

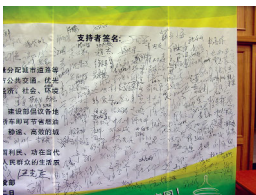
绿色交通·城市未来



关注城市交通 畅享城市未来

# 绿色出行

## 中国城市公共交通周及无车日活动



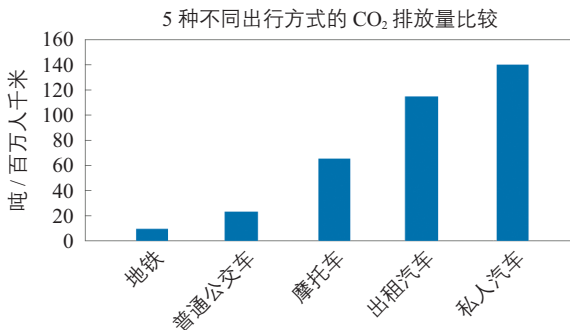
2006年12月，建设部向全国设市城市发出了开展“中国城市公共交通周及无车日活动”的倡议：在每年的9月16—22日开展此项活动，其中9月22日为无车日。活动期间采取多种形式，宣传倡导绿色交通理念，号召市民尽可能选用步行、自行车、公共交通等绿色交通方式出行，减少对小汽车的使用和依赖。

中国城市公共交通周及无车日活动在倡导优先发展城市公共交通的同时，鼓励绿色出行。绿色出行就是采用有益于健康，并对环境影响最小的出行方式，从而体现人与自然的和谐，体验环保与健身的关系，享受绿色出行给大家带来的快乐与改变，让更多的人参与到环保健身行动的行列中，畅享城市美好的未来。

# 为什么要绿色出行

## 汽车与大气污染

国家环保总局的一项报告说，在中国的大雾天气中，汽油造成的污染占79%。全世界空气污染最严重的20个城市中，就有16个在中国。汽车尾气排放的污染物正在使蓝天变少，使人们的呼吸不再那么自如。科研工作者发现，汽车尾气排放物产生的光化学反应造成了近地臭氧水平过高。无数辆行驶在大街小巷的汽车在大量排放有害尾气的同时，也是惊人的活动散热器，它们和空调、冰箱等制冷电器一起不停地吞能吐热，使城市的“体温”不断升高、城市热岛效应大大加强。同时，汽油或柴油在汽车发动机中燃烧时会产生大量对环境有害的污染物质，其中包括大约100多种有害物质。



## 自我防护措施

要更好地防止空气污染的伤害，必须从降低吸入污染物的浓度和减小呼吸速率两个方面入手，减少对交通污染物的暴露，从而保护人体健康。

对于个体而言，一方面采取一些合理的措施进行个人防护，另一方面应尽量选择对环境影响小的交通方式。

### 具体措施

- 选择合理的交通方式，缩短出行时间
- 有计划安排行程，缩短等车时间
- 错开出行高峰期
- 尽量远离拥堵路段
- 自驾车时尽量选择驾驶环保型车
- 在人行道上步行时，尽量远离车道
- 不要在交通干路旁进行体育锻炼
- 空气污染严重时需要口罩防护

## 出行方式对环境的影响程度



**小汽车 > 摩托车 > 公共汽车 > 地铁 > 自行车 > 步行**

## 汽车排放与人体健康

汽车造成的污染除了交通扬尘，主要还是尾气排放。发动机燃烧后，排放的主要污染物包括碳氢化合物、氮氧化物、一氧化碳和细微颗粒物。不同种类和不同燃料的汽车，排放的污染物差别很大。普通柴油车颗粒物的排放因子远高于汽油车，使用液化石油气和天然气的公交车会大大降低总污染物的排放。虽然小汽车的污染相对卡车要小很多，但是近年来汽车数目的剧增抵消了更新换代带来的环境改善。

