

# 绿色低碳环保生活成为健康时尚

本报记者 吴茗 马贺 于悦 韩玉红

## 社会调查

近年来,随着绿色理念深入人心,城市文明素养不断提升,长春市民在“节”尽所能,践行简约适度、绿色低碳生活方式方面争做行动派。近日,记者走访部分长春市民,感受他们的绿色环保低碳生活。

### 家庭小餐桌杜绝大浪费

餐饮的花销,是每个家庭中的主要支出之一。随着近年来全社会一直大力倡导“光盘行动”,以家庭为单位的餐饮节约,已然形成了新风尚。

69岁的崔淑华是大家族里逢年过节的掌勺大厨,“年轻的时候嫁过来,婆婆的思想就比较传统,很喜欢一大家子和和睦睦。我爱人他们兄弟四个,一到过年过节四家人就聚在一起。”崔淑华的婆婆三年前过世,但四家人相约过节的方式一直没有变。前些年,一到过年过节我都做一大桌子菜,15口人,最多的时候我做20多个菜。等大伙儿一散,就剩我们三口人了,上顿打打,下顿打打,最后都扔了很多。崔淑华回忆起曾经浪费的做法十分感叹,她说,东北人请客讲究大气,生怕大家吃不饱,都是多做些,宁可剩了。

近些年,受到社会上倡导“光盘行动”的影响,崔淑华也逐渐有了在家庭聚餐中节约、光盘的观念。根据人数计算食材,菜品争取做得少而精,每次聚会后的剩菜越来越少。从去年开始,崔淑华的女婿接过了家庭聚餐的主厨“接力棒”,不仅研究新菜式,还让家人提前点自己最爱的那道菜,聚会结束后,剩菜可以被点菜的人打包带回家。

和大家庭做饭不好掌握分量相比,一个人的饭菜要想拿捏有度,也需要有点小技巧。独居的杜女士是一位数学老师,虽然工作很忙,但把自己的饮食安排得井井有条。“我的厨艺不算好,一个人吃得不多,为了避免浪费,我也摸索了一段时间,才能做得可丁可卯。”杜女士很少吃米饭,比较偏爱米线、面食等。周末不上班时,她经常会把下周的食材精心准备一番,比如会一次性包200个馄饨,分四种馅,或者把做米线、麻辣烫的丸子类配菜进行分类,打包成一顿饭的量,分装好再放进冰箱储藏。“我包的馄饨比较大,正常每顿煮10个就够了,不太饿的时候煮8个。家里囤的半成品也比较多,适合我这样既能节约时间又光盘的人。”

人们对光盘的推崇,也“指导”着饭店的发展。位于长春市和平大街的一家酱骨头馆平日生意不错,老板从去年开始采纳了网友的建议,一些热门菜品推出了小份,而且在外卖平台上也可以点到10元左右的小份肉菜,大受欢迎。

### 合理使用一次性用品

随着社会的不断发展,一次性用品在日常生活中已经随处可见,一次性筷子、餐盒、塑料袋……在为生活带来便利的同时,也对环境造成一定的危害。于是,不少人开始树立起环保理念,少用、重复用一次性用品,开启绿色生活。

“以前我们去超市都要塑料购物袋,后来有了绿色环保的这个意识,出去买东西都自己准备购物袋了。”今年32岁的长春市民陈希告诉记者,近几年,绿色环保低碳这一理念已经逐渐融入她的日常生活。“现在我包里一直放一个环保袋,买东西的时候尽量不要塑料袋,超市里装蔬菜水果的袋子拿回来也要重复利用几次才扔。”

“还有出去吃饭的时候,我们也尽量少用或者不用一次性餐具,点外卖时都设置了不要一次性餐具,助力环保。”陈希表示,现在很多店铺也在提倡环保,还有优惠政策,这可以帮助消费者增强环保意识。“有的咖啡店自带杯子不用一次性纸杯的话可以减免2元钱,我觉得这样很好,卫生又环保,现在我身边挺多人都逐渐养成了自带杯子的习惯了。”

