



环境和资源是我们人类赖以生存的根本保障，随着全球变暖对地球家园和人类生活带来的影响日益明显，低碳生活的理念也越来越深入人心。少开一天车、少用一次性筷子、少用一次性塑料袋、空调调高一度……日常生活中的很多举手之劳，看似微小，却都在有效减少碳排放。低碳生活，我们到底应该怎么做？

## 节能宣传周 低碳生活 我们可以这样做



### 全国节能宣传周和全国低碳日的由来

全国节能宣传周活动是在1990年国务院第六次节能办公会议上确定的。从1991年开始，全国节能宣传周活动每年举办，旨在不断增强人民的资源意识、节能意识和环境意识。为普及气候变化知识，树立低碳发展理念，推动落实控制温室气体排放目标和应对气候变化各项任务，2012年，国务院常务会议决定将每年节能宣传周的第三天定为“全国低碳日”。

今年全国节能宣传周时间为8月23日至8月29日，其中，全国低碳日为8月25日。本次全国节能宣传周活动的主题是“节能降碳，绿色发展”，全国低碳日活动的主题是“低碳生活，绿建未来”。

### 低碳生活，别忽视了这些小事

**▲低碳办公**  
**使用自然光，省电延周期**  
选择在自然光充足的地方办公，自然光线充足时不开灯；利用节能灯泡照明，保障亮度情况下少开灯，养成随手关灯的习惯，不仅可以减少灯泡照明耗用电量产生的间接排放，还可延长灯泡的使用寿命。

**科学用电脑，节电效果好**  
**屏幕暗一点 将电脑屏幕调成中等亮度，既能省电又能保护视力。**  
**待机与掐电** 暂时不用电脑时，缩短显示器进入睡眠模式的设定时间，并用待机模式替代屏幕保护模式；当长时间不用电脑时，记得关机并拔掉插头。坚持

