

Little Tips

小提示 大改观!

Big Changes

节水的行动
从点滴做起
小小的举措
终可引致巨大的改观!
现在就开始! Now!

节约用水,从生活中的一滴水做起!

水同空气、阳光一样,在我们的生命中,是无法替代的。虽然地球 70% 以上的面积为水覆盖,但是我们能够取得并使用的不到总水量的 0.26%。在中国,人均占水量只有 2400 立方米,是世界平均值的四分之一,因而被列为 13 个人均占水量最贫乏的国家之一。在我国的 600 多个县级以上市中,有 300 多个缺水,如不立即采取措施,中国即将面临严重的淡水危机。

为帮助大家树立节水意识,掌握节水方法,WWF (世界自然基金会)和广大志愿者共同搜集了一些“生活中的节水小窍门”,希望大家能够从小事做起,共同参与,为扭转缺水的现状而努力。

厨房用水

- 清洗炊具、餐具时,如果油污过重,可以先用纸擦去油污,然后进行冲洗。
- 用淘米水、煮面汤、过夜茶清洗碗筷,可以去油,节省用水量,减少洗洁精的污染。
- 洗污垢或油垢多的地方,可以先用用过的茶叶包(冲过并烤干)沾点熟油涂抹脏处,然后再用带洗涤剂的抹布擦拭,轻松去污。
- 清洗蔬菜时,不要在水龙头下直接进行清洗,尽量放入盛水容器中,并调整清洗顺序,如:可以先对有皮的蔬菜进行去皮、去泥,然后再进行清洗;先清洗叶类、果类蔬菜,然后清洗根茎类蔬菜。
- 不用水来帮助解冻食品。
- 用煮蛋器取代用一大锅水来煮蛋。



个人清洁用水

- 洗手、洗脸、刷牙时不要将龙头始终打开,应该间断性放水。如:洗手、洗脸时应在打肥皂时关闭龙头,刷牙时,应在杯子接满水后,关闭龙头。
- 减少盆浴次数,每次盆浴时,控制放水量。
- 收集为预热所放出的清水,用于清洗衣物。
- 沐浴时,站立在一个收集容器中,收集使用过的水,用于冲洗马桶或擦地。不要长时间开启喷头,应先打湿身体和头发,然后关闭喷头,并使用浴液和洗发水,最后一次清洗。
- 使用能够分档调节出水量大小的节水龙头。

洗衣用水

- 集中清洗衣服,减少洗衣次数。
- 减少洗衣机使用量,尽量不使用全自动模式,并且手洗小件衣物。
- 漂洗小件衣物时,将水龙头拧小,用流动水冲洗,并在下面放空盆收集用过的水,而不要接几盆水,多次漂洗。这样既容易漂净,又可减少用水总量,还能将收集的水循环利用。
- 漂洗后的水,可以作为下次洗衣的洗涤用水,或用来擦地。
- 洗衣时添加洗衣粉应适量,并且选择无磷洗衣粉,减少污染。

与你身边的人分享节水护水小窍门,让更多的人参与到保护水资源的行动中来!

更多小窍门,请访问
www.wwfchina.org/action

卫生间节水

- 如果条件许可,请选用新型的节水马桶。
- 如果使用非节水型老式马桶,可以将一个盛满水的饮料瓶放到马桶的水箱中,以减少冲水量。(注意:此方法要注意不要阻碍水箱内的水体运动。)
- 马桶不是垃圾桶,不要向马桶内倾倒剩菜和其他杂物,避免因为冲洗这些杂物而造成的浪费。
- 收集洗衣、洗菜、洗澡水等冲洗马桶,并且不要将洗洁精等清洁物品放入水箱中,这可能会造成水箱中胶皮、胶垫的老化,导致泄漏,而造成浪费。