不仅如此,陈希还摸索出了一个既环保又省钱的小妙招,就是洗护用品购买补充装、大包装。“比如沐浴露、洗衣液、洗洁精,都可以在网上买到补充装和大包装,灌装到原来的瓶子里就可以使用了,这样可以少产生很多塑料垃圾,还更省钱。”

现如今,越来越多的酒店不再主动提供一次性日用品,这一改变也得到了很多消费者的支持。“我的工作需要经常要出差,以前住酒店都用酒店提供的一次性洗漱用品,现在都自备。”长春市民孙先生表示,自备洗漱用品不仅绿色环保,而且还更舒适、更干净卫生。

近年来,快递行业高速发展,包裹量迅速增加,合理利用快递包装、减少快递垃圾也成



只要天气晴朗,松原市的自行车爱好者每周末都会组织骑行活动。

本报记者 马贺 摄



崔淑华女士的小外孙从小养成了不浪费的好习惯,家庭聚餐后主动把剩下的菜打包带回家。

本报记者 韩玉红 摄



超市里,一次性塑料袋摆在生鲜区旁边,顾客会根据需要选用。

本报记者 于悦 摄



长春市桂林胡同美食街有很多一人份的美食,更利于防止食物浪费。

本报记者 韩玉红 摄

了日常生活中绿色低碳环保的重要一环。“收到快递之后我会把纸箱拆开,把泡沫上的胶带拆掉后留着,以后再发快递还能用得上。”周薇薇经常网购,对于处理快递包装很有经验。“这些纸箱拆开压扁不占地方,网上还有很多纸箱纸袋改造利用的教程,我也打算试一试,尽量少产生垃圾。”

### 生活里的节约无处不在

没有拧紧的水龙头、洗漱时源源不断的自来水、上完洗手间不随手关灯、一直亮着的电视指示灯……一滴水、一度电,虽微不足道,但是不停地滴起来、用起来,数量就很可观。只要人们有意识地培养好习惯,生活里

的节约无处不在。今年57岁的秦阿姨告诉记者,她们那一代都是从省吃俭用的日子过来的,如今虽然物质生活丰腴,但在点点滴滴的生活里,秦阿姨可是勤俭节约的能手。

“节约用水的概念大家都清楚,但真正做到时时处处节约用水可不容易,这就需要日常生活当中时时留意、处处留心。”秦阿姨告诉记者,她女儿以前洗脸刷牙时,水龙头开到最大,即便手在脸上打洗面奶,水也是哗哗地流个不停,她看到时总会说女儿几句。直到后来女儿说看了一个关于水资源短缺的电影,非常受教育,自那以后洗脸都开小水流,打泡沫的时候也会随手把水龙头关上。

“一个关不紧的水龙头,一个月据说可以流掉1—6立方米的水,多可惜呀!”秦阿姨说,

从生活缴费上看,节约用水也能节约开销。“我家和对门房屋面积一样大,都是三口之家,但对门每个月的水费至少比我多出三分之一,那天对门邻居还问我是不是她家表坏了,我跟她说平时节约用水,水费自然就降下来了。”

说起节约用水,秦阿姨有很多经验,用淘米水洗菜、养鱼水浇花,拖地水还可以用来冲洗卫生间;洗碗时先把油渍擦掉,再用水冲洗,还可以更换有节水阀门的水龙头……

“妈妈,咱家的插排上不应该插这么多插头,既不安全还费电,你看你的笔记本电脑也不用,但插着插座,灯还亮着,多费电呀!我们老师说,我们班的每个小朋友在家里都要做节能环保小卫士。”在幼儿园上大班的小朋友琪琪最近放学回家时常会“检查”家里的

用电情况,在他眼里,爸爸妈妈的节约用电做得并不到位。

“我们老师说夏天的时候热水器要调低温度,那么高的水温不停地烧,这样非常浪费电。她还告诉我们亮着的电视指示灯也同样耗电。”

