

绿色出行，健康出行

健康中国

机动车的持续增长，给城市环境和道路畅通，带来很大的压力。噪音、尾气污染也严重影响着人们的生活质量。

天更蓝、水更清，人人向往！绿色出行、节能减排，人人有责！



什么是绿色出行？

绿色出行是指采取相对环保的出行方式，既节约能源、提高能效、减少污染、又有益健康、兼顾效率。另外，绿色出行也是一种具有象征意义的理念，一种可持续的环保观念，倡导大家节省资源、减少污染。

为什么要提倡绿色出行？

气候变化是人类面临的全球性问题。气候变化导致极端气候事件频发，影响日渐深重。海洋生态系统破坏严重，海洋酸化、海平面上升、冰川退缩等，高温热浪、极端强降水等气象灾害不仅造成经济损失，而且对人体健康产生

影响，严重时甚至可以导致死亡。燃烧化石燃料除了会增加二氧化碳的排放，还会产生多种空气污染物。

绿色出行的优势在哪？

与传统出行方式相比，绿色出行是一种节约能源、提高能效、减少污染，又益于健康、兼顾效率的出行方式。在传统出行方式中，以化石燃料为主的交通工具是人们出行的主要方式。

化石燃料是指煤炭、石油、天然气等这些埋藏在地下和海洋中的不可再生的燃料资源。在化石燃料中，按埋藏储量的顺序分有煤炭类、石油、油页岩、天然气、油砂以及海下的可燃冰等。

传统交通工具行业，如燃油汽车、飞机的发展为人们的出行带来了快捷和便利，但同时燃油交通工具的发展也引起了能源消耗和空气污染。所有的化石燃料都是由碳氢化合物组成的，所以在燃烧时会大量释放二氧化碳。

二氧化碳作为一种温室气体，具有吸热和隔热的功能。二氧化碳在大气中增多的结果是形成一种无形的玻璃罩，使得太阳辐射到地球上的热量无法向外层太空发散，造成的结果就是地球表面升温，加重地球的温室效应。

绿色出行的主要方式有哪些？

绿色出行的核心是高效、便捷的出行。在实际操作当中，绿色出行具有多种形式。从源头上，政府部门可以通过科学规划、土地利用、污染治理等方面的法规或指南来鼓励和促进土地和城市空间合理高效的利用。

大力发展公共交通出行工具是城市绿色出行的有效措施，乘坐公共交通工具可减少人均乘车排污率，一辆公共汽车约占用3辆小汽车的道路空间，而高峰期的运载能力则是小汽车的数十倍；与公交车相比，城市地铁的客运量是公交车的7倍~10倍，能源消耗和污染水平却比它低；家庭车辆置换时，尽量选择低排量或新能源类车型。



建议大家在条件允许的情况下，尽量乘坐公交车、地铁等公共交通工具；在空气质量良好和距离合适的时候，选择步行、骑自行车或共享单车等绿色出行方式。

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。根据世界卫生组织（WHO）的数据显示，每周步行 ≥ 4 小时比每周步行 < 1 小时的65岁以上老年人的心血管疾病发病率减少69%，病死率减少73%。

由此，我们可以看出，采用绿色出行的健康生活方式，不仅可以减少能源消耗及其对环境造成的污染，还可以改善公众个人的身体健康状况。

需要注意的是，不管是步行还是骑行，一定要遵守交通规则！