

milano  
**cambia**  
aria

# 城市生活的100点建议

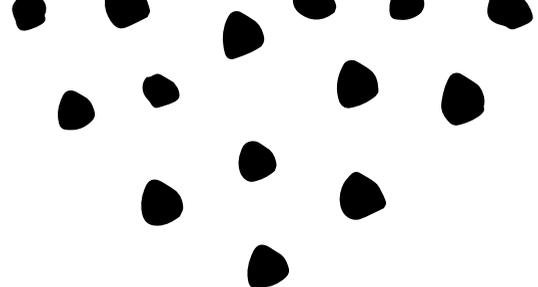


Comune di  
Milano

milano  
**cambia**  
aria

## 城市生活的100点建议

# 目录



---

005 序言

---

006 介绍

---

008 当我们在家中

---

009 日常生活中

---

013 在冬季

---

014 在夏季

---

016 在厨房时

---

018 总而言之，不论在家中还是花园里，当我们进行维护时

---

029 当我们上学和工作时

---

030 在办公室和学校

---

032 在商店内

---

033 此外.....在数字生活中

---

035 当我们购物时

---

038 当我们出行时

---

039 骑单车

---

041 利用公交工具

---

041 共享和租赁

---

042 此外.....当我们开车时

---

044 当我们和朋友度假和闲暇时

---

048 不论身在何处，都需要注意环保

---

053 鸣谢

---

054 参考资料和网站

---

# 序言

我们对米兰市做出的承诺涵盖了诸多基本议题：从保护、加强城市绿化、生态连接、打击土地浪费和污染，到鼓励人民参与公民和社会项目。

尤其要指出，我们始终支持在了解我们对世界的影响的基础上，推动改善人与环境的关系。环境教育作为加强该关系的基本工具，是必不可少的：它让全体消费者和公民更加关注环境，做出更明智的选择。

这就是你们即将阅读的小册子的作用：它收录了良好实践、建议和策略，追求改善我们的日常行为。它期望实现的改变会影响各个层面的可持续发展，因为环境、社会和经济可持续性紧密相关：我们早已知晓，我们的生活方式会深刻影响到个人和社区可用的技术、人力和财政资源。

本指南旨在提高米兰市民的意识、动力和责任感，通过支持可持续发展的实践，和能立即使用的100点建议，促使我们所有人都以身作则。

我们坚信，米兰可以也应该成为一座更加可持续和宜居的城市，一座有勇气、决心和毅力应对当前气候紧急状况的城市。

我们都意识到了：改变刻不容缓，我们要从日常点滴做起。

米兰迎来改变。

请支持Milano Cambia Aria行动计划。

Elena Grandi  
环境和绿化顾问

2022年9月15日

# 介绍

米兰，2050。

让我们畅想一下，通过时间隧道直接去到2050年：一个在本世纪初仿佛乌托邦的世界。在这个世界里，人类社会与环境和谐共存，技术不再和生活品质冲突，空气洁净，四周不再有恼人的噪音。但是：我们怎么才能做到？我们如何避免21世纪初似乎迫在眉睫的社会-环境灾难，我们如何迈向一个更好的世界？

第一步是想象。想象我们所处的世界并非唯一可能的世界。我们曾经讨论过这个问题，并开启了一个集体转型进程，以期构建一个更公正的世界。

但是，是什么让我们需要在不同的社会和生产纽带的基础上，梦想并设计一个不同的世界？

事实很简单：数个世纪以来，人类一直和其所处环境隔绝，作为脱离周围环境，脱离生活的一群个体行事。

长久以来，这种模式虽然错误，但维持了环境可持续性。然而在二十世纪期间，该体系造成了极端的过渡消耗和浪费，最终导致崩溃。

实际上，我们长期采用的生活方式和生态平衡不相容，并且让我们误以为资源取之不尽。不过早在70年代，人们就开始讨论“超载日”，即人类在年终前就消耗掉地球上整年产生的全部资源，不得不提前消耗后代的资源。

要知道：2020年的“超载日”是7月29日。想象一下，为了至少和我们地球体系的生物承载力保持平衡，该日期需要推迟5个月，也就是推迟到12月31日！

人类正在见证当前污染体系在消耗以及社会、经济、环境不公层面的恶劣影响。在这个矛盾的体系下，每年造成的生态破坏比地球的再生和承受能力大出五倍。

以此节奏，为了支撑最富有群体的消费，逐渐欠下后代的资源债相当于许多个地球的可量化资源.....

我们已经尝到了一些苦果：极端气候事件在弱势群体居住地肆虐；为了获取和控制生产的基础自然资源而发生冲突；我们海域中出现微塑料，其数量甚至可能直接超越鱼群；生物多样性以惊人的节奏加速消减。

这些影响最终体现出当前体系的局限，震撼了二十一世纪公民和权贵的良知。

不过这未尝不是好事——深层次的危机可促成深入持久的改变。

实际上，由于意识到此种模式造成的环境悲剧，人们已经在尽全力争取气候和环境问题上的更大话语权，让我们有机会重新想象一个不同且更好的星球。

该变化造就了今日和2050年的米兰：米兰的公民早已意识到，需要改变自己的城市，自己的生活方式，自己的环境影响。想象中的未来——2050年的新城——不再遥不可及：这座城市将变得更加健康和包容，更有环保意识，这里的生活节奏将与可支配资源进一步达成平衡。

