

报道回头看

上周五本报倡议上车排队
看,这整齐的队伍
给大家树立了榜样

上周五(2月18日),本报推出了题为《排队上车,不推不挤做个文明市民》的报道,发出倡议,希望大家在2011年能做个文明市民。

这是昨天本报记者于郑州火车站广场拍到的图片,虽然旅客熙熙攘攘,但大家都自觉排队,井然有序地进站。



晚报记者 周雨 图

2011
养个好习惯
·低碳减排

怎样用洗衣机省电? 怎样烧开水省气?

防止全球变暖,你也可以做到的

在中国,年人均二氧化碳排放量为2.7吨,一名白领即便居住在只有40平方米的小房子里,开排量为1.6L的车上下班,一个月乘坐一次飞机出差,碳排放量也会在2611吨。节能减排势在必行。

低碳生活,对于我们普通人来说,是一种态度,而不是能力,我们应该积极提倡并去实践低碳生活,注意节电、节水、节油、节气,从点滴做起。

小行为大改变,2011年,养个好习惯,一起加入到低碳减排的行动中来吧。

晚报记者 李雪

家居低碳

走路上下班,用节能电器

“不算不知道,一算吓一跳。我一年产4吨碳!”在一家外语培训机构工作的楚敏说,自己愿意尝试“低碳”生活并非突发奇想。前些天,她偶然在网上发现有种“碳排量计算器”,出于好玩就计算了一下自己的碳排量。

“只要任意输入飞机飞行公里数、汽车耗油升数以及用电量,你就可以简单地查出你的二氧化碳排量,还会提示种上多少棵树才能补偿。或者只要输入你的家庭人口数以及在衣、食、住、行、用等方面节约的信息,就能计算出你的家庭全年的减排量和节能量。”

“我一年竟然要制造4吨二氧化碳,比中国人每年2.7吨的平均水平高出不少。”从此之后,楚敏开始意识到自己的一些生活习惯必须改变。

“在工作中,尽量少用打印机,平时多走路上下班,相机里的照片不全部打印出来,备份到电脑里,电脑显示器进入睡眠模式的时间设定在1分钟……”平时注意这些小细节,楚敏每天可以减少约2公斤碳的消耗量。

“我家的家电几乎都是节能电器。”楚敏说,低碳其实是种境界,每一个节约的想法,都可以为低碳做出贡献。

吃粗粮穿棉质衣服

他们不差钱,但追求一种简约的低碳生活方式。郑倩和她的一些朋友现在奉行简单的生活模式。

在饮食上,他们多选完整食物,多吃粗粮,少选加工食物。完整食物,即少加工、少人工添加物、无化学肥料、无农药、天然形态的天然食物,例如吃一个苹果,而不是一杯苹果汁;吃一个马铃薯,而不是一包薯片。

少买瓶装水、袋泡茶、各式饮料。一瓶550毫升的瓶装水的产生伴随着44克二氧化碳的排放。生产瓶装水、桶装水的二氧化碳排放量是普通白开水的1500倍和500倍。

在穿的方面,他们尽量少买衣服,如果买,多数人选择穿棉质衣服,拒绝皮革和化纤衣服,他们希望通过日常生活中每个细小习惯的改变来减少碳排放。

办公低碳

缩小字号或选择“无纸”办公

纸张对树木的浪费也很惊人,每吨用于造纸的木浆会消耗20棵大树,而一棵树一周能吸收16公斤的二氧化碳。在众多被浪费的纸张中,办公用纸绝对“名列前茅”。

白领小周有一套自己的办公低碳妙招。例如在使用打印机时,减小页边距和行间距,并缩小字号;尽可能正、反两面使用,用薄型的打印纸;字体能不加粗、不用黑体的就尽量别用,也能节省不少油墨或铅粉;打印前要校对文字,建立废纸回收箱。

“此外,还可选用再生纸。再生纸是以废纸为主要原料,减少了对林木资源的消耗。”小周说,现在自己尽量改为无纸办公,例如多用电子邮件、MSN等即时通讯工具,少用打印机和传真机。

