2019 年全国城市、县城公共供水管网漏损水量近百亿吨^①，相当于 700 个杭州西湖的蓄水量。在一些漏损严重的县城，每供应 100 吨水就有约 30 吨白白流失。^②

32. 购物常备环保袋，出门自带饮水杯。

塑料的结构稳定，不易被天然微生物菌降解，一只塑料袋在自然环境中需耗费大约 470 年才能完全分解。塑料袋不仅占据大量垃圾填埋场的空间，还会在自然环境中分解成微塑料，进入土壤和水体，危害生态系统和人类健康。若选择焚烧处理，其产生的有害烟尘和有毒气体又会对大气环境造成二次污染。^③

33. 家电厨卫仔细选，能效水效很关键。

水效标识是指贴在用水产品上，用来表示产品水效等级、用水量等性能指标的信息标签。在水效标识的各项信息中，水效等级是最核心的部分，一般分为 3 级。其中，1 级耗水量最少，水效等级最高；3 级耗水量最多，水效等级最低。达到水效等级 2 级及以上的产品即是节水器具。^④

能效标识是表示产品能源效率等级、耗电量等关键性能指标的一种信息标签。标识上会明确标注产品的能效等级，1 级为最优等级，能源转换效率最高，可显著降低用电成本并减少碳排放；最低等级 3 级或 5 级（电子办公产品的最低等级为 3 级，空调的最低等级为 5 级）为市场准入门槛，仅满足基本能效要求。在选购家电时，建议选择能效等级为 1 级的电器。

^① 住房和城乡建设部，2019，《中国城市建设统计年鉴》，
<https://www.mohurd.gov.cn/gongkai/fdzdgknr/sjfb/tjxx/jstjnj/index.html>。

^② 新华社，2021，《世界水日 | 一年漏掉 700 个西湖》，3 月 22 日，
https://www.xinhuanet.com/politics/2021-03/22/c_1127240488.htm。

^③ 新京报，2017，《外卖垃圾“围城”，面对这些 470 年才能降解的塑料，我们该怎么办？》，8 月 26 日，
<https://mp.weixin.qq.com/s/GPqvCb-6lfzj2kLCfZJmaA>。

^④ 全国节水办，2024，《科普|买节水器具？认准这个标识》，9 月 18 日，
<https://mp.weixin.qq.com/s/7C2PdT7qAQtm0hdxQKwEvA>。



图 1 中国能效标识



图 2 中国水效标识

34. 家电容量要恰当，按需选购好安放。

根据家庭人口数量和日常生活习惯，选择适当洗涤容量的洗碗机、洗衣机，提升能源利用效率。洗碗机洗碗的容量是用“套数”来衡量的，因为不同家庭使用餐具的习惯不一样，所以套数并不直接对应家里的人口数。根据《洗碗机能效水效限定值及等级》(GB 38383-2019)，1套餐具大致包括：2个碗+2个杯子+2个盘子（一深一浅）+1个佐料碟+1双筷子+1把汤勺，6套及以上的至少再包括1个大汤碗和1个鱼盘。^①三

^① 科普中国，2025，《厨房里最伟大的发明就是它！升级很久了，还在被误解》，5月20日，<https://mp.weixin.qq.com/s/ButtyRUBw-srzORM9VqQqg>。

口之家一般选择6套或以下额定洗涤容量（套数）的洗碗机即可满足使用要求。^①

35. 家中设置专用桶，垃圾分类更轻松。

生活垃圾一般分为可回收物、有害垃圾、厨余垃圾、其他垃圾四种。“可回收物”主要包括纸类（报纸、传单、旧书、纸板箱及废纸等纸制品）、金属（铁、铜、铝等制品）、玻璃陶瓷（玻璃陶瓷瓶罐、平板玻璃及其他玻璃陶瓷制品）、塑料制品（泡沫塑料、塑料瓶、硬塑料、纸塑铝复合包装等）、未受污染的废纺织类、家电、电子产品等。“厨余垃圾”主要包括废弃的剩菜、剩饭、蛋壳、瓜果皮核、茶渣、细小骨头、内脏等。“有害垃圾”主要包括废弃的充电电池、扣式电池、荧光灯管（日光灯管、节能灯等）、温度计、血压计、药品、杀虫剂、胶片、废药品、废油漆、溶剂及包装物等。“其他垃圾”主要包括受污染纺织类、受污染与无法再生的纸张（复写纸、压敏纸、相册、卫生纸、尿片等）、妇女卫生用品、烟头、灰土等。^②

