

《周口晚报》创刊六周年报人展开“一日特别行动”

实践“低碳生活”，请向我看齐



步行上班

步行上班走进“低碳生活”

□晚报记者 王丽丽/文 王映/图

作为“低碳生活”方式的一种，我单位的陈军强、李瑞才、孙建珍、王晨等几位编辑和记者早已赶上了时髦，生活早已“低碳”化。他们经常相约一起步行上班。不仅如此，他们到单位后还不乘电梯，而是直接爬楼梯。

昨日，我随他们几位一起，亲身体验了一把“低碳生活”。我们约好下午 1 时 30 分在市区大庆路大桥桥头集合。下午 1 时，我穿上

平跟鞋、拿上手提包，奔向约定地点。“平时骑摩托车不到 10 分钟的路程，一下子走了近 30 分钟。”赶到约定地点，我发现他们已等候在那里。“丽丽姐，再多走几次，你肯定不乐意骑摩托车了。年龄最小的记者王晨说。虽然单位离家有约 5 公里的路程，但王晨每天都坚持步行上班，她认为步行既环保又健康。“一上班就呆在办公室里，编稿子、查资料，连伸腿腿的机会都没有，全靠步行上班锻炼身体呢！”编辑陈军强说。走到单位后，

我们不乘电梯，一口气爬到 11 层采编大厅。“平时工作太忙，抽不出专门的时间来锻炼，走走路、爬爬楼梯正好锻炼身体，王丽丽，你该锻炼了。”孙建珍说。

减排成绩

打开电脑，利用个人碳足迹计算器公式，我算出如下结果：家离单位大约 5 公里，一天两趟，如果每天都开车上班，按 300 天计算，一天省 1.4 升汽油，300 天则省 420 升，减少了 2430 千克的二氧化碳排放量。

生活废水再利用“不差钱”

□晚报记者 王晨 文/图

洗菜水浇花，洗衣水储存着冲厕所……家中的生活废水总是被父母一次又一次地利用。一直以来，我总觉得父母这样做太抠门了，家里还缺那点水钱吗？但现在我发现，父母这样做，其实就是最近很流行的“低碳生活”。

我家有 3 个大桶和一个大盆用来储水，储存起来的生活废水，不是用来冲厕所，就是用来拖地和浇花。在卫生间，洗手池的下水管道被父母抽掉，用了一个黄灰色的软管接到一个大桶中。以前，我觉得父母这样做真是太抠门了，而且那段管子跟周围整洁的环境很不协调，所以我经常跟父母说那个软管的“坏话”。

最近，了解“低碳生活”后的我再看那段软管时，觉得它变得可爱了。

减排成绩

按照个人碳足迹计算器公式，

我算出自己家中仅节水这一项，总节能量：4.60 千克标煤/年，总减排量：11.64 千克二氧化碳/年，家庭人均节能量：1.53 千克标煤/年，人均减排量：3.88 千克二氧化碳/年。



生活废水再利用



“活”用电脑

“活”用电脑开启“低碳生活”

□晚报记者 李瑞才/文 王映/图

“短时间不用电脑，启用电脑的‘睡眠’模式，能耗可下降 50% 以下……”由于职业关系，我和电脑结下了不解之缘。然而作为记者怎么才能融入“低碳生活”呢？也许下面这些经验能给大家带来一些启示。

我请教电脑专家后总结出以下经验：电脑闲置 30 分钟或以上，就把系统调至“备用/休眠”状态，并调低屏幕亮度，如果这样做，每台台式电脑每年就可省电 30 度，每台笔记本电脑每年可省电 15 度，相应减排二氧化碳 23.55 千克和 11.78 千克。如果你把主机、显示器等都插在一个电源上会更好，长

时间不用，只需拔掉插头，就又可省去 20% 以上的能耗。如果你使用的是笔记本电脑，还应先使用电池，待电池内的电用尽，再使用外部电源。另外，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、合理选择关机方式等，都可减少二氧化碳的排放。

减排成绩

“开启‘低碳生活’要从降耗做起，下班关电脑时一定要把显示器一并关了……”经过一天的“低碳生活”体验，按照个人碳足迹计算器公式，我粗略算了一下，按一台台式电脑算，一年就可省 50 度电，也就是说，一年下来，一台台式电脑可减少二氧化碳排放 39.25 千克。

环保购物袋让我更时尚

□见习记者 张劲松/文 朱东一/图

每天少用一个塑料袋，你就会减少 0.0001 千克的碳排放量。“低碳生活”，从我做起，从身边做起，从使用环保购物袋做起，这已经成为我的生活理念。

昨天吃过早饭，我像往常一样，提着环保购物袋去超市购物。这个环保购物袋是我几个月前买衣服时商家送的一个包装袋，由于其是棉布做的，属于环保型，我就拿它当购物袋了。这个购物袋跟随我“逛”了很多次商场，帮我“搬”回很多件商品，当然，它也帮我省了很多塑料包装袋。细算起来，它还帮我减少了很多碳排放量呢！来到超市，挑选好自己需要的商品后，服务员像往常一样，算过账后，微笑着把商品一件件装进我带的环保购物袋。

减排成绩

少用一个塑料袋，按照个人碳足迹计算器公式，能够减少 0.0001

千克的二氧化碳排放量。普通家庭每天至少用 5 个塑料袋，这就意味着一个家庭仅塑料袋一项一年要增

加 0.18 千克的二氧化碳排放量。我们只需举手之劳，就能让世界变得更加美好。



购物使用环保购物袋

食用素食过“低碳生活”

□实习生 徐明

当素食主义在城市已经很流行的时候，我们并不知道什么叫“低碳生活”，但随着近日哥本哈根气候大会的召开，“低碳生活”这一生活理念已被更多的人所接受。这次，我用吃素食践行了一下“低碳生活”。

昨天早上，我一改往日吃肉包

子的习惯，吃了一笼素包子。你别说，吃素包子，没有了往日的油腻，换来一分清淡。以前中午在家吃面条，爱人总喜欢在面条里放些肉丝，

她说那样有营养。昨天上午，我特意叮嘱她：“今天中午我们吃素面条。”在我的带领下，全家人吃起了素面条。爸爸讲，早就想吃素面条，

如今终于吃到了。晚饭的时候，一家人决定出去吃饭。按以前的习惯，我们一定会到那家有名气的烩面馆去，但当天，我们在爸爸的带领下，

去了一家他经常去的粥店。我们每人一碗粥，要了几盘素菜和一盘馒头，吃起来特别香。

减排成绩

根据个人碳足迹计算器公式，我轻而易举地算出，如果我们一家人一天少吃 0.5 公斤肉，我们就少排放 1.24 千克二氧化碳，一年就少排放 452.60 千克二氧化碳。