其他用水

- 外出就餐,尽量少更换碟子,减少餐厅碟子的洗刷量,从而减少用水。
- 使用中水清洁车辆。
- 教育儿童节约用水,鼓励他们不玩耗水游戏。
- 不浪费喝剩的茶水和矿泉水,用来浇花。
- 灌暖壶前不要随手倒掉里面的剩水,可与其他循环水收集在一起再利用。
- 选择使用节水型冲洗设备的洗车店。
- 冬季注意对室外的水管进行防冻裂处理。
- 收集雨水,加以利用。
- 外出、开会时,自带水杯或容量小的瓶装水,减少对剩余瓶装水的浪费。
- 呼吁市政、小区建设使用透水地砖。种植灌木树木来替代大面积的草坪。
- 呼吁集体浴室、开水房,使用计费卡洗浴和取水。
- 不向河道、湖泊里扔垃圾,不乱扔废旧电池,防止对自然资源造成污染。



WWF 向提供小窍门的志愿者表示感谢!

他们是:

罗丽生、顾俊杰、李一冕、Li Qian、高波、黄丽玲、朱洁标、Shirley Wan、王兵智、汤明、陈晓园、范维、自由之鱼、linbutou、纪治、陈志鹏、罗兰溪、刘云飞、张群、lili88087、xyz70、jinhuan_2002、王宝山、Crystal Wang、章鹏、刘红霞、宋瑞、小万、韩志超、刘冰颖、huanghongli1983、陈尽、薛蓓、suntiantian、ann zhao、程健、milk827、鲁洲、朱细香、Lu Li、Irene、王海蓉、刘香瑞、边恒、朱金灿、杜采桑、杜中强、洪洁、池素玮、wingahpo、gaochuming、赵杰、张艳晶、王莹、rose lai、zhangruirui、常艳芬、郑婵新、张晓春、韦龙、niki-ko、邵诗洋、陈振、肖遥星、李哲、吴志康、章诗颖、潘斌、王丹丹、lyn1213、于颖多、张宁

WWF 期待更多关注自然、关注环保的朋友的支持!

WWF (世界自然基金会)是在全球享有盛誉的、最大的独立性非政府环境保护机构之一,在全世界拥有将近 500 万支持者和一个在 90 多个国家活跃着的网络。1980 年,WWF 正式来到中国,1996 年在北京设立了办事处。发展至今,WWF 共在中国建立了七个办公室,拥有 60 多名员工,开展了包括物种、森林、淡水与海洋、能源与气候变化、环境教育和野生生物贸易等方面的工作。

WWF 的使命是遏止地球自然环境的恶化,创造人类与自然和谐相处的未来。为此我们致力于:

1. 保护世界生物多样性;
2. 确保可再生资源可持续利用;
3. 推动减少污染和浪费性消费的行动。



世界自然基金会北京办事处

地址:北京市劳动人民文化宫内文华宫 1609 室
邮编:100006

电话: +86 10 6522 7100
传真: +86 10 6522 7300

www.wwfchina.org

<http://www.wwfchina.org>

“还长江生命之网”

——世界自然基金会—汇丰银行长江项目

“通过 25 年的努力，恢复鱼类洄游通道，还鸟类栖息家园，让人们安居乐业，促进经济持续发展，恢复长江生命之河、营造人与自然和谐相处的共同家园。”

——世界自然基金会—汇丰银行长江项目目标



长江中下游是中国湖泊最为集中的区域之一，20 世纪 50 年代以前，长江两岸约有 100 多个大于 10 平方公里的湖泊与长江相通，湖水进出自由，生命形式繁多，是许多洄游或半洄游性鱼类生长与繁衍所必需的场所，也是迁飞鸟类的重要栖息地，这些湖泊比其他类型



的湿地具有更强的降解污染和防洪抗旱能力。但是长久以来，由于经济发展和水利建设，人为地切断了湖泊与江河的联系，湿地面积急剧缩小。长江中下游地区保持和长江自然连通的湖泊只剩下洞庭湖和鄱阳湖；因围垦而消亡的湖泊已达 1000 多个。江湖阻隔、复合生态系统的破碎造成生物多样性迅速丧失和对生态系统的严重破坏，加剧了湖泊的富营养化，加速了白鱇豚、江豚及中华鲟等珍稀物种灭绝。