36. 可回收物单独存，有害厨余不乱混。

厨余垃圾含有大量有机物，是垃圾臭气的主要来源。将厨余垃圾和其他垃圾分离开，可避免其与其他垃圾混合滋生细菌、加剧异味。将不可回收物分离出来单独处理，能防止有害物质污染环境。在家内设置专用垃圾桶，可以从源头做好生活垃圾分类，减轻垃圾处理终端的压力，降低处理成本。

37. 三楼以下走楼梯，健康低碳两相宜。

每台电梯平均每天耗电量约为40度，远高于除空调之外的其他服务于建筑物的电气设备的能耗。^③在体能允许的条件下，较低楼层的住户改走楼梯，并支持小区或办公楼的多台电梯在休息时间只开启一部分，大约可减少10%的电梯用电。这样一来，每台电梯每年可节电5000度，相应减排二氧化碳4.8吨。^④

38. 以旧换新好处多，绿色低碳又实惠。

当前，各地纷纷出台政策引导绿色消费，比如消费品以旧换新，对节能环保家电、新能源汽车等实施精准补贴；绿色生活碳普惠平台等地方实践，以绿色积分形式鼓励消费者自主优先选择绿色产品和服务。^⑤

^① 新京报，2019，《中消协发布洗碗机比较试验，洗碗机比手洗更节水节电》，6月13日，
<https://www.bjnews.com.cn/detail/156040632014237.html>。

^② 中国政府网，2019，《〈生活垃圾分类标志〉正式施行，手把手教你垃圾分类》，
https://www.gov.cn/fuwu/2019-12/10/content_5460044.htm。

^③ 牟耀荣、石荣亮等，2023，《超级电容储能装置在电梯节能中的应用与分析》，《中国电梯》第3期。

^④ 吉安环境，2021，《【低碳讲堂】如何使用电梯才是低碳生活？》，1月18日，
https://mp.weixin.qq.com/s/Ca0pEd_z1_hHDkfM5haO_g。

^⑤ 经济日报，2025，《丰富供给打造多元绿色消费场景》，2月24日，
http://ipaper.ce.cn/pc/content/202502/24/content_309539.html。

四、绿色日用品消费篇

绿色日用品消费是指在消费家清日用产品、护肤化妆品、服饰鞋帽包、家具建材与电子产品等日用品时，尽量采取相对绿色环保、可持续的方法策略。日用品消费的绿色低碳转型是推动可持续发展的关键领域，对全面促进绿色消费，推动形成绿色低碳的生产方式和生活方式具有重要作用。

本指南以绿色日用品消费为核心，围绕日用品的购买、使用与处置三个环节，覆盖多个消费场景。本指南首先聚焦贴近日常的消费行为习惯，建议通过选择低碳无害、绿色健康的家庭日用产品来降低碳排放，例如选购环保清洁剂、理性购入家清用品等。其次强调需要居民更深入地调整消费策略，改变生活方式，譬如在购物时主动选择绿色包装与简化包装的商品，在通过个人选择避免消耗与浪费的同时，也能推动日用品生产商改进产品包装、符合低碳标准。最后倡导消费者关注日用品的循环利用与社区参与、社会共建，形成绿色低碳的生活方式。

39. 按需采购日用品，优先挑选补充装。

以家中常用的洗衣液为例，一般洗衣液的保质期为2~3年，其中的主要成分如表面活性剂（烷基苯磺酸钠、脂肪醇聚氧乙醚等）、酶制剂（蛋白酶、脂肪酶等）^①，会随时间逐渐降失活性，影响去污能力^②，严重时甚至会降低洗衣液的抑菌能力^③，并加剧微生物污染，滋生伯克氏假单胞菌、铜绿假单胞菌等致病菌^④。

近年来，许多品牌都推出了补充装产品，这些产品往往比正装产品价格更便宜，除此之外，补充装产品通常为袋装，相较于同规格的瓶装产品，补充装产品的减塑率可以达到80%以上。^⑤

40. 适量买衣不囤积，棉麻衣物更舒爽。

^① 国家市场监督管理总局、中国国家标准化管理委员会，2020，《绿色产品评价 洗涤用品》（GB/T 39020-2020），<https://openstd.samr.gov.cn/bzgk/gb/index>。

^② 中国消费者报，2022，《中国消费者协会测评31款洗衣液》，09月08日，https://inds3.cnki.net/Kreader/CatalogViewPage.aspx?dbCode=CRJT_CCND&filename=XFZB202209080012&tablename=CCNDLAST2022&first=1&ecode=CRJT_CCND&platform=CRJTZK。