在采访中记者了解到,现在不少家庭的电费成为一笔不小的生活支出,究其原因,还是因为在节电上下的功夫不足。

在社区干了十几年电工的佟师傅告诉记者,节电的窍门有不少,如果都能做到,那么电费会省下来不少。

“电冰箱内的食物不要堆得太满,会阻碍冷气流,造成冰箱不制冷。存放的食物也不宜太少,太少会散发冷气,浪费电能。电冰箱应尽量减少开门次数和打开门的时间,这样也能达到节约电能的效果;当使用电视机时,亮度不要开得太亮,音量尽量调小。不要频繁开关,有些彩电关机后遥控接收部分仍然带电,而且指示灯亮着,这将耗损部分电能,关机后应拔下电源插头;再一个就是合理选择家里的电光源和灯具,尽量选用高效节能灯具,比方说11W节能灯相当于60W白炽灯亮度。在吊顶灯还可以加装调光节电装置。”

佟师傅表示,电能是一种优质、清洁方便高效能源,随着国民经济的发展,各种家用电器进入家庭,大家在使用家用电器时,应尽可能地节约能源,提高电能使用效率,避免浪费。

### 绿色出行引领新风尚

新能源公交车加速推广,轨道交通线网越织越密,共享单车持续投放,因地制宜建设、改造和净化步行街、人行步道……近年来,我省各地深入开展绿色出行创建行动,通过多样化方式,提升市民绿色出行体验,助力绿色低碳发展。

每周末,松原市上百名骑行爱好者都会穿行于公园、大坝、水库及周边景区,享受美丽风景的同时,也号召更多人加入低碳出行行列。“只要天气晴朗,骑友们每周都会相约来个10公里骑行打卡,外面的空气非常新鲜。”自行车骑行爱好者王金琳说,上班族很少有时间锻炼身体,骑行就是一个很好的锻炼方式。头盔、手套、骑行服,加上酷炫的自行车,王金琳的骑行装备看上去相当专业。“我住在江南,单位在江北,以前总是开车上下班,怎么也得40多分钟,现在骑车20多分钟就到了。”她笑着告诉记者,这几年城市里的共享单车越来越多,选择骑车上班、骑车游玩这种减少汽车尾气排放、低碳环保出行方式的人也越来越多,市里每年也会组织自行车比赛来普及大众骑行健身活动。“我们骑行爱好者也会通过骑行打卡、骑行比赛等多种方式广泛宣传自行车文化的丰富内涵,倡导绿色环保的生活理念,引导人们低碳出行。”

绿色出行是一种简约、环保的生活方式。工作日一大早,长春市民徐亚博像往常一样出门直奔213路公交车站,坐两站地之后到地铁去公司。“原先上下班多选择打车或自驾,早晚高峰很容易堵车,有时候一个多小时都到不了。自从改成乘坐公交、地铁上班,路上不堵了,40多分钟就能到公司,早上也可以多睡半个小时了。”小徐说,这几年长春市民的出行环境越来越好,遍布所有城区的轨道交通、新能源公交车和全新上线的电动出租车给市民提供了舒适整洁的乘车环境、方便快捷的衔接中转等出行服务,这一切都让越来越多的市民将绿色公共交通工具作为日常出行首选。“以前满是柴油味的公交车变成了新能源汽车,发动机的轰鸣声没有了,车辆起停更加平稳,就连车厢都变宽敞了,体验感很好。坐地铁也不错,低碳环保,还比自己开车快,尤其是有急事的时候坐地铁更方便,不怕堵车、不用找停车位。现在说到谁家小区附近有地铁站,都别提多羡慕了,简直就是出行福利啊!”

“现在街边大大小小的公园里都有健康步道,市里还修了好几条步行街,我们以前早起买菜或是逛街都坐车去,现在更喜欢走着去早市,可以路过公园看风景,也顺便锻炼身体。”今年62岁的姚文华退休后便接过家里的买菜“大权”,自从2022年她发现家门口的友谊公园新铺了塑胶步道后,便常约小区里的老姐妹们一起穿过公园走路去买菜。姚文华表示:“平整的地面、漂亮的绿化带,还有各种景观,咱长春人的步行空间更舒适了。现在只要不太远,我都会选择步行出发,既能走出健康体魄,又能身体力行响应低碳减排的号召,时尚、健康、又环保!”



疑惑我来解,烦恼我来排。深度挖掘新闻细节,全面剖析事实真相,为您澄清迷雾。扫一扫,加入我们,私信我们,共同关注身边的社会热点问题。