| 排放物                                         | 来源                                     | 对身体的影响                                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 二氧化碳                                        | 矿物燃料的燃烧                                | 对全球气候变暖造成影响，使人体潜在的疾病增多                                              |
| 氮氧化物                                        | 矿物燃料；催化器老化或故障                          | 感染病毒的可能性增加，造成肺部刺激性气管炎和肺炎                                            |
| 挥发性有机化合物(如苯)<br>烟雾(地面臭氧)<br>铅               | 燃料的不完全燃烧，燃料蒸汽<br>碳氢化合物和氮氧化物反应<br>汽油添加剂 | 嗜睡、眼睛发炎，致癌、神经<br>毒性效应<br>呼吸暂时困难，长期肺损伤<br>降低免疫力尤其抑制年轻人<br>神经发育，造成脑损伤 |
| 颗粒物(PM2.5 和 PM10)<br>硫氧化物(SO <sub>x</sub> ) | 燃烧矿石燃料，特别是柴油<br>汽车的空调漏水                | 易造成年轻人及老人的心血<br>管疾病、呼吸系统疾病<br>有助于形成酸性硫酸盐气溶<br>胶，深入肺部，并造成伤害          |
| 一氧化碳(CO)                                    | 矿物燃料的燃烧                                | 阻碍血液携带氧气的能<br>力，加剧心脏病，昏睡，影响胎儿<br>脑功能发育                              |

## 人体健康不能承受之重



如果您生活在都市，如果您经常穿行于交通干路，如果您的居室附近一直有穿梭的车流，那么，可能您正在遭受来自汽车尾气的毒害。

汽车尾气排放更接近地面，也更接近经常在市區活动的人群，因此对我们的健康有更大的危害作用。

汽车尾气中细小的颗粒物可进入我们的呼吸道，附着在肺壁上能引起呼吸系统疾病，损坏肺部；使已有的呼吸及心血管问题恶化；当颗粒有毒时，可能导致癌症；还可刺激皮肤和眼睛，造成皮炎、眼结膜炎。

汽车尾气在夏秋时节，一定的温度湿度条件下，经过强烈阳光照射，还可以形成光化学烟雾。可对人眼、鼻、气管、肺粘膜造成伤害，甚至引发支气管炎、肺癌等。

私家车的使用越来越普遍，使得人们逐渐形成了以坐为主的生活方式，运动量大幅减少。在长时间驾车，缺少运动的情况下，颈椎、腰椎等部位容易造成损伤，引发身体不适，影响健康。

其实就连孩子都开始了以坐为主的生活习惯。现在孩子步行上学的习惯早已没有了，一方面是因为越来越多的家庭拥有自己的小汽车，另一方面家长们也担心孩子遇到交通意外和坏人诱骗。因此，只要负担得起，家长们通常都选择开车接送孩子上学。但实际上他们这样做，给孩子带来的是肥胖的风险和过度依赖父母。

世界卫生组织(WHO)明确指出，世界上最好的运动是步行。世界卫生组织研究也显示，一天内两次骑车各15分钟就足以对身体产生明显的积极作用。

所以，如果您是驾车族，每周至少一次的骑行或步行锻炼有助于保持良好的健康状态。

## 汽车与城市空间



许多城市的街道，过去非常安静，现在却堵满了汽车。人与车在狭窄的街道中争道，再没了老人悠闲的散步，孩子无忧的玩耍。越来越多的小区把绿地改成了停车场，汽车正在将宝贵的绿色挤出人们的生存空间，与居民争夺城市本已稀少的土地。

在世界上的大多数地方，汽车的拥有和使用正受到越来越多的限制。而一些激进的国家甚至已经开始将汽车“淘汰”出人类的生活。荷兰首都阿姆斯特丹成为欧洲第一个把汽车挤出市中心的城市，实现了无车城，各大停车场都改成了草坪。

## 汽车与能源战略

可以看出，小汽车的每人·千米能源消耗在各种交通方式中是最大的，而轻轨、地铁、有轨电车等交通工具的每人·千米能源消耗却很小，几乎只相当于小汽车的6%左右，公共汽车(单车)能源消耗也只相当于小汽车的10%左右。