^③ 张佳佳，2021，《蛋白酶与表面活性剂复配抑菌性能评价及在洗衣液中的抑菌性研究》，山西大学。

^④ 严和平、张举成、徐世娟，2024，《日用品化学》，北京：化学工业出版社。

^⑤ 每日经济网，2024，《未来已来！你的浴室，准备好了迎接“替换装”时代了吗？》，8月29日，<https://www.nbd.com.cn/articles/2024-08-29/3533237.html>。

科技部发布的《全民节能减排手册》^①的数据显示，在保证生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服可节能约 2.5kg 标准煤，相应减排二氧化碳 6.4kg。

服装类产品的碳足迹因材料、加工过程、款式等不同而有较大差异。从乙烯单体制造到涤纶纺织品制成的碳排放为 25.701kgCO₂e/kg^②，而一件白色纯棉长款女式衬衫从棉花种植到成衣回收处理的碳排放为 10.75kgCO₂e，若选择中国生产的纯棉衬衫，从棉花种植到使用阶段的全部排放仅为 8.423kgCO₂e 每件^③。有机棉、麻、羊毛等天然纤维还能被自然分解，被丢弃后不会对环境造成任何污染，是符合环保理念的衣物材料首选。

41. 环保品牌优先选，绿色认证有保障。

目前涉及环境保护的绿色标准有很多，其中影响最大、最广的是国际标准化组织制定的一系列标准，特别是针对工业品的 ISO9000 系列标准和欧盟启动的 ISO14000 环境管理体系标准，标准要求产品从生产准备到制造、销售、使用以及最后处理阶段的全流程都应符合规定。我国现行的主要绿色认证包括绿色产品认证、绿色纤维认证、塑料分类回收标志、环境管理体系认证、CCEP 中国环境保护产品认证、中国低碳产品标签、CFCC 中国森林认证、CQC 减碳、碳中和标签等。

42. 洗手一泵刚刚好，纸巾按需适量取。

造纸需要消耗大量木材和水资源。数据显示^④，每生产 1 吨纸巾，大约要砍伐 17 棵大树，并耗费 2 万加仑（约 7.6 万升）水。人们在卫生间随手丢弃的纸巾堆积如山，不仅无法回收（因含菌且纤维短），填埋时还会产生活性较强的温室气体甲烷，加剧气候变暖。香港 2014 年的统计曾引发关注：全港每天丢弃的抹手纸约 680 吨，占城市垃圾的 7%，相当于把无数树木变成了垃圾。因此，每减少一张不必要的纸巾，都有助于减碳减污，不仅保护森林（水源涵养、碳汇作用），也减少造纸过程中能源消耗和废水排放。

43. 家具定期勤保养，小伤速修寿命长。

国家标准指出^⑤，企业应提供家具清洁和维护说明，指导消费者正确使用保养，以延长家具使用寿命，避免资源浪费和生产过程污染。数据^⑥显示，家具循环利用每回收再利用 1 吨木材，可节约约 0.6—0.8 吨原生木材的采伐使用，对于保护森林资源意义重大。

44. 电子设备尽其用，省钱减碳利无穷。

中国物资再生协会的数据显示，我国平均每年产生 6 亿~7 亿部废旧手机，一台废弃手

^① 中华人民共和国中央人民政府网，2007，《科技部发布全民节能减排手册 提倡绿色生活方式》，9 月 4 日，<https://www.gov.cn>。

^② 赵年花，2012，《涤纶纺织品的碳足迹评估与低碳措施》，东华大学。

^③ Wang C, Wang L, Liu X, et al. 2015. Carbon footprint of textile throughout its life cycle: a case study of Chinese cotton shirts. Journal of Cleaner Production.

^④ 世界绿色组织，2016，《抹手纸成灾 每日弃置量高达四十架双层巴士》，5 月 11 日，<https://thewgo.org/website/chi/news/paper-towel-waste-disaster>。

^⑤ 生态环境部，2017，《环境标志产品技术要求（家具）》，2 月 1 日，https://www.mee.gov.cn/ywgz/fgbz/bz/bzwb/other/hjbz/201701/t20170123_395180.shtml。

^⑥ 央视新闻，2024，《打通“以旧换新”的堵点，来看旧家具家电如何再生》，3 月 11 日，<https://content-static.cctvnews.cctv.com>。

机的碳排放量高达 52 千克。^①

45. 低频物品租来用，减少闲置真聪明。

对于使用频率较低的日用品，如礼服、露营用品、舞台道具等，以租代购能够有效盘活现有资源，减少碳排放。据某注册用户达 1500 万的租衣平台信息计算，单件衣服的流转次数为 20~30 次；若通过租衣，每人每年少买 1 件衣服，可减排 8.42kgCO₂e^②。