在需要且尽量让未来更平衡，更健康，更和平的信念驱动下，人们和组织机构共同努力：通过修改生活的底层逻辑，改变生产和消费模式，了解什么才是支撑自己的政治决定以及最终可持续性生活方式的最佳选择。

不过我们也要着眼于当下，回归憧憬未来的我们自身：正所谓水滴石穿，我们要有决心，同时也不能忽视从日常生活的点滴小事做起。这就是你正在阅读的手册的目的：提供改变习惯的建议，引导我们迈向全新的生活模式。

这是这项美好事业的必然起点，从这里开始，我们可以到达一个惠及全民的2050年，摒弃现在的不可持续模式，不再以生态方面无意义、毁灭性的方式行事。

你也许会发现一些原先不了解的事情，或者理解一些被通常被误认为困难或不可能，其实轻而易举，人人皆可做到的事情。

之后你也许都会更有动力去尝试符合可持续性未来的行为，甚至可以激励带动亲戚朋友，造福大众。

好好阅读，然后.....好好实践！

# 当我们在 家中

通过改变一些简单的日常习惯，我们可以共同促进节能，削减能耗费用。暖气费通常占住宅能源开支的大头。不过电费也水涨船高，因为相比几年前，我们使用的设备也增多了（尤其是电子设备和娱乐设备：电脑、电视、电话、游戏机……）。稍微注意节能，我们就可以每年节省至多250欧，减少至少300千克的二氧化碳排放。

## 日常生活中

- #1 最后一个离开房间的人要关灯。
- #2 从插座上拔出转换插头和充电器，即使没有插上电脑或电话，这些设备也会耗电。我们还可以给插座配上含开关的插线板，这样就可以更简便，更快速的关闭全部插座。停用电子设备的待机功能每年可以省下大约70欧元，减少170千克二氧化碳排放。

### 二氧化碳

据估计，城市内一棵树年均吸收的二氧化碳量（CO<sub>2</sub>/年）为32千克。这是米兰公共树木的统计均值。但是我们应该知道，一棵健康的大树每年可吸收更多二氧化碳：举个例子，位于Trotter公园内的90岁红橡树每年可以吸收262千克二氧化碳。

- #3 最好选择淋浴。一个浴缸可以容纳100至160升水，而一次4分钟的淋浴可以省下高达100升水。此外，当我们淋浴或刷牙时，在不用水的时刻应关上水龙头。水是珍贵资源，不能浪费。
- #4 避免在放入洗碗机之前冲洗餐具。可以给水池装满水，浸泡盘子。如果可能的话，我们可以用煮意面的水，它能高效清洁油脂。
- #5 如果决定组织一次聚会，最好使用陶瓷盘子和餐具。如果餐具不足以供大家使用，则使用可回收堆肥的一次性餐具（盘子、刀叉和杯子），然后直接丢到有机垃圾箱内。

**#6** 在二手品市场上或通过社交渠道购买、销售、交换和馈赠物品，从而延长不再使用但状态良好，对他人有用的产品的寿命。



**#7** 评估是否可以维修我们认为破损的物品，或者发挥我们的想象，思考有创意的重复使用方式。



**#8** 只有在不可避免的情况下，才使用翻新设备替换原来的电子设备。这样就可以减少我们的生态足迹

**生态足迹：**

参考地球再生能力，评估人类的自然资源消耗的综合指标。



**#9** 用瓶子（最好是玻璃）盛装家庭自来水。外出时可以寻找最近的饮用水供应点填装水壶。记住，要随身携带大区/国家服务卡。  
可以在这里 [www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/acqua/case-dell-acqua](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/acqua/case-dell-acqua) 搜索供应点的位置。