据测算，如开展“无车日”活动一天，仅民用汽车即可节省燃油3300万升；减少有害气体排放约3000吨；数百人的生命和身体会幸免于交通事故伤害。

各种出行方式能源消耗比较(以公共汽车单车为1)

| 类别       | 每人·千米能源消耗 | 类别   | 每人·千米能源消耗 |
|----------|-----------|------|-----------|
| 小汽车      | 8.1       | 地铁   | 0.5       |
| 摩托车      | 5.6       | 轻轨   | 0.5       |
| 公共汽车(单车) | 1.0       | 有轨电车 | 0.4       |
| 无轨电车     | 0.8       | 自行车  | 0.0       |



# 如何绿色出行

## 选择公共交通 选择轻松

公共汽(电)车、有轨电车、地铁、轻轨等公共交通都是对环境有益的绿色交通工具。发展城市公共交通除能减少城市空气污染、节约能源外，还具有减少城市交通阻塞、经济和有利于出行安全的优点。

小汽车的交通事故率为公共汽车的7.3倍。地铁、轻轨等公共交通工具的事故率更低。据统计，每年有四分之一的小汽车会发生不同程度的交通事故。公共汽(电)车、地铁、轻轨等公共交通都是城市内比较安全的交通工具，都市驾车族如果能够在合理的范围内尽量多乘坐公共交通，可以大大提高安全性。

公共交通有利于创建环保、健康、安全的生活环境与和谐的社会氛围。

## 快乐骑行 健康随行

骑自行车的好处：

1. 能预防大脑老化，提高神经系统的敏感性。现代运动医学研究结果表明，骑自行车是异侧支配运动，两腿交替蹬踏可使左、右侧大脑功能同时得以开发，防止其早衰及偏废。

2. 能提高心肺功能，锻炼下肢肌力和增强全身耐力。骑自行车运动对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳和跑步相同。此项运动不仅使下肢髋、膝、踝3对关节和26对肌肉受益，而且还可使颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉、关节、韧带也得到相应的锻炼。