湖北曾有“千湖之省”的美誉，建国初期，江汉平原还有大小湖泊 1066 个，然而目前面积在 1 平方公里以上的湖泊仅剩 217 个，与长江的联系已全部被切断，许多湖泊还在继续萎缩、消失……“洪水，浪打浪”，歌谣里风光优美、物产丰富，“赛过天堂”的“鱼米乡”，现在到处是围网，鱼类资源趋于枯竭；“湖广熟，天下足”，自明清以来经济与文化先声之地到今天“失落的中部”，这一切都与自然资源的开发程度息息相关——现在的长



江中游，已经背上了太多环境和生态的债务。从上个世纪 90 年代至今，沿江各市屡遭洪水“围城”，洪涝灾害不断，再加上产业结构落后，资源开发过度等等，如何重新找到经济发展与生态保护的平衡点，是整个长江中游地区实现跨越式发展的关键所在。



世界自然基金会是最早应中国政府邀请来到中国开展环境保护工作的国际非政府组织，自 1999 年启动长江项目在湖南成功地开展了湿地恢复与发展“洪水型经济”

的示范后，于 2002 年又获汇丰银行“投资大自然”项目 210 万英镑（约合 3 千万人民币）支持，与湖北省政府签署了五年合作框架，共同推动“重建江湖联系，恢复长江生命网络”的工作，在解决区域经济发展与生态环境之间的尖锐矛盾以及为地区经济发展提供解决办法的探索道路上先行一步。

“还长江生命之网”——世界自然基金会—汇丰银行长江项目以被誉为千湖之省的湖北省为基地，选取三个被人为切断和长江联系的湖泊（涨渡湖，天鹅洲，洪湖）作为示范点，针对当地在湖泊阻隔后形成的独特生态问题对症下药，从基于社区的湿地资源保护与合理利用、江湖联系、保护区与网络建设、流域综合管理四个领域入手，积累湿地恢复和重建“江湖联系”的经验。



世界自然基金会—汇丰银行长江项目推行至今，已陆续重建了涨渡湖、天鹅洲、洪湖、白荡湖（安徽安庆湖群湖泊）四个湖泊与长江季节性联系，在满足湖泊生态需求的同时综合考虑了洪水风险、血防安全问题，在减少现有水利工程对生态环境的影响方面迈出了可喜的一步。据统计，以上四个湖泊引入的江水已涵养了共计 450 平方公里的湿地，改善了湖泊水质，使众多湿地物种（如：天鹅洲的江豚和麋鹿）从中受益。湖泊和长江恢复联系还修复了鱼类季节性洄游通道，仅涨渡湖一个湖泊，就有近 9 种鱼种从江中引入湖泊，多种鱼种品质及产值得到大幅提高。

项目在涨渡湖采用“自然保护和可持续发展滚动发展资金”，科技与生产资料扶持和政策引导等手段，与社区共同探讨湿地资源保护与合理利用模式，鼓励发展雷竹种植、生态渔业、生态旅游等环境友好的湿地产业，减轻对环境的压力。

在洪湖，项目成功配合保护区对 5000 亩核心区的湿地生境进行了改造，停止了围栏养殖，拆除了围网，恢复开阔水面，为水鸟栖息提供了条件；调整了养殖结构，并人工种植了近千亩水草，促进水质恢复。经过一年的努力，如今的示范区水清草茂，莲藕飘香，鸟儿翔集，国家珍稀鸟类东方白鹳、白琵鹭也现迹其中。

“还长江生命之网长江项目”还启动了系列宣传项目，提高公众意识，携手媒体与公众共同认识长江、宣传长江、保护长江，并将项目所取得的经验介绍到整个长江流域。



更多项目信息，
请登陆 WWF 网站
www.wwfchina.org
点击淡水项目页面查看