## 在冬季

**#10** 将温控器至多设为19°C：每降一度，我们就可以节省大约7%的燃油费用。此外，我们可以给温控器设置时钟，在工作或睡觉时自动降低家中温度，这样就更轻而易举地减少能耗和开支。这样，温控阀可以帮助我们节能。

**#11** 如果我们在电脑前工作或学习时感到寒冷，我与其将温度升到19°C以上，不如多穿一件卫衣。但要记住记住，避免把温控降至17°C以下，因为环境过于寒冷潮湿会伤害我们的健康。

**#12** 电热水器温度至多设置在50°C，不要一直让其开着：在用热水前2小时启用。



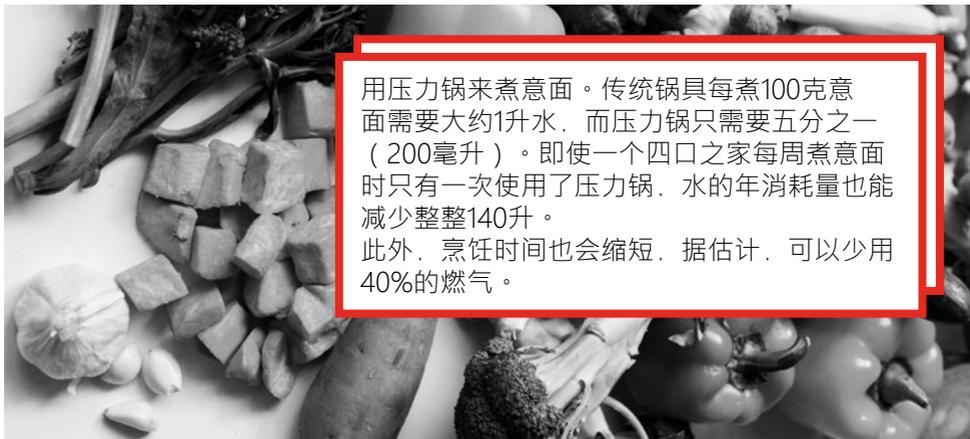
# 在夏季

- #13 将空调温度调节到不低于26°C，在其运行时保持门窗紧闭。  
可能的话，我们要让房间的空气流通，比如让空气通过对面或不同房间的窗户对流，从而减少对空调的需求。
- #14 可以的话，我们要收集空调排放的干净蒸馏水：可以将其用于熨烫，浇灌植物等合理用途。
- #15 在下午最热的时段（通常是七月至八月的15至18点）将遮光帘降下，挡住太阳，保持窗户关闭。这样就可以尽量保持空气凉爽。  
如果有阳台，可以在上面种满植物！  
这样就可以产生荫庇，避免太阳照热墙面。



# 在厨房时

**#16** 做饭时不要让灶火无效燃烧，比如为了让水尽快沸腾，我们可以盖上锅盖，这样就可以避免散热，减少炉灶的消耗。



用压力锅来煮意面。传统锅具每煮100克意面需要大约1升水，而压力锅只需要五分之一（200毫升）。即使一个四口之家每周煮意面时只有一次使用了压力锅，水的年消耗量也能减少整整140升。此外，烹饪时间也会缩短，据估计，可以少用40%的燃气。

**#17** 我们可以通过烧制前一晚留下的食物来尝试新配方，杜绝浪费粮食，同时给予自己发挥想象的空间。

**#18** 收集用于煎炸的油（或金枪鱼和其他罐装食品的油），将其注入塑料瓶、玻璃罐或专门容器内，带到回收点或参与行动的超市。可以在这里 [www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-oli-esausti](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-oli-esausti) 搜索回收二手油的Amsa垃圾桶的位置。

## 小知识

每当我们把厨房用油倒入水池时，就会让河流、湖泊和海洋陷入危险中！每向下水道倒入1千克油，社区就会耗费0.50欧元去处理，因此正确处理100,000千克油，就可以省下50,000欧元！

## 美食家建议：如何更好地保存果蔬

通常来说，几乎所有的果蔬都需要放置在冰箱的最底部，或者放在温度最多8-10°C，相对湿度较高（80-90%）的隔间内。注意：香蕉、鳄梨和木瓜等水果不能保存在冰箱内！

新鲜豆类（黄豆、蚕豆、青豆和豌豆）、辣椒、西葫芦、茄子和芦笋保存期较短，不超过4天。

其他蔬菜平均可以保存一周，而大蒜、洋葱在空气新鲜、通风、干燥环境下甚至可以保存20天。

土豆和南瓜呢？要远离冰箱！实际上，最好将其保存在干燥的地方。

# 总而言之，不论在家中还是花园里，当我们进行维护时

- #19** 使用低耗电灯泡：在产生相同光的情况下，LED灯泡耗电量要比白炽灯少80%。  
此外，我们可以选择灯泡数较少的吊灯，从而改善家庭能耗：在照明效果相同的情况下，灯泡数多的吊灯比单灯泡吊灯耗电更多。
- #20** 为需要电池的一切用具（比如计时恒温器、壁挂钟），安装可充电电池：相比一次性电池，前者更安全、持久且污染较少。
- #21** 记住每年要定期检查热水器。同时也要正确维护、清洁空调过滤器：这可以帮助我们减少污染和消耗。
- #22** 当在我们更换家具、家庭物件的布局时，不能将其至于散热器前面，因为这样可能会阻碍房间在冬季正常升温。
- #23** 如果要更换热水器，应考虑能否安装电热泵或混合装置（电热泵搭配燃气冷凝热水器），或者利用税收减免来改善建筑隔热。

- #24** 如果想要购买空调，就要检查其能源标签，最好选择配备逆变器的款型，从而节省高达30%的电能消耗。

## 相关信息：

针对提高能效的补贴和激励：你可以在米兰市政府的能源办公室获取有关节能和补贴的信息。

- #25** 我们检查并让人维修水龙头泄漏：时常维护液压系统有助于省钱和节约用水。此外，也可以给水龙头安上节流器，从而减少用水。

## 小知识

喷头是给水注入空气的混合器，可以在增强水柱，减少水流量的同时让清洗更快捷。这个易于安装的小装置可以减少三分之二的耗水量。依据款型，在不削弱使用舒适度的前提下可以节省30%至70%的用水。记住要保持其洁净，无石灰石！



