

低碳生活 我们该怎么做

□本报记者 齐放
实习生 李博昊

6月11日至17日为全国节能宣传周，全国节能宣传周活动的主题是“节能降耗，保卫蓝天”。那么，面对日益变暖的气候，普通人如何做才能节能降耗，走上低碳生活之路呢？

从点滴做起 过低碳生活

“全体公民不仅是环境的享有者，更是环境的维护者和创造者。”市节能减排领导小组办公室相关负责人告诉记者，“我们的生活方式决定着我們拥有什么样的环境。保护家园、绿色低碳的巨大潜力，不仅仅在工矿企业，更蕴藏在点滴生活中，每一个人都可以用实际行动为低碳节能做出自己的一份贡献。”

那么，什么是“低碳”呢？市节能减排领导小组办公室相关负责人介绍，所谓“低碳生活”，就是指生活作息时所耗用的能量要尽量减少，从而减低二氧化碳的排放量。

其实，生活中，很多人都在不知不觉地践行着低碳生活。比如随手关灯，不用电脑、不看电视时关闭电源，节约每一度电。节约用水，用洗菜水冲厕所，用涮衣服水拖地。有的低碳生活其实更是我们今天都认为是—种时尚的生活，像出行坐公交车、骑共享单车已成为很多人的自觉行动，而且乐在其中。

过低碳生活 能做的有很多

如何让低碳生活更多地融入每一个人的日常生活中



吃饭不剩菜



洗衣用晾晒



步行上下班



使用环保袋

低碳生活

新华社发

呢？在此，专业节能减排人员向大家推荐在工作生活中，可以随时做到的节约能源资源的方法。

增强节约意识。在日常工作和生活中，我们每个人都应该主动增强危机意识、节约意识与环保意识，从多方面努力学习，加强对环境保护及节约能源方面知识的学习，充分认识到我国资源短缺危机，了解节能环保对国家及个人的真正意义，真正树立起节能环保意识。

节约用电。无论是在办公室还是家里，注意随手关灯，人走灯关。使用高效节能灯泡。节能灯最好不要短时间内反复开关，节能灯在开关时是最耗电的。早睡早起有利于身体健康，又环保节能。

低碳烹调。尽量节约厨房里的能源。食用油在加热时产生致癌物，并造成油烟污染居室环境。调整火苗的燃烧范围，使其不超过锅底外缘，取得最佳加热效果。如果锅小火大的话，火苗烧在锅底四周只会白白消耗燃气。

节约用水。淘米水是很好的去污剂，可以留下来洗碗或者浇花。沾了油的锅和盘子要先用用过的餐巾纸擦干净，洗起来既节水省时，又可少用洗涤剂，减少水污染。冲洗衣服时，可以加入少量肥皂粉，因为洗衣粉遇到肥皂会减少很多泡沫，既省水又节约清洗的时间。洗脸、洗手用小脸盆接住水，然后倒进大桶收集起来。洗手、洗澡、洗衣、洗菜的水和较干净的洗碗水，都可以收集起来洗抹布、擦地板、冲马桶。

家用电器的节能使用。购买洗衣机、电视机或其他电器时，选择可靠的低耗节能产品。电视、电脑不用时及时切断电源，既节约用电又防止插座短路引发火灾的隐患。不用时关掉饮水机的电源。保持冰箱处于无霜状态。