在午餐休息时和下班后关闭电脑及显示器,可将这些电器的二氧化碳排放量减少1/3。平均一台台式电脑每天耗电60至250瓦。如果一台电脑每天使用4小时,其他时间关闭,那么每年能节省约500元人民币,且能减少83%的二氧化碳排放量。

5公里内就骑车

焦亮是有车一族,但最近他放弃了开车出行,而更多的选择走路或骑车。

焦亮说,如果没有急事,5公里内就选择走路,超过5公里就选择骑车与公交并用的方式。

“听媒体报道说,如果有1/3的人用自行车替代开车出行,那么每年将节省汽油消耗约1280万吨,相当于一家超大型石化公司全年的汽油产量。”作为有车一族,在开车时如何尽可能节能减排焦亮也总结了不小。

开车族避免冷车启动,减少怠速时间,尽量避免突然加速、选择合适挡位、避免低挡跑高速、用黏度最低的润滑油、定期更换机油、高速行驶时不要开窗、轮胎气压要适当。

精简行李,少用一次性用品

提起出行,一定少不了外出旅游、出差。在一家通讯公司工作的黄佳每年都有很多次出差机会,同时自己非常喜欢旅行。黄佳说,这其中也就包含着不少“低碳学问”。

黄佳说,选择住宿时,多考虑小规模酒店或青年旅馆,最好不使用一次性用品,如果连续住宿几天,可以要求不要更换床单被罩和毛巾。

出行前精简行李,行李少了,路上会更加方便,也就可以多选择步行了。

交通低碳

旅行低碳

低碳建议

防止全球变暖的举手之劳

低碳生活就是返璞归真地去进行人与自然的的活动,主要是从节电节水和回收三个环节来改变生活细节,包括以下一些良好的生活习惯:

冰箱 冰箱内存放食物的量以占容积的80%为宜,放得过多或过少,都费电。

食品之间、食品与冰箱之间应留有约10毫米以上的空隙。

用数个塑料盒盛水,在冷冻室制成冰后放入冷藏室,这样能延长停机时间、减少开机时间。

空调 空调启动瞬间电流较大,频繁开关相当费电,且易损坏压缩机。

将风扇放在空调内机下方,利用风扇风力提高制冷效果。

空调开启几小时后关闭,马上开电风扇。晚上用这个方法,可以不用整夜开空调,省电近50%。

将空调设置在除湿模式工作,此时即使室温稍高也能令人感觉凉爽,且比制冷模式省电。

洗衣机 在同样长的洗涤时间里,弱挡工作时,电动机启动次数较多,也就是说,使用强挡其实比弱挡省电,且可延长洗衣机的寿命。

按转速每分钟1680转(只适用涡轮式)脱水1分钟计算,脱水率可达55%。一般脱水不超过3分钟。再延长脱水时间则意义不大。

计算机 短时间不用电脑时,启用电脑的“睡眠”模式,能耗可下降到50%以下;关掉不用的程序和音箱、打印机等外围设备;少让硬盘、软盘、光盘同时工作;适当降低显示器的亮度。

用笔记本计算机要特别注意:对电池完全放电;尽量不使用外接设备;关闭暂不使用的设备和接口;关闭屏幕保护程序;合理选择关机方式:需要立即恢复时采用“待机”、电池运用选“睡眠”、长时间不用选“关机”。

燃气 用大火比用小火烹调时间短,可以减少热量散失。但也不宜让火超出锅底,以免浪费燃气。

夏季气温高,烧开水前不加盖,让比空气温度低的水与空气进行热交换,等自然升温至空气温度时再加盖烧水,可省燃气。

烧煮前,先擦干锅外的水滴,能够煮的食物尽量不用蒸的方法烹饪,不易煮烂的食品用高压锅或无油烟不锈钢锅烧煮,加热熟食用微波炉等方法,也都有助于节省燃气。



郑州新世纪女子医院

河南省意外怀孕公益援助唯一定点医院

0371-公益热线 67353333

网址:www.zzsxj.net 咨询:139501991

意外怀孕 轻松解除 选择好一点 担心少一点

德国微管保宫全程无痛技术提前10天终止早孕

安全:不影响女性生育能力 无痛:手术只需3分钟 轻松:随治随走不影响学习和工作