- #26** 当我们更换或购买大、小家电时，要选择较高的能效等级（A）：耗电量越小，电费就越低。

# 冰箱和冰柜

**#27** 定期检查冰箱和冰柜门上橡胶密封圈的密封性，避免冷气外泄。

**#28** 合理规划冰箱空间，正确保存食物：如果太满，空气就无法在食品间流通，制冷能耗会更大。同时如果冰箱太空，就要双倍耗能才能维持内部温度稳定。

## 能效等级

EnergyStar标签保证了设备能耗较低。Ecolabel标签证明产品或服务在整个寿命周期内是环保的。



**#29** 将冰箱或冰柜置于远离热源的通气场所，和墙面保持至少10cm距离，避免过热。



## 小知识

冰箱平均消耗100-240W/h，但这些数值根据能效等级和家电使用年数而变化。此外，冰箱不能太满，也不能太空，因为这样会造成食物未适当制冷的风险：

- 如果太满，内部空气流通就不足，食物可能会盖住内部进气口，需要更高的功率才能保证温度均匀。
- 如果太空，就要双倍耗能才能维持要求的温度，因为既有食物的低温也是制冷的要素之一，食物可以保持环境温度的稳定。

因此，如果长期离家，建议在出发前一天关闭冰箱，以便除霜和清洁，并在返家时重新开启。

**#30** 在打开冰箱和冰柜，取出所需物品后就要立即关门，这样可以避免冷空气发散，减少能耗。

**#31** 给冰箱、冰柜定期除霜，维持蛇形管洁净，减少能耗。

**#32** 不能将热食品放入冰箱内：总体温度会升高，要消耗更多能量才能制冷。

## 洗衣机和洗碗机

**#33** 满载的洗衣机和洗碗机，可以节约水和能量。

**#34** 如果是双时段计费，我们可以在夜间和周末使用这些家电，这样还能节省开支。



**#35** 优先选择低温清洗，剩下的就交给现代洗衣机和洗涤剂吧：衣服寿命将更长，色彩将保持闪亮，对环境益处良多。

依据计算，欧洲洗衣机的清洗均温只要降低3°C，就将相当于消除了700,000辆汽车的排放量。

**#36** 在天晴时，只要条件允许，我们可以在户外晾晒衣服，避免用烘干机吹干。

**#37** 不用热空气烘干洗碗机：我们会打开窗口，让餐具自动变干，可以在完整周期内节约45%能耗。

### 您知道吗.....？

您知道吗，很多衣服（尤其是合成材质）会在清洗期间释放无数的微塑料？

这些微塑料通过洗衣机排水口直接流入河流和海洋。在清洁期间使用洗衣袋可以减少微塑料对水的污染。这样就可以在保护环境的同时延长衣物的寿命。



**#38** 保持洗碗机的过滤器、旋转臂以及洗涤剂槽的洁净，使用抗水垢产品（比如碳酸氢钠），从而减少消耗。

## 烤箱和微波炉

**#39** 我们用烤箱一起或依次烹饪可放在一起的美味，避免重复加热。



**#40** 如果有一个微波炉，可用于解冻或直接烹饪。其能耗要低于传统烤箱。有很多适合微波炉烹饪的配方，比如焖煮。但如果我们没有微波炉来解冻食物，记住将食物从冰柜取出片刻。

## 用水

**#41** 我们要负责任地使用水：30%的家庭用水可用于冲厕所。每按下一次冲水键，就会向下水道输送大约10-12升水。如果安装了双键水箱，即依据需要差异化供水的排水箱，则一年可以节约上万吨水。

**#42** 如果我们正在考虑留个停车位，就不要给地板铺瓷砖，最好选择便于排除雨水的地面（比如车道加固草坪、砾石、排水树脂地板），从而避免堵塞城市下水道。

**#43** 如果我们清扫家门口的人行道，要避免将叶子倒到马路上，这样会堵塞窨井盖，阻碍大雨时的排水。我们还要保持屋檐洁净。



**#44** 如果我们要翻新家庭花园，就要尽量植入绿化，这样有助于削弱热岛效应。记住要妥善打理！避免大刀阔斧砍伐树木（如砍树梢）就算是公寓住户，也要重视绿化：错误的修剪操作，如剪树梢或大肆砍伐树冠都会造成不可逆的伤害，让树木面临严重的植物检疫问题，并让后续几年的维护成本飙升。



#### 砍树梢的相关知识

该技术是指切掉树干上方的树枝，即保留主干和粗支，去掉全部或几乎所有树芽。被砍掉树梢的树木不仅更脆弱，还会面临较大的患病和寄生虫攻击风险。事实上，巨大切口容易造成各类有害生物入侵。在春天，为了长出新叶，植物会激活剩余粗大、老旧树枝沿线的“备用”树芽。这会耗费许多养分，植物将被削弱；切割后长出的新树枝植入较浅，因此容易掉落。



集雨园（rain garden）是具有重要技术功能的花坛：其任务是管理落到城市防水表面（屋顶、道路）上的密集降雨所产生的雨水汇流。这些花园经过了专门设计，采用了非常透水的土壤和合适的植物种类，有助于水原地下渗，给含水层补水；通过以植物为介质的降解过程，可以过滤掉因接触城市表面而被污染的水。如此一来，更清洁的少量雨水被输送到下水道系统，减缓系统本身的工作负荷，减少窨井盖的泛滥和溢流现象。所采用的各种植物还可以促进生物多样性，提供绿地的各类其他益处。



