



# 日常生活中的环保

李永明

(湖南汇恒环境保护科技发展有限公司 湖南长沙 410205)

**摘要** 保护环境越来越受我们国家及每个人的重视,但是,对于保护环境,很多人不知该从何做起。其实,我们生活中,每个细小的动作,每个良好的习惯,可能都会与环境保护相关。文章从日常生活中的节约用水、节约用电、绿色出行及绿色购物等几个方面简单介绍每个人的生活中可做到的保护环境的行为。

**关键词** 每个人;保护环境;生活习惯

## 引言

我们经常、到处能看到这样的标语:“保护环境是每一位公民应尽的责任”、“保护环境人人有责”,既然人人有责,那么,我们该从哪些地方着手,下面就总结一些我们在日常生活中,随手就可做到的保护环境的行为。

## 1 节约用水

保护水环境,节约水资源,是环保中的水环境保护,我们生活中,无时无刻不用到水资源,从早上睁眼起床到晚上上床休息,中间很多时间都是在与水打交道,比如洗脸、刷牙、洗澡、上厕所、洗菜做饭、洗碗、洗衣、搞卫生等等,接下来就举例说明一下我们可随手做到的节约水资源的行为。

①一水多用:我们生活中的很多用水环节都可以做到一水多用,比如家里养花养鱼的人,可以将更换下来的养鱼的水用来浇花,不仅可以节省新鲜水用量,也具有相应的肥力;可以将淘米水收集,用来浇花、洗碗筷或者冲厕所;可以将洗脸水、洗澡水收集,用来冲厕所,要做到这一点,当然最主要的环保设备就是:家里准备一只废水收集桶,废水收集桶按个人喜好,可以放置在收集废水比较方便的地方,也可以置于比较偏僻的位置。如果一个家庭能做到有桶(环保废水桶)必用,那么,家里的水费,肯定比原来会减少很多。

一水多用,不止为自己带来资金节约,也减少了城市污水处理压力,更减少了新鲜水的使用,可谓一举三得,而且,这也是我们每个人随手就能做到的事。

②节约用水:其实,一水多用也属于节约用水,但这里谈的节约用水是除了一水多用外的其他节水方式。主要有:尽量避免采用长流水方式洗脸、洗澡,如果采用长流水洗脸、洗澡,则在面部或者身体打湿后进行洗手液、洗面奶及身体洁净过程中关闭水龙头,已达到节水效果;用水时,尽量不要将水龙头开至最大,一般水龙头压力较大,开至最大时,接水过程中飞溅难以收集,造成水资源浪费;做饭时一些难清理的蔬菜比如土豆可先削皮再清洗,洗菜时准备洗菜盆;衣服洗涤时,可预先手动处理难清理的污渍,然后根据需要清洗的衣物选择合适的洗涤模式,以便达到节约用水的目的;无论何时,都做到关紧水龙头,杜绝滴水

浪费,若发现水龙头松动或者失效等导致滴水,则应尽快检修更换水龙头。

在我们每个人的生活过程中,若能做到上述节约用水措施,则生活污水产生量则很大程度减少,城市生活污水处理站的处理量也将大幅度降低,那么,纳污水体的环境压力也将随之降低。

另外,随着污水处理设备的负荷降低,与之相关的用电量将减少、药剂量减少等,也伴随着一些间接环保效益。

## 2 节约用电

电能源已与我们的生活息息相关,每家每户必备的生活用电设备如灯、冰箱、手机、电视等,都离不开电。既然电的使用范围如此广泛,那么,节约用电的措施也就随之较多,这里列举几处我们每个人在生活中都可随便做到的节约用电的措施,也是一种良好的生活习惯。当然,我们生活中要杜绝白昼灯、长明灯,尽量选用节能灯(据电力专家介绍,节能灯比白炽灯可节约用电80%,如果每户都将一个40瓦的灯换成同样亮度的8瓦节能灯,全市就能减少15万千瓦的用电负荷),根据空间大小选用适宜瓦数的等,自然光足够亮时不再开灯,做到人走灯灭;电视尽量不要设置休眠而是直接关机;所有的充电器等充电完毕之后随手拔掉;饮水机夜间关机;空调屏显关闭;空调使用时调至最适宜的温度(夏季不低于26°C,冬季不高于20°C),开空调时避免打开门窗,无人不开空调,人走关机,能使用电风扇时尽量不使用空调;冰箱根据需要及时调整档次,取、存完物品及时关闭冰箱门;煮饭时,只要熟的程度合适即可切断电源,锅盖上盖条毛巾,可减少热量损失,煮饭时应用热水或温水,可省电30%;电饭锅用完后立即按下插头,既能减少耗电量,又能延长使用寿命。

我们的一个节约电能的举措,能够减少不必要的电能损失为家庭减少电费支出,也就是节约发电所需的一次能源,从而使全国的能源得到节约,可以减轻能源和交通运输的紧张程度。因此,节约用电,无小事。