这样做，每天至少可以节约1度电，还能适当延长电脑和显示器的使用寿命。

**理性选择电脑配件** 选择电脑配件时，应根据所从事的工作有针对性地进行选择，避免配置过高造成浪费。

**纸张双面用，邮件替信函**  
**提倡无纸化办公** 尽量使用电子邮件、微信、钉钉等网络通信工具传递办公信息，减少打印机、传真机的使用。  
**做到绿色用纸** 纸张双面打印、复印，既可以减少费用，又可以节能减排。

**科学选择复印机位置** 将复印机放置在利于散热的位置，有利于提高其运转效率，降低耗电量，也有利于减少复印机使用产生的碳排放。

**▲低碳出行**  
**绿色低碳出行**  
公共交通有助于减少交通拥堵和碳排放。倡议使用“一三五”绿色出行模式，即3公里以内走路，3—5公里骑自行车，5公里以上乘坐公共交通工具。

**减少乘飞机次数**  
如果不是非常必要，出门旅行可以选择污染较少的火车、长途汽车或轮船。必须乘飞机时，尽量直飞，减少航程，并选择耗能减排指标更好的新型飞机。

**科学购买保养私家车**  
购买车辆时优先选择新能源、小排量的汽车。汽车车况不良会导致油耗增加，发动机的空转也很耗油。通过及时更换空气滤清器、保持合适胎压、及时熄火等措施，每辆车每年可减少油耗约180升。

**▲低碳饮食**  
**减少食物浪费**  
积极践行文明分餐、“光盘行动”，提倡“按需取餐”“不多点、不多打”，厨房不多做，从源头上减少不必要的浪费。

**营养搭配，合理膳食**  
食用同等重量的肉类比蔬菜产生的温室气体排放更多。合理膳食，不暴饮暴食，不过度吃肉，保证营养情况下每周少吃一天肉，有助于减少二氧化碳排放。

**选择简装的食物**  
减少使用1千克包装纸，可节约1.3千克标准煤，相应减排二氧化碳3.5千克。

**减少一次性餐具使用**  
提倡出门自带水杯，减少使用一次性杯子，多用可循环使用的筷子、饭盒，尽量自带餐具；尽量少点外卖，避免使用一次性的餐具。

**选择本地食物**  
选择所在地区及周边区域的农副产品，同时减少食物加工过程，使用少油少盐少加工的烹饪方法，有助于减少运输和加工等环节温室气体排放。

**▲低碳穿着**  
**选择天然原料制作的衣物**  
选择棉麻质地的衣物，可以减少加工过程的碳排放。

**拒绝“喜新厌旧”**  
在保证日常生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服，可减排二氧化碳6.4千克。

**闲置衣物回收捐赠**  
将闲置的衣物捐赠给需要的人群和地区，形成衣物的再利用。

**合理使用洗衣机**  
采用集中洗涤方法，减少洗衣机使用次数，并选择自然晾干衣服，可以减少水、电浪费，进而减少二氧化碳排放。

**▲低碳居住**  
**低层爬楼梯，省电又健身**  
选择较低楼层走路上下楼，多台电梯可选时只按一台电梯控制按钮，在休息时间只开启部分电梯，每台电梯每年可节电5000度，相当于减少4.8吨二氧化碳排放。

**空调温度细心调**  
空调使用时，夏季温度设定在26℃—28℃，冬季设定在16℃—18℃。不论制冷模式室温调高1℃，还是制热模式室温调低2℃，均可省电10%以上。同时，降低室内外温差，也可以减少患感冒的几率。出门前3分钟关闭空调，不影响感官体验，还能减少电力消耗与温室气体排放。

**节水习惯要养成**  
洗手、淋浴或打肥皂间隙，及时关闭水龙头，避免空流水。尽量做到一水多用、串联使用、循环使用，如用淘米水浇花等。

**在家随手关灯**  
养成在家随手关灯的好习惯，每户每年可节电约4.9度，相应减排二氧化碳4.7千克。

**合理使用冰箱**  
每天减少3分钟的冰箱开启时间，1年可省下30度电，相应减少二氧化碳排放30千克；及时给冰箱除霜，每年可以节电184度，相应减少二氧化碳排放177千克。

(午综)

(朱玥耀)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 最适合久坐族的4项运动



运动能明显降低13种癌症的发病率，降幅在10%—42%之间。每天30—40分钟的中到高强度运动，可以抵消掉10小时久坐带来的负面影响。4项运动最适合上班族：快走；强心肺、增加下肢力量；跑步；更适合体力好的人，有助于增强体质；游泳；协调全身肌肉，增强骨密度；羽毛球；既护心又协调全身。

#### 痛经吃止痛药很安全



一千个女生，有一千种痛经的感受。吃止痛药有副作用吗？首先，痛经时吃的“非甾体类抗炎药”，没有成瘾性或依赖性。遵医嘱或按说明书服用，一般不会伤害肝肾。可能出现的副作用：刺激肠胃。用于缓解痛经的止痛药，对胃有一定刺激作用，有些人服药时会出现恶心呕吐等副作用。如果消化道里有食物，那么损伤就会小一些。

### 红灯

#### 充电宝不要放在衣兜或被子里



注意充电宝的温度或形状，如果发生变形或充电时温度比平时热许多，有焦糊气味飘出，立即停止使用；在通风、散热好的地方充电，不要放在书包、衣服兜或被子里，充电时将充电宝竖起来，利于多面散热。除了避免磕碰、高温、进水外，充满电后要及时拔掉插头。

#### 药片尽量不要掰开吃



有些人自己“吞”不下药或怕孩子噎住，就自作主张地把药掰碎或用水溶解后再服用，这样不仅影响疗效，还会加大药物不良反应。以肠溶片为例，掰碎后没有肠溶衣的保护，药物无法安全抵达肠道，在胃里就被溶解，无法发挥疗效，还刺激了胃黏膜。除非医生特别吩咐或药物说明书上标明，否则最好别这么做。

## 丰台区市场监管局

## 多措并举助推丽泽商务区高质量发展

近期，丰台区市场监管局丽泽所积极行动，紧紧围绕建设好丽泽商务区这一中心工作，充分发挥好市场监管的职能作用，搞好监管服务，下大力气优化丽泽商圈的营商环境。

一是推动辖区创卫工作深入开展，保障人民群众的健康生活环境。丰台区市场监管局丽泽所执法人员对辖区最大的生活综合

体“首创龙湖天街”进行了突击检查，重点查看了商场内餐饮集中区的食品卫生及质量，包括检查蚊蝇防治设施的完善度、鼠蟑防治及食品安全质量规范，在确保后厨环境整洁的同时，也有效推动了辖区食品安全再上“新台阶”。

二是以百姓的“衣食住行”的需求出发，重点开展纺织

服装质量专项抽检。通过“未诉先办”寻根溯源，让假冒伪劣商品无处遁形。丽泽所委托第三方机构，重点对丽泽商务区内集中销售的纺织服装开展了质量抽样检验。执法人员将根据第三机构的检测结果，对检测不合格的企业进行立案查处。

三是以人民对品质生活的向

往为着力点，推进美容美发机构化妆品专项检查落实。丽泽所执法人员重点检查美容美发机构是否履行进货查验义务、查验产品是否注册或备案、是否存在使用过期化妆品行为等，督促企业全面落实主体责任，有效维护人民群众消费权益和身体健康。

(朱玥耀)

·广告·