### 绿化墙壁的相关知识

就构思而言，垂直绿化墙壁和空中花园类似，因为它可以在非自然土壤的载体上实现表面绿化，使之和建筑融为一体。在垂直绿化的情况下，种植植物的模块化容器、惰性基质和灌溉施肥系统可以让植被覆盖（内部或外部的）纵向墙壁或表面。绿化墙壁也可以通过挂在立面上的网络（或其他类型载体）实现，该立面支撑容器（也可以位于建筑的多个楼层上）或地面上的攀爬类植物。植被和墙壁间距形成了隔离建筑的“气室”。

墙面绿化的优势包括，立面上的植物系统可以对建筑进行温度调节，给周边区域的微气候积极影响，达到更好的隔音效果，消除部分大气污染物，增加生物多样性，增强居住的舒适度。

# 当我们上学和工作时



# 在办公室和学校

- #47 我们会依据外部太阳光状况，调节人造光的亮度，在可能的情况下用台灯而非固定灯来照亮书桌。这样可以减少能耗。
- #48 我们在夏季采用遮光帘，从而保持可承受的内部温度，减少空调的使用。
- #49 当我们远离岗位时，关闭灯具和显示器。
- #50 在办公室内用普通杯子替代咖啡机提供的塑料杯。
- #51 使用水壶并定期填装，确保有水可用。



- #52 尝试用废纸的背面记笔记。
- #53 我们会用可回收墨盒来装打印机碳粉。
- #54 我们只打印和复印必要文件，可能的话会使用正/反面和黑/白功能。
- #55 我们会汇报计算装置、房间或共享环境中电气的不良运行（漏水、频繁断电等）。这些可能造成能源浪费和额外开支。