## 3 绿色环保出行

绿色出行是指步行、自行车、公交车等对环境影响最小的出行方式。绿色出行既节约能源、提高能效、减少污染,又有益于健康。根据相关资料显示,汽车是增长最快的温室气体排放源,全世界交通耗能增长速度居各行业之首,同时,汽车数量的迅速增加使道路堵塞,导致低效率。而道路畅通是绿色出行的核心,因为堵车时,引擎仍在不断运转,持续消耗燃料,并且在堵塞的时候,车辆必须不断加速、煞车,增加燃料的耗费,因此交通堵塞不仅浪费能源,也造成空气污染。因此,我们选择出行方式,也是在一定程度上践行环保。尤其近年来的共享单车、拼车等的出现,给我们提供了更加便利的出行方式,而这些便利的出行方式都是相对环保的绿色出行,因此,只要我们每个人坚持选择绿色出

(下转第138页)



市建设目标及控制指标要求,全面推进海绵城市建设,可采用透水铺装、雨水花园、自然排水系统、植草沟、绿色屋顶等,因地制宜建设或改建下凹式绿地、海绵停车场、海绵广场等项目。

### 3.3 运行与维护

设施建成后应明确运行、维护管理责任单位,细化日常维护管理内容,落实设施管理人员,通过奖惩机制调动工作人员的积极性和责任心,加强维护管理,保证低影响开发设施能正常运行。

### 结语

大力推进建设自然积存、自然渗透、自然净化的海绵城市,从此不再“雨中看海”,让雨水完成从灾难到能源的转变,为改善城市生态环境,促进生态文明建设做出贡献。总之,建设海绵城市对提升我国城镇建设起到重要作用。

(上接第129页)

行,相信我们的世界也会变得更加绿色、环保。

## 4 绿色购物

这里所指的绿色购物主要是购物袋的重复使用或者避免使用,每次出行购物前,自带购物手提袋(专门的购物手提袋、购物篮或者自家已有的塑料袋)。限塑令出台已十年有余,然而,在我们的生活中,限塑令基本成为了变相的收钱令。限塑令出台后,一次性超薄塑料袋禁止生产和使用,但是现实生活中,各大小菜市场或者小超市,仍然有用之不竭的超标一次性塑料袋,这些塑料袋的使用及来源更加可怕;另外,大型超市里面购物,如果没有自带购物袋,则超市会有偿提供塑料袋,大约都是一个2毛、3毛,经过作者长达5年的观察,去超市购物的基本为年轻人,而对于年轻人来说,2毛、3毛实在是小钱,所以很理所当然的都是选择了购买塑料袋,这样一来,限塑令基本成了塑料袋收钱令。根据作者近5年来的自身生活观察,每个小单位家庭,每天正常产生的塑料垃圾不少于5种,其中包括一次性塑料杯、酸奶瓶、饮料瓶、塑料袋、一次性饭盒或者水果盒等,这些塑料垃圾基本都很少具有循环利用性质,因此,控制其使用量则成为了主要的减少白色污染的措施,因此,若想从根源上控制塑料袋的使用,则建议各大小超市不提供塑料袋,人们总有一种共同的特征:依

### 参考文献

- [1] 刘爱军. 江苏扬州市城市防洪实践与思考[J]. 中国防汛抗旱, 2012(10):36-53.
- [2] 扬州市规划局. 扬州市城市总体规划(2010—2020) [Z].
- [3] 蕊红. “海绵城市”让城市回归自然的新理念[J]. 资源与人居环境, 2015(7):66-69.
- [4] 王建龙,王明宇,车伍等. 低影响开发雨水系统构建关键问题探讨[J]. 中国给水排水, 2015,31(22):6-12.

### 作者简介

吉秀芹(1979-),女,硕士,给排水工程。

### 课题来源

2018年度扬州市社科研究重点课题。

赖性,如果第一次第二次受到购物没地方装的教训,那么往后,人们才会记得购物时需自备购物袋。唯有如此,方可做到绿色购物,方可达到真正的限塑。

另外,还有很多我们每个人都可随手做到的保护环境的行,比如每日就餐做到光盘,不乱扔垃圾,旧物重复利用等。

### 结语

保护环境就在每个人的日常生活中,只有我们每个人都做到了爱护环境,节约资源能源,我们的地球才会越来越好,真正做到“绿水青山就是金山银山”,才会落实“美丽地球我是行动者”。

### 参考文献

- [1] 黄居薇. 环保助手——家用垃圾处理机 [J]. 中小企业科技, 2006(08).
- [2] 环保主题故事之二: 核试验和土地污染——噩梦醒来的早晨 [J]. 环境教育, 2004(10).
- [3] 王梅. “拯救地球”你也能! ——日常生活中的环保行为面面观[J]. 国土资源, 2002(10).

### 作者简介

李永明(1988.5-),女,甘肃会宁,本科,环境保护工程师中级(注册环评工程师),现从事环保(环评)工作。

## 说明

本刊2018年第8期《固体废物处理及改进措施探讨》,作者姓名应为侯铁珺,特此证明。