循环再利用。据统计，回收一吨废纸能生产800千克的再生纸，可以少砍17棵大树，节约一半以上的造纸原料，减少水污染。因此，节

约用纸就是保护森林、保护环境。少用一次性用品，自备购物袋或重复使用塑料袋购物

节省取暖和制冷的能源。夏季天气不算十分炎热时，最好用扇子或电风扇代替空调。使用空调时，夏天空调温度设定不低于26℃，冬天不高于20℃。

出行少开汽车。尽量坐公共汽车出行，骑车出行既节约能源又锻炼身体，还能减少开支，可谓一举多得。

■相关链接

生活中的低碳小知识

储藏食物巧节能

水分较多的食物，用塑料袋包好后再放入冰箱。

块头较大的食物，可切成小块分别包装，—次只取出—次食用的量，避免反复冷冻。

上班前把当天要吃的食物从冷冻室移到冷藏室，下班时食物就解冻了。

烹饪食物巧节能

做饭时不要忘记在锅上加盖，锅盖可使热量保持在锅内，饭菜可以热得更快。

煮饭时，淘洗的米浸泡10分钟再煮，可以省电。

用微波炉加热食品时，餐具加盖会缩短加热的时间。

合理节约用水

如果用淋浴代替盆浴，每人每次可节水170升，同时减少等量的污水排放，相应减排二氧化碳8.1千克。

使用感应节水龙头可比手动水龙头节水30%左右。

用盆接水洗菜代替直接冲洗，每户每年节水约1.64吨，同时减少等量污水排放，相应减排二氧化碳0.74千克。

晚综



高温晴热还是未来几天的主旋律，今天最高气温会“烧”到了37℃，夏日气息越来越浓。走在街头，怕晒的美女们动用墨镜、遮阳伞等装备齐上阵，短袖、短裤和短裙，也已成为大家穿衣的主流。

明天就是端午小长假了，端午节当天有阵雨、雷阵雨，出行归来的朋友们要注意安全。

夏天日益临近，市民在做好防暑防晒准备时，也不要因为贪凉过度吹空调或进食冷饮等，导致身体不适。

今明后三天天气

6月15日



晴间多云
23℃~37℃

6月16日



晴转多云
24℃~34℃

6月17日



晴到多云
25℃~35℃

(感谢周兆基提供信息)

生活小常识

每种粽子 都有最佳茶搭档

- 1.甜粽子，如枣泥、豆沙馅的，配薄荷茶、绿茶。
- 2.咸粽子，如椒盐、蛋黄等配乌龙茶，衬出咸甜口味、更爽口。
- 3.肉粽子，如鲜肉、火腿等，配普洱茶、菊花茶、山楂茶，帮助消化、去油解腻。

地头这些井为何不通电

部门：正在进行后台升级，导致部分井不能使用

市民求助：6月13日，郾城区新店镇斗王村的村民拨打本报新闻热线3139148称，现在正值浇地的时期，可是地头的一些井却不出水，让他们很着急。

记者采访：随后，记者联系上了该村村民王先生。“这几天正是地里庄稼需要水的时候，俺这儿都等着浇水。可这两天我们发现，地头的一些井不通电，天气这么热，要跑很远才能找到一个通电的井。”王先生焦急地说。

部门回应：记者将该情况反映给龙新供电所，供电所工

作人员称，现在省公司正在进行后台升级，一部分井还没有升级完成，要等升级完成后，才可以正常使用；还有一部分正在施工并调试。为了让群众及时用上电，我们的工作人员正在加班加点处理。“有的村民拿的是之前的旧卡，旧卡是一个卡只能用一口井。村民需要来龙城供电所营业厅更换新卡，更换完后，一个卡可以供一个台区使用，使用范围广了，村民也会更加方便。”供电所工作人员提醒道。

帮办记者 姚晓晓

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

清爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

征婚

女，26岁，身高1.61米，未婚，端庄大方，从事技术设计工作，传统懂事，无生育能力。寻收入稳定、有房有车有子女、爱家有责任心、42岁以下的单身男士为伴。电话：13839533876 非诚勿扰

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的男
地址：市人民路康盛大厦8楼十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：女（32764）33岁，无婚史，1.68米，自办辅导班，善解人意，温柔大方，寻年龄相当、有上进心的男士。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：男（61421）37岁，离异，1.75米，经商，有车房，条件优越，寻温柔善良，形象佳的女士。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：女（33026）27岁，无婚史，1.63米，销售，苗条靓丽，性格开朗，寻阳光开朗、有上进心的男孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：男（91787）53岁，离异，1.71米，公务员、性格温和、懂得照顾人，寻有包容心、性格温柔的女士。电话：13721374788 微信：1021659026

微求助

漯河晚报

新闻热线：0395-3139148

QQ群：183744831

腾讯微博：@漯河晚报

新浪微博：@漯河晚报

有困难 找晚报