## 在商店内

**#56** 如果我们正在制热或制冷房间，就要保持门关闭\*

### \*房间调节

《米兰空气质量条例》规定了商业店面和公共店面空调室隔热的可行方式。

**#57** 调节室内温度，客户和工作人员必须处于温度比室外更宜人的环境内：夏天不能由于空调而过冷，冬天不能由于高温制热而过热。

**#58** 我们选择用节能装置来照亮房间。

**#59** 我们会在关门后关闭招牌和店铺内的灯具。米兰是一座光污染较为严重的城市，其后果是公共资源的浪费，这些资源本可以通过其他干预而得到更好利用。



## 此外.....在数字生活中

**#60** 有意识地使用数字通讯工具（聊天消息、电邮.....）：我们复读文本，记住附上规定的文件并减小其尺寸。这样还可以保障二氧化碳的有限制的排放。

**#61** 依据自己的喜好调整通讯稿订阅，避免定期接收不会读取的电邮。对于不用的账户也是同样处理。

**#62** 我们会避免打开对当前活动无用的网页。记住保存经常浏览的网页链接，从而减少搜索引擎的使用。

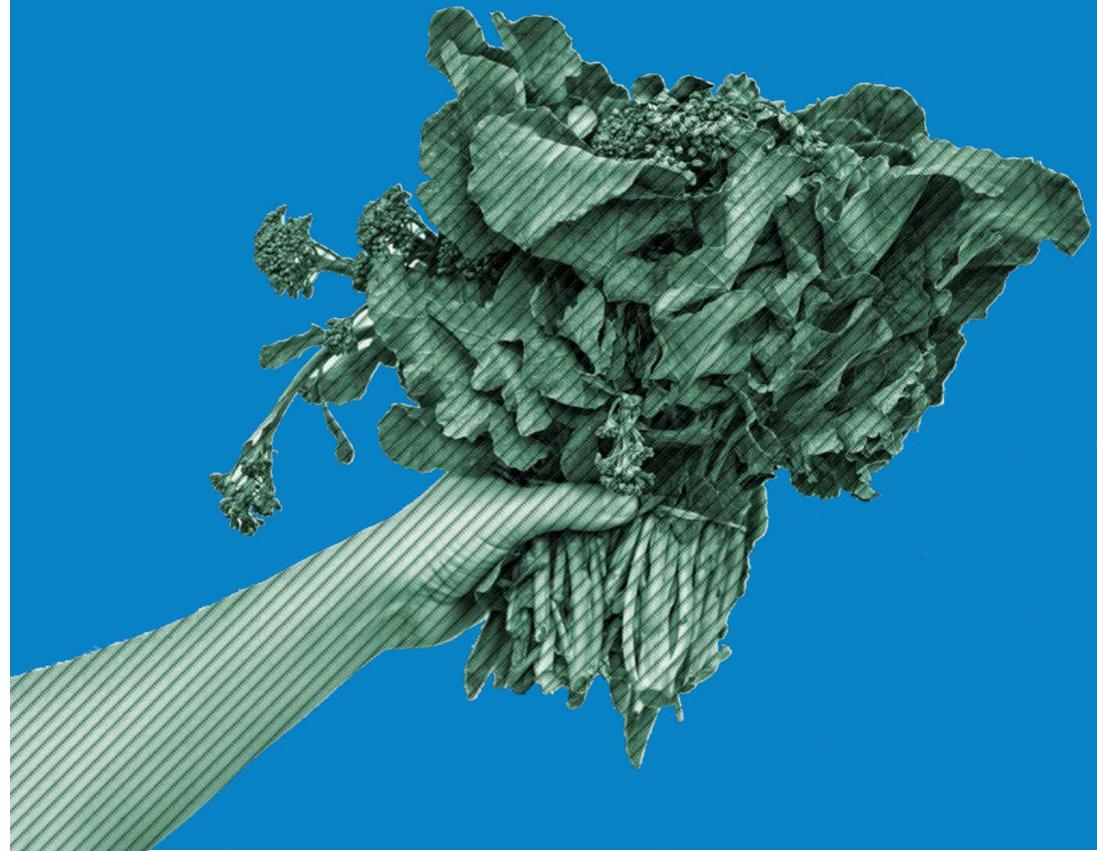


**#63** 只存档希望保存的信息，使用可用的（本地和云）存储方案，避免重复拷贝已保存的文件，记得删除过时的文件。让电脑待机，启用可用的节能选项，减少停用时的能耗。

# 当我们购物时

**#64** 根据环境的实际照明程度调节屏幕亮度，在无需传发视频的视频通话期间关闭网络摄像头，减少对带宽的占用。

**#65** 如果反复聆听同一段音乐，或反复浏览同一段视频，只要服务允许，我们可以下载感兴趣的音乐和视频到本地，从而减少带宽消耗。



**#66** 当我们购物时，携带可重复利用的包，避免每次购买一次性塑料袋。此外，当我们光顾销售散装产品的店铺时，要自己携带容器：这样可以每年省下至多50欧元以及10千克的二氧化碳排放。



**#67** 我们最好选择购买包装量较少的食物，或者购买包装可重复利用的产品，减少垃圾的产生。

**#68** 我们可选择时令产品和蔬菜，尽量把肉类消费限制在每周一次。

#### 小知识

肉类生产的用水取决于牲畜类型和生产体系。生产1千克的牛肉需要15,400升水；生产1千克的猪肉需要6,000升，而鸡肉则需要4,300升。生产动物肉的耗水量远大于各类蔬菜，后者平均为每公斤300升水。

**#69** 我们可以考虑下每周菜单，规划开支，从而避免食物采购过量和变质的风险。

**#70** 选择本地制造商的市场：刺激当地经济，购买0距离的产品——由于没有或几乎不需要运输，这类产品通常更新鲜。



**#71** 尽量选择不使用化学饲料、杀虫剂、除草剂等合成产品的生物产品。这么做有利于相关地区的生物多样性和动植物丰富性。

**#72** 选择生态洗涤剂，并且尽量购买浓缩（稀释较少）甚至是固体产品，从而减少包装。



#### 您知道吗.....？

您知道吗，苹果醋、酒精和柠檬是清洁中的最佳拍档？  
它们更便宜，却同样有效！

**#73** 如果可能的话，可以选择更加环保的日常用品：为了卸妆，可以使用海绵或布手帕，它们可以轻松清洗并重复使用。在厨房内，与其使用不可回收的特种防油纸，我们会用可重复使用、可清洗的硅胶垫。

**#74** 为我的小宠物，选用100%植物来源的便砂。

# 当我们出行时



## 骑单车

**#75** 如果可以的话，我们会骑单车或步行去谈生意，这样就可以避免开车；节约能源，改善我们的健康，在跑腿时还可以呼吸新鲜空气！

**#76** 没有自己的单车？  
可以使用提供给市民的21,930辆共享单车：无需购买和维护费用，无需链条或挂锁，依据实际使用情况付费即可！您在此可以找到一切有用信息：[www.comune.milano.it/servizi/bike-sharing](http://www.comune.milano.it/servizi/bike-sharing)

### 小知识

在意大利，大约一半的城市出行不到5 km，属于所谓的短途出行；如果避免每天两次2.5 km的出行，就可以每年省下逾100千克燃料和至少200欧元。





### BikeMi车站式共享单车

(单车总量5,430辆)

4,280辆人力单车

1,150辆电动单车 (150辆含儿童座椅)

### 自由停放式共享单车

(共计16,500辆获授权单车)

6,241辆人力单车

10,259辆电动单车

### 共享单车服务概况

10,521辆市内人力单车

11,409辆市内电动单车

21,930辆市内共享单车

## 利用公交工具

**#77** 我们选择有轨电车、巴士、地铁和火车来出行。除了减少二氧化碳排放，我们还享受了其他优势：可以在乘车时阅读、打电话且不分神，避免交通压力。有时候乘公交比开车更省时间。

## 共享和租赁

**#78** 如果可以，我们会和朋友、同事或邻居共同出行。这样做既省钱又环保，也可以改善和他人的交往能力。

**#79** 我们会注册共享汽车服务，兴许还会有固定停车位。体验共享汽车服务的优势：避免了私家车的一切烦恼和固定费用，同时不再只有一辆车可用。可以在 [www.comune.milano.it/servizi/car-sharing](http://www.comune.milano.it/servizi/car-sharing) 取得一切必要信息。

### 小知识

如果我们不一定要每天开车，就会评估维护成本：公交、私人交通、租赁和共享服务可能是更有优势的备选项。少了一辆车，我们每年可以节约2,000-2,500欧元，减排1,600千克二氧化碳。此外.....据估计，汽车90%的时间都只是停在那里占用空间！

# 此外.....当我们开车时

**#80** 我们在开车时可以减少浪费：我们可调节出行速度，紧张的驾车还会增加油耗高达30%我们会好好控制油门，避免无意义的刹车和换挡。  
如果我们环保驾车15,000公里，就可以每年省下高达200欧元，减少270千克二氧化碳排放。此外，如果我们开车太快，还会扬起细尘，伤害行人的健康。