公共资源的利用能够减少非必需品的占有，更加环保低碳。例如，充分利用社区或公园的公共运动器械进行锻炼，可以减少个人健身器材购买。充分利用公共图书馆资源和电子资源，能够减少纸质书籍的购买和使用，减少闲置与浪费。

46. 闲置物品莫乱抛，循环利用价值高。

2020 年以来，中国的二手商品交易市场规模已达万亿元体量，目前处于高速增长轨道，预计到 2025 年突破 3 万亿元。以某二手交易平台为例，2023 年用户通过平台参与闲置交易，全年累计减碳超 300 万吨，相当于 224.8 万户家庭一年用电产生的碳排放量。^③据中国循环经济协会测算，预计到 2025 年，发展循环经济对中国碳减排的综合贡献率将超过 30%。^④

47. 变废为宝靠巧手，创意生活添妙招。

咖啡渣可用于园艺，不仅可以作为植物肥料，增加土壤的有机质，还有清洁污垢、去除异味、织物染色、食物提香、为皮肤去除角质等多种用途。

48. 过度包装要抵制，包裹回收靠大家。

绿色包裹包括环保快递袋和无胶带纸箱^⑤。据测算，单个绿色包裹预计减碳约 65g 二氧化碳当量^⑥，回收一个包裹的减排量为 37g^⑦。根据邮政行业发展统计公报，2024 年我国快递业务总量为 1937 亿件，人均 124.1 个包裹，若包裹回收的比例能达到 20%，那么每人每年可减少的碳足迹为 0.92kgCO₂e。^⑧

49. 办公推行无纸化，多用双面少彩打。

如果把全世界所用办公纸张的一半加以回收利用，就能满足新纸需求量的 75%，800 万公顷森林将免遭砍伐^⑨。

^① 人民日报，2024，《循环利用，让旧手机变废为宝》，6 月 3 日，<https://www.gov.cn>。

^② 能源基金会、城市碳达峰国际合作平台，2020，《大型城市居民消费低碳潜力分析》，4 月 13 日，<https://www.efchina.org/Reports-zh/report-lccp-20200413-2-zh>。

^③ 人民日报，2024，《二手交易持续走俏 低碳循环“绿意”满满》，4 月 10 日，<http://www.xinhuanet.com/fashion/20240410/12f769340eaf44f284079d4acac8673b/c.html>。

^④ 中国循环经济协会，2024，《循环经济助力碳达峰研究报告（2023）》，9 月 10 日，<https://www.chinacace.org/tactic/view?id=6>。

^⑤ 中国青年网，2017，《菜鸟网络：为快递包裹着“绿装”》，1 月 24 日，<https://www.youth.cn>。

^⑥ 人民日报，2023，《一个快递纸箱的绿色减碳之旅》，11 月 21 日，<https://www.spb.gov.cn/gjyzj/c100015/c100016/202311/dcf19b45e6014214964df94faa527fe6.shtml>。

^⑦ 北京青年报，2021，《个人减碳账单：双十一绿色发展的生动样本》，11 月 12 日，http://epaper.yinet.com/html/2021-11/12/content_386837.htm。

^⑧ 人民日报，2025，《2024 年全国快递业务量首次突破 1700 亿件——“物畅其流”美好愿景加速实现》，2 月 22 日，https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202502/content_7005007.htm。

^⑨ 中国青年报，2003，《谁来开发“第四种森林”》，08 月 06 日，http://zqb.cyol.com/content/2003-08/06/content_710213.htm。

数字彩印机的待机功耗一般为黑白机的 2~3 倍^①，此外，彩印额外需要的烘干、套准、覆膜等工序^②，会造成回收难、降解难、油墨污染等环境问题。

50. 亲朋送礼筒包装，布袋纸袋新时尚。

商品过度包装是指超出商品保护、展示、储存、运输等正常功能要求的包装，主要表现为包装层数过多、包装空隙过大、包装成本过高、选材用料不当等。有数据显示，我国包装废弃物约占城市生活垃圾的 30%~40%。以纸制包装为例，每生产 1 吨就需消耗约 20 棵树龄 20~40 年的树木和 500 吨水资源。

^① 佳能，2025，《用户手册》，7 月，<https://m.canon.com.cn/product/iradv6275/notebook.html>。

^② 叶蒙，2010，《构建纸业绿色产业链，走低碳转型之路》，《中华纸业》第 15 期。