

【生活评弹】

绿色生活不是“苦行”，
而是“更智慧的生活”

□赵强

随着这几年风起云涌的绿色生活方式崛起，不仅让消费领域出现了新气象，而且也为自然与人的和谐发展注入了新活力。绿色生活已不再是“一句标语和口号”，而是逐渐融入了人们的日常生活。

有媒体报道，有人将“减碳”视为一场可通关的游戏，把每次骑行里程都会计入虚拟“碳账户”；有人在消费时执行严格的“条件判断”，仔细查看配料单、成分表，考证其能否通过“环保认证”；还有人主动为生活“瘦身”，在精简物品的过程中释放“被占用的内存”……其实，这些事例只是众多绿色生活实践中的几个。如今，越来越多的人正以自身的不懈追求，践行着绿色生活的理念。

可以说，环保、低碳、节能、减排，这一系列绿色生活愿景，实现起来并不那么难。绿色生活只需要人们用心、用情、用力，带着保护环境的美好愿望来生活，绿色生活其实就在日常的点滴之中。

在日常生活中，笔者就看到很多上班族，虽然有私家车，但平时上班并不开车，而是选择坐公交车、地铁，加上步行、共享单车，绿色的出行方式不仅对环境友好，也顺便锻炼了身体。有的人还会刻意减少购置服装，减少不必要的置装和支出，甚至让自己的服装周转起来，这也是一种节能和环保。

绿色生活其实涉及到日常生活的方方面面。只要用心，同时借助一些工具和方法，部分生活的节能减排就可以量化、可追踪。此外，在高科技的加持下，人们通过日常自觉，让低碳环保成为了可量化、可持续的方式。如在“低碳星球”这个倡导低碳生活的互动小程序中，只需在小程序上注册一个碳账户，每次通过腾讯乘车码、腾讯地图乘坐公交、地铁，或是通过微信运动累计步数，就可以清楚地知道每次公共出行的具体减碳量，这会在个人碳账户中积累相应的成长值和碳积分。此外，还有一些年轻人常用的出行APP，也会显示个人碳能量账户，能获得相应的碳减排能量，这些碳减排能量可参与公益性活动，也可兑换公共交通优惠券、购物代金券、视频会员等多样化礼品。

与此同时，绿色生活也重在平时生活的点滴。如在夏季空调温度控制在26℃，出门前关闭电器，减少待机能耗；安装节水龙头，洗菜水可以用来浇花、擦地、冲厕；每天上班通勤，不管是坐公交车还是地铁，都有意识地选择适量步行时间；最大限度地减少一次性用品的使用等等。这些都是生活中的好习惯，也是对环境友好的行为。当一个人的绿色生活方式形成习惯，改变的不仅仅是自身的生活质量，还会影响身边的亲朋好友加入绿色生活的实践中，有更多这样的行动，相信我们的环境会越来越好。

绿色生活方式是时代的召唤，也是可持续发展的必然要求！正如一位青年说的那样：绿色生活不是“苦行”，而是一种智慧。不是局限于刻意选择一款什么样的产品，而是有意识地选择成为一个什么样的人。绿色生活方式的要义在于有意识地减少对地球资源的索取，同时提升生活的质量与意义。每个人都可以选择“更智慧的生活”，都可以从容易的事情做起。

【图闻点评】 ■本期点评 牧心

九旬夫妇坚持17年
织上万条围巾千里寄边关

2025年12月4日，在河南省安阳市龙泉镇西洪沟村，九十岁的赵中福在屋里慢慢整理着一团团毛线，准备织围巾。这是他和妻子张娥梅为边防战士织围巾的第十七个年头。十七年来，两位老人送出的围巾已有上万条。边疆虽远，中原有念。他们的故事，仍在继续。为战士们织衣物，在赵家已传了五代。从赵中福的奶奶和父亲那一辈起，一针一线，便是这个家庭表达对边防战士心意的方式。（新闻及图片来自顶端新闻）

点评：两位九旬老人将对子弟兵的牵挂转化为亲手编织的围巾。这份跨越千里的深情，代表着老人们对子弟兵的爱与挂念。

从福利院的草地到全国赛场
特奥足球队踢开了生命的精彩

近日，为迎接在粤港澳三地举办的全国残特奥会，广州市社会福利院特奥足球队正加紧训练。绿茵场上，队员们挥洒汗水，斗志昂扬。据球队教练介绍，经过一段时间的系统训练，队员们在体能、速度、耐力、平衡性及灵活性等方面均有显著提升。（新闻及图片来自新华网）

点评：从福利院的草地到全国赛场，特奥足球队踢开的不仅是命运的标签，更是生命的精彩。他们的奋进姿态表明，谁都能绽放出耀眼的光芒！

“群众点单”开办免费夜校
点亮劳动者“充电”新生活

从今年6月开始，广西南宁推出了面向全民的公益性“职业技能夜校”。课堂上讲授的不是钢琴、瑜伽和演讲，而是瞄准产业前沿的人工智能、无人驾驶，以及可以助力就业和创业的粉面制作以及家政保姆。夜校开展几个月以来，几乎场场爆满。（新闻及图片来自央视网）

点评：从“群众点单”到“技能上桌”，职工夜校之光照亮的不仅是人们的职业前路，更是一座城市的温度。

从“小史铁生”到“南锣一姐”
她用两根手指写下自己的故事

她叫洛洛，只有两根手指能动的她，在北京漂了11年。为了生存，她摆过摊、卖过糖葫芦，但对生活的热爱让她一直坚持写作。如今，她已经出版了3本书，共24万字。从“小史铁生”到“南锣一姐”，洛洛的梦想不只是活下去，更是带着更多残疾人一起——活成自己的靠山。（新闻及图片来自工人日报客户端）

点评：洛洛不仅活成了自己的靠山，更让自己成为了一束微光，点亮了他人的希望。

课间操遇上非遗顶碗
新疆这所中学“火”出圈

近日，新疆库车市阿克吾斯塘乡中学初一的教室里热闹非凡。课间操时间，随着欢快的音乐响起，学生们头顶瓷碗动作娴熟流畅，碗具稳立不坠，将龟兹文化特色与青春活力完美融合。（新闻及图片来自工人日报客户端）

点评：当顶碗舞遇上课间操，非遗就不再成为传统文化的简单符号，而是课间操里舞动的青春，更是文化自信稳稳扎根在下一代心头的写照。