## 小知识

如果驾车时速度适中，可以节约燃油，减少刹车时车轮摩擦沥青造成的粉尘。



**#81** 在车中如在家中：当我们开车出行，打开暖气或空调时，保持车窗关闭，并且在停车或等人时熄火。空调会让汽车能耗和后续排放增加高达30%\*

## \*现行规范

我们要记住，依据现行规范，在车辆停留期间不能为了维持空调系统运行而开着发动机。



## 小知识

我们不会为了不超过10分钟的片刻而使用空调。尤其是汽车处于太阳下时。我们也没有时间来制冷环境，这样只会浪费能源。不要立即将冷气开到最大，而是逐步降温。这样对能耗影响较小，也不会造成中暑，对我们和乘客都大有裨益，绝对是值得推荐的做法。

# 当我们和朋友度假和闲暇时



- #82 我们会评估可否携带环保物品和产品，比如多用途肥皂或固体洗发液，这样就可以减少我们对环境的影响。
- #83 我们支持关注环境的场所：它们可以通过可再生能源减少能耗，以适当方式和周围环境融合，通过天然、回收材料保护属地。
- #84 我们偏好在本地产出时坐公交，如果条件允许，我们会乘坐火车而非飞机达到目的地：这样有助于减少二氧化碳排放。
- #85 我们会避免在户外用木柴或碳块烧烤，因为就算烹饪用的油脂少，食物烧焦了还是会致癌……更别说会形成PM<sub>10</sub>！\*

#### \*现行规范

正因为如此，现行规范可以限制或禁止户外燃烧，其中包括烧烤和烟火（对于米兰，可以参考《空气质量条例》和《公共或私人绿化使用或保护条例》）。

- #86 如果我们在酒店且已经吃饱，敬请打包剩余的食物和/或葡萄酒。如果我们将其留在餐厅，这些食物就会被丢掉。
- #87 虽然我们不擅长园艺，也要给家里装点适合内饰的花卉、植物，这样不仅可以营造合适的湿度，美化环境，还可以净化空气。

### 小知识

植被会吸收太阳光，准确地说是吸收50%太阳光，反射30%的太阳光。绿化相关的环境优势包括改善微气候，隔音，改善温度，过滤粉尘，积极影响内部环境。

**#88** 我们会考虑在院子或阳台上种菜：无需花园或巨大户外空间，即可在家中打造菜园。就算是城市露台或简单阳台也可以带来巨大满足感和美味食物！我们还可以利用城市菜园或参与共享花园 [www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/verde-pubblico/orti-e-giardini](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/verde-pubblico/orti-e-giardini)

**#89** 参与公共绿地的打理：我们可以认领花坛 [www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/cura-e-adotta-il-verde-pubblico](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/cura-e-adotta-il-verde-pubblico)



**#90** 推广校园菜园，教育孩子环保、食品和生产和加工食品的资源的重要性和价值。

**#91** 评估是否收集雨水来浇灌植物，从而减少用水，尤其在炎热季节。如果有一个花园，我们可以将水桶连接檐槽，这是我们未来值得考虑的选择！\*

### \*工会条例

遵守防蚊虫扩散的指示：我们密封或用紧密编织的网盖住水桶、储水罐、浴缸和水箱等水容器。

**#92** 如果我们喜欢园艺，可以在阳台上制作堆肥。

### 小知识

在家中制作堆肥只要一个布满小孔（可以在底部）的水桶，方便通气；将水桶放在高处，在其下方放置收集流出液体的托盘。可以收集菜园和花园的绿色废料（掉落的树枝、花朵和干树叶）；果蔬皮和残渣（粉碎柠檬、西瓜等较大块的果蔬，从而加快流程）；蛋壳、核桃壳、（无涂层和未经塑型的）纸张和小块纸板。如果我们有一个足够大的堆肥桶，我们也可以放植物性的猫砂。但是要记住，不是所有材料都可以用来堆肥，例如软体动物的壳（贻贝、蛤蜊）、熟食、肉类和鱼类（以避免难闻的气味）。在大约5-6个月后，堆肥开始形成，一年后，我们将有成熟的堆肥来喂养花卉和植物。

