

全国节能宣传周

举手之劳 一起来做低碳达人



2022年6月13日-19日是全国节能宣传周,今年的主题是:“绿色低碳,节能先行”。提到节能降碳你想到什么?是远在南半球不断融化的南极冰川?还是近在头顶的正制造冷气的空调?低碳、环保,从来都不只是一句口号。响应节能降碳号召,从这些举手之劳的行动就可以——

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,在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 将电脑屏幕调成中等亮度,既能省电又能保护视力。

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。

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 邮件代信函 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。

纸张双面打印、复印,既可以减少费用,又可以节能减排。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。

日常生活中的很多举手之劳,看似微小,都在有效减少着碳排放。让我们从现在做起,从点滴做起,共同行动,一起做低碳达人。

(午综)

疫情居家期间 专家教您如何与孩子和谐相处

□本报记者 任洁

疫情期间,孩子不得不居家学习,改变了平日正常的学习节奏,心理波动在所难免,孩子可能会有不爱学习、生活作息紊乱、与大人顶嘴等不同状况的发生,引发家庭矛盾。中国心理卫生协会科普专家、北京交通大学心理素质教育中心副主任张弛建议,不妨试试以下5个妙招,也许能帮助家长察觉问题,解决问题,恢复家庭的和谐。

妙招一:眼要亮

家长要看到孩子积极的一面,如果看到的全是孩子消极的一面,或者只关注疫情和孩子居家学习的困境,那么整个家庭都会被负面信息所笼罩,就有可能将消极情绪传递给孩子。如果家长的注意力总是在孩子的不良行为上,那么孩子的不良行为就会被动得到强化,这是家长的问题,而不是孩子的问题。家长要学会反思,学会去发现孩子的闪光点。

家长应该关注什么呢?可以是今天家里做什么菜,孩子在做什么,跟孩子一起玩点什么。这就是为什么家长需要寻找好的关注点,除了疫情及其他烦恼,我们还有生活、家庭、孩子等各方各方面都值得去关注,应该顺其自然,为所当为。

妙招二:嘴要甜

教育是需要语言的,家长每天讲的话其实就是一种暗示,如果你每天对孩子说“笨蛋,这都不会”“你看你又玩游戏,又不写作业”,像这样类似于催眠的批评经常挂在嘴边,那么孩子就会用“笨蛋”的反应来反馈给你。

从这个角度来讲,其实我们每天都不断在用语言来强化孩子的行为,日积月累。所以孩子希望你表现好,首先要改变自己的言语内容。

妙招三:耳要听

倾听分为三步:第一步,家长要闭嘴,如果家长一直在说,孩子就没办法说了。第二步,家长要学会提问,用开放式问题来问,问的是孩子的想法,而不是你认为孩子应该有的想法。第三步,家长要学会反馈,尤其是积极的反馈,反馈要及时,对一件事的反馈时间拖得太久就没意义了。反馈还要具体,比如“你今天洗碗很不错”,而不是“太棒了”这样模糊的夸赞。通过积极、及时和具体的反馈,强化孩子良好的行为。

妙招四:心要宽

关于心,有一个词叫做价值

观,就是你所看重的事情,这一点很重要。比如我最看重孩子的事是“生命”“健康”,没有什么比生命和健康更重要的事,那么教育孩子时就应该把握好分寸,不要让“成绩”“听话”等等其他词语凌驾于这两个词之上。

还有一个词叫同理心,也叫共情,即设身处地、感同身受、换位思考。同理心的第一个维度是家长能否站在一个几岁小孩的角度去想事情。家长在孩子没有做好时,首先不要对孩子贴标签,二是要告诉孩子具体方法,三是温故而知新,要不断地重复练习,因为人是有遗忘曲线的。第二个维度是能否采取帮助他人的行为。家长一定要帮助孩子,而不只是对孩子唠叨、抱怨甚至指责。

妙招五:手要放

有一个词叫做分离个体化,孩子长到一个阶段后,分离就是爱,能够分离的孩子才能健康,分离后孩子才能成为真正的自己,他会带着爸爸妈妈对他的影响,离开家走出去,跟别人建立关系,去过自己的生活。所以家长要给孩子空间,给孩子留白,有一个前提就是信任,信任就是给孩子力量,在合适的时机给予孩子帮助和支持。

以案释法

夫妻之间有互相扶养的义务

【案情介绍】

刘女士与王先生之前都有过一段婚姻,后经朋友介绍相识,双方再婚,组成新的家庭。刚结婚时,二人虽偶有争吵,但也还能互相包容。但频繁的吵架消磨了夫妻之间的热情,严重时累及双方亲属。婚后不久,刘女士因父母轮流手术、工作进展不顺等多重压力,被医院诊断为“慢性疼痛,焦虑抑郁状态”,脾气愈加暴躁,夫妻二人开始分居。不久,王先生向法院提出了离婚诉讼,但刘女士认为双方都是琐事争吵,感情并未破裂,坚决不同意。法官在查清婚姻状况的基础上,与双方做了沟通与调解,驳回了王先生离婚诉讼的请求,希望双方能在反省自身问题的基础上加强沟通与交流,修复夫妻感情。

【律师说法】

夫妻在某段时间内、某些事情上出现分歧是在所难免的,王先生提出的离婚诉请仅仅是正常的夫妻生活锅碗瓢勺交响曲中的一个小插曲,是几乎每对夫妻都有可能碰到的“槛”,远未达到《民法典》规定的“感情确已破裂”法定情形。同时,夫妻之间有互相扶养的义务,这是一个非常严肃的法律问题,在其中一方

病重或者生活出现其他困难的时候,另一方理应关爱照顾,而不能以离婚为手段来逃避扶养义务,这是夫妻之间扶养义务的强制性,也是中国家庭伦理、道德在法律中的体现。

【普法贴士】

《民法典》第一千零五十九条:夫妻有相互扶养的义务。需要扶养的一方,在另一方不履行扶养义务时,有要求其给付扶养费的权利。

《民法典》第一千零七十九条:人民法院审理离婚案件,应当进行调解;如果感情确已破裂,调解无效的,应当准予离婚。

有下列情形之一的,调解无效的,应当准予离婚:(一)重婚或者与他人同居;(二)实施家庭暴力或者虐待、遗弃家庭成员;(三)有赌博、吸毒等恶习屡教不改;(四)因感情不和分居满二年;(五)其他导致夫妻感情破裂的情形。

广东德法理(北京)律师事务所 徐苏律师

遗失声明

中建二局第三建筑工程有限公司工会委员会不慎遗失银行开户许可证,开户行:北京银行总部基地支行,账号:01090849300120109016155,核准号:J1000064486604,开户性质:基本账户,特此声明作废。

刊登热线:13699137322