



# 减缓地球变暖你可以做些什么

## 缩短洗澡时间,自然晾干衣物,拔掉闲置电器的插头……其实你还能做更多

行动起来吧!在我们的日常生活中,只要注意很多小事,近可以立刻改善周边的环境,远甚至可以影响到南极洲。下面列出的就是我们可以注意的方面。

### 衣

#### 多穿件衣服

别再将家中的空调温度开得太高了,多穿件衣服就行。这样可每年少排放二氧化碳1000磅(1磅约合0.45千克),节省250美元(1美元约合6.82元人民币)。

#### 自然晾干衣物

自然晾干衣物,尽量不用烘干机,每年就能少排放二氧化碳700磅,节省75美元。

### 住

#### 居室装修注重能源利用高效化

冬天,最大限度地利用太阳能热量,避免寒风直吹房屋;夏天则尽量利用阴凉地带,使室内有自然的穿堂风。

#### 为房屋加装隔温材料

给家中墙壁和天花板加装隔温绝缘材料,可以每年少排放二氧化碳2000磅,节省245美元。

#### 为房屋加装防雨材料

在入门道路和窗户处加装防漏防雨条,每年能少排放二氧化碳1700磅,节省274美元。

#### 使用双层窗

双层窗隔温性能更好,冬暖夏凉,减少能源消耗,每年少排放二氧化碳1万磅,节省436美元。

#### 种棵树

树木可以改善微观小环境的气候,保持空气湿度,因为它的光合作用能有效的吸收二氧化碳,使空气更新鲜干净。此举每年可减少二氧化碳排放量2000磅。

#### 放满碗碟后再开动洗碗机

这一小小的习惯就能让你每年少排放二氧化碳100磅,节省40美元。

#### 重新设定空调温控器

冬季时将空调温控器比原来调低2摄氏度,夏天时则调高2摄氏度,这样每年能减少二氧化碳排放量2000磅,节省开支98美元。

#### 检查热水器

保证家中的热水器温控器不要超过120华氏度,这样每年可少排放二氧化碳550磅,少花30美元。

#### 更换空调过滤网

遵从厂家建议,定期清洁或更换肮脏的空调过滤网,可每年减少二氧化碳排放量350磅,节省150美元。

#### 缩短洗澡时间

热水器的消耗中2/3是用来沐浴洗澡的,有效缩短洗澡时间能每年少排放二氧化碳350磅,节省99美元。



北极熊无家可归  
哥本哈根  
是它们回家的  
唯一途径

近日,中国志愿者在北京头戴北极熊造型的帽子参加世界自然基金会举行的以“共同期待哥本哈根”为主题的环保宣传活动,呼吁世界各国的民众行动起来,加入低碳一族,应对气候变化。



一辆电动汽车在丹麦首都哥本哈根街头充电

### 食

#### 购买有机食品

现代农业中的化学物质污染了供水系统,也需要能源的消耗。

### 行

#### 驾驶多能源汽车

这样,每年每辆车可以减少1.6万磅的二氧化碳排放量,节省3750美元的开支。

#### 驾驶节能汽车

消耗同样的汽油量却能跑得更远,这也能给环境产生很好的影响,每年减少数千磅二氧化碳排放量和节约一大笔钱。

#### 可能的情况下与别人拼车

家里已经买了大排量汽车怎么办?和朋友或同事拼车是个不错的选择,这样可以有效地节约汽油消耗,每年能减少约790磅的二氧化碳排放量,少花几百美元。

#### 给汽车轮胎充气

保持你的汽车轮胎总是处于适当充气状态,每年也能少排放250磅的二氧化碳,省下840美元的开支。

#### 更换汽车的空气过滤器

每月检查你的汽车空气过滤器,能每年减少排放二氧化碳800磅,节省130美元。 孝文



在丹麦首都哥本哈根,一名女子骑车经过自行车流量显示装置。 图均据新华社

## 预防流感——连花清瘟胶囊

冬季流感容易蔓延,卫生机构提醒人们,做好流感的防治工作尤为重要。

#### 未病先防 将流感病毒拒于体外

流感病毒拥有惊人的传染力,直接吸入空气中的病毒,或经手将病毒带入呼吸道都会引发流感。因此,预防流感首先要切断流感病毒的传播,如及时发现和隔离流感患者,少去人群密集的场所等;在日常生活中要做到加强体育锻炼、注意休息、补充维生素C等;有条件的要预先接种流感疫苗;平时可以服用一些有效的流感预防药物,实验证明:连花清瘟胶囊预防性给药就可以杀灭流感病毒,所以可以用于流感的预防。另外,连花清瘟胶囊含有西藏高原耐寒、耐缺氧植物红景天,可全面调整人体免疫功能,提高人体对流感病毒的抵抗力。

#### 有病早治 迅速消除流感症状

流感发病急骤,患者会在短时间内出现非常明显的高烧、寒战、全身酸痛、乏力等全身症

状,以及咳嗽、嗓子疼等呼吸道症状,如果没有及时采取有效治疗措施,还有可能会引发心肌炎、肺炎等并发症,甚至出现生命危险。所以,流感患者一定要做到尽早确诊、尽早选用有效药物进行治疗。

治疗流感的根本在于消灭病原,抑制杀灭流感病毒。最近国内权威研究机构实验证实,连花清瘟胶囊对流感病毒具有明确的拮抗作用,体外抗病毒作用优于西药。临床试验结果显示,服用连花清瘟的患者在退热,改善嗓子疼、咳嗽、咳痰等流感症状方面优于西药,病毒转阴时间与西药相当。此外,国内多家权威科研院所研究证实,连花清瘟胶囊还能有效抵抗流感病毒、副流感病毒、呼吸道病毒等多种常见的流行病毒。

虽然流感对人类健康的危害很大,但人们只要防护得当,适时接种流感疫苗,服用抗病毒药物,是可防可治的。