# 不论身在何处，都要注意环保

每种垃圾放在对应的垃圾桶：正确分类的垃圾会成为巨大资源。



**#93** 记住，我们购买的包装越少，要做的分类和回收就越少。

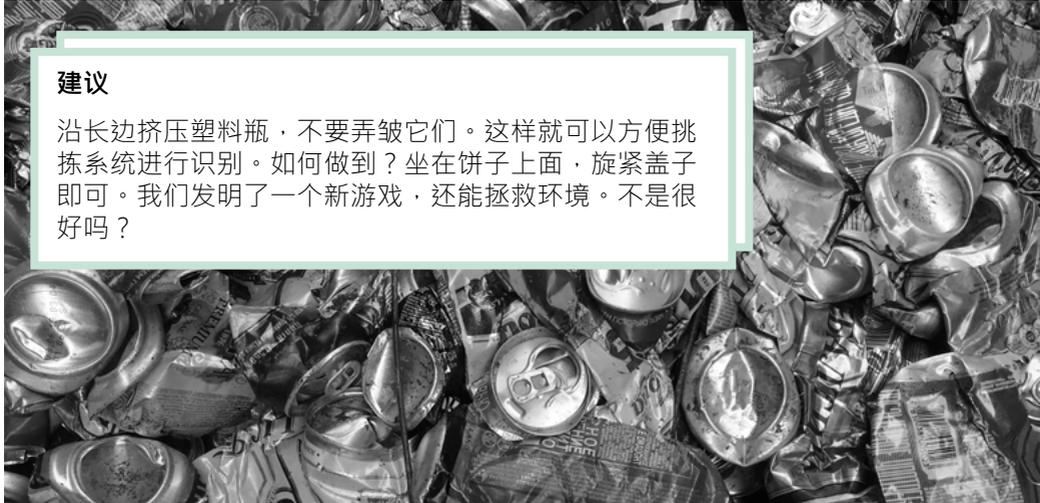
**#94** 很多包装是多种材料构成的。  
在丢弃包装之前，我们需要确认是否可以将各种成分分离并丢弃到正确容器内，比如：带纸板托盘的塑料零食包装，或带金属盖的玻璃罐。

**#95** 我们关注由取自植物的聚合物制成的可堆肥材料（比如食物托盘或一次性盘子）：我们可以将其和废弃食物一同丢到有机垃圾箱内，从而加工成堆肥。

**#96** 记住，为了卫生，需要将残留食物和其他物质清出空容器。这个简单的操作可以加快回收过程，增加回收的材料量。



**#97** 减少包装体积：碾压易拉罐和塑料瓶，弯折、压缩纸和纸板。如此，我们就可以优化垃圾容器的空间，帮助收集垃圾的工作人员。



**建议**

沿长边挤压塑料瓶，不要弄皱它们。这样就可以方便分拣系统进行识别。如何做到？坐在瓶子上面，旋紧盖子即可。我们发明了一个新游戏，还能拯救环境。不是很好吗？

**#98** 当我们散步时，不要将垃圾丢到地上。城市里有垃圾箱：我们要正确使用它们，只丢入我们出行期间产生的小尺寸垃圾。如果我们可以把垃圾带到家里并按材料分类，那就太好了。

**#99** 能戒烟自然是再好不过，但如果做不到，就要将烟蒂丢入无分类垃圾箱内，注意要熄灭烟蒂或带好口袋烟灰缸\*

**\*现行规范**

遵守禁止吸烟的现行规则（对于米兰，除了国家级规范，还可参见《空气质量条例》以及《公共或私人绿化使用或保护条例》）



**您知道吗.....？**

您知道吗，全世界每年会卖出五兆根烟，每个烟蒂需要至多15年才能分解？一定要注意烟蒂该丢到哪里。

**#100** 我们有品相良好的二手衣服、鞋子和配饰吗？把它们丢弃到黄色垃圾桶，或要求上门收集。品相良好的衣服可以卖给专业公司，他们会在筛选后重复利用或回收衣物，制造纱线和其他实用材料。欲知由Amsa和米兰市政府携手Vesti Solidale、Città Salute管理的详情，敬请点击此处：[www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-indumenti-usati](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-indumenti-usati)

为了了解您所在区域的垃圾收集日和丢弃时间，敬请浏览网页[www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-differenziata](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-differenziata)或下载PULIAMO应用。如果您有疑问，敬请查阅包装上的符号或说明，如果这不能解答疑惑，则可以在“丢到哪里”（DOVE LO BUTTO）名单内搜索产品。记住，每种废弃物都有专门的位置。

# 鸣谢

本手册的起草离不开以下方面的配合：

- 领土环境交通局
- 米兰市政府教育局 - 食品政策科
- 米兰市政府技术和数字创新局
- 米兰市政府交通局
- 米兰市政府生态和环境局

图形设计：Sara Abrate

Elena Galimberti和Unsplash.com提供照片内容

# 参考资料和网站

- A2A, 校园能源 - 能效目标
- Amsa, A2A, 顶级分类, 米兰 2020
- Arpa Veneto, 节水建议
- AssoFloro和Anaci, 公寓绿地护理 - 手册
- Chiara Guzzonato, 2021, 生态学 - 生产我们的食物需要多少水?, 聚焦, 6月5日
- Cambiagesto, 烟蒂的污染
- 米兰市政府, 市政区域可持续城市排水系统设计指南, 2020年12月
- 米兰市政府和Cariplo基金会, 米兰学校教育菜园指南, 2020年7月
- 米兰市政府, 节能手册
- Foody米兰农副食品市场 - Sogemi股份公司, Foody - 餐桌中央的新鲜感
- 米兰食品政策, [www.foodpolicymilano.org](http://www.foodpolicymilano.org)
- CAP集团, 最近几十年来的一大严重水危机 - 节水手册
- IAB Italia, 零数字排放 · [zeroemission.digital](http://zeroemission.digital)
- Legambiente, 活出风格, [www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org)
- Planeta有限公司, 2022年1月, 集雨园 : 集雨园的定义和设计方式

本手册内的能源相关建议将根据监管、技术演变而持续更新、调整，还会参考到能源紧急状况的发展。

Milano Cambia Aria 是米兰市政府提出的一项倡议，  
旨在让市民和城市中的各个角色参与推动生态转型，  
对抗气候变化。