3. 能减肥。骑自行车时，由于周期性的有氧运动，使锻炼者消耗较多的热量，可收到显著的减肥效果。

4. 能益寿延年。根据国际有关委员会的调查统计，在世界上各种不同职业人员中，以邮递员的寿命最长，原因之一就是他们在传递信件时常骑自行车的缘故。



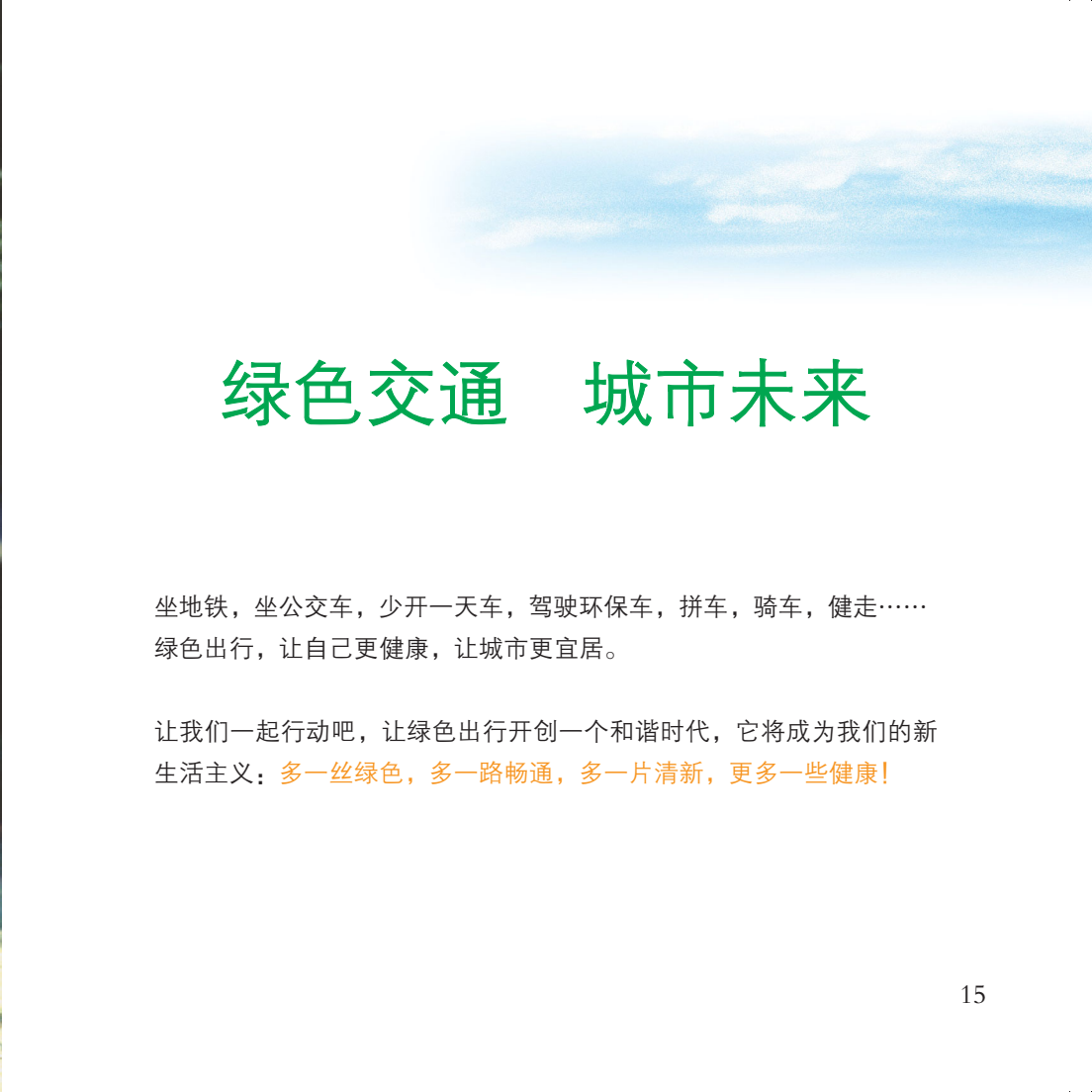
## 时尚健走 我行我秀

适当的步行，可以增强心肺功能，改善血液循环，预防动脉硬化等心血管疾病，以及感冒等呼吸道疾病。坚持步行还能改善现代人运动不足的问题，进而控制血糖，预防糖尿病。英国和美国的一项对8.4万人进行的研究证明，走路会使患高血压的几率下降83%，并由此减少心脏病的发病率。

世界卫生组织建议，每天步行30分钟或步行上下班，是最安全、最佳的运动和减肥方式。随着人们对健康关注程度的日益提高，健走运动也从发源地芬兰、荷兰等欧洲国家迅速普及到美洲、亚洲等世界各国。







# 绿色交通 城市未来

坐地铁，坐公交车，少开一天车，驾驶环保车，拼车，骑车，健走……  
绿色出行，让自己更健康，让城市更宜居。

让我们一起行动吧，让绿色出行开创一个和谐时代，它将成为我们的新生活主义：**多一丝绿色，多一路畅通，多一片清新，更多一些健康！**

# 行动起来吧！

无论是单位还是个人，如果您想了解更多了解[中国城市公共交通周及无车日活动](http://www.people.com.cn)  
请登陆[人民网](http://www.people.com.cn)(<http://www.people.com.cn>)

[城市交通网](http://www.chinautc.com)(<http://www.chinautc.com>)

[城市规划与交通网](http://www.cityup.org)(<http://www.cityup.org>)

让我们一起创造城市美好未来。

地址：北京市三里河路9号建设部北配楼545房间

建设部中国城市公共交通周及无车日活动指导委员会

邮编：100037

电话：(8610)58323222/58323221

传真：(8610)58323220

E-mail：cswcr@126.com

网址：<http://www.chinautc.com>



主办：建设部中国城市公共交通周及无车日活动指导委员会