



实现低碳生活，普通人可以做什么？

低碳办公

- 使用自然光
- 在自然光线充足的地方办公，可以通过少开灯甚至不开灯来减少照明用电，同时还可延长灯泡使用寿命。
- 科学用电
- 适当调节电脑屏幕亮度，既能保护眼睛又能省电，还可将电源模式设置为节能模式，下班后随手拔掉电脑插头，不仅节约用电，还能延长电脑使用寿命。在配置电脑的时候，可以优先选择低功耗的小机箱电脑，避免配置过高造成能耗浪费。
- 无纸化办公
- 尽量减少纸张打印，通过OA系统、电子邮件、石化通等多种网络通信工具传递办公信息，减少打印机墨粉和纸张等消耗。必须进行打印、复印时，可选用双面打印、复印模式，实现节能减排。

低碳出行

- 增加公共交通使用频次
- 若无必要，可优先选择公共交通工具、共享单车等方式来出行，距离较近时，也可以选择步行前往目的地，既能强身健体，又能有助于减少交通拥堵和碳排放。
- 减少航空飞机乘坐频次
- 如非必要，出门远行优先选用污染较小的火车、汽车、轮船等交通工具，减少飞机乘坐频次。若必须乘机，也应尽量选择直飞，以减少航程。
- 科学配置私家车
- 在购买私家车时，可优先考虑新能源汽车或低排量汽车。在维护汽车时应保证车况良好，车况不良会导致交通出行安全隐患，也会导致能耗增加。

低碳饮食

- 减少食物浪费
- 积极践行“光盘行动”“按需取餐”，不多点、不多打，厨房不多做，从源头上减少浪费。
- 合理搭配膳食
- 使用同等重量的肉类比蔬菜产生的温室气体排放更多。荤素搭配、合理膳食，避免暴饮暴食，既能健康饮食，又能减少二氧化碳的排放。
- 减少使用一次性餐具
- 提倡自带餐具或使用可循环使用的餐具，减少一次性餐具的使用。
- 选择本地食品
- 尽量选择周边地区的农副产品，既能保证食物的新鲜健康，又能间接减少因为运输和加工产生的温室气体排放。

低碳穿着

- 选择天然原料衣物
- 选择棉麻质地的衣物可减少化工原料衣物在生产过程中产生的碳排放。
- 减少过度服饰消费
- 提倡按需购买服饰，避免盲目消费，既能减少浪费，又可减少二氧化碳排放。据统计，每人每年少买一件衣服，可减排二氧化碳6.4千克。
- 提倡衣物回收利用
- 闲置衣物可以通过衣物回收箱或者社会组织等途径，捐献给有需要的人群和地区，实现衣物的再利用。
- 合理使用洗烘设备
- 小件衣物可通过手洗的方式减少洗衣机使用次数，同时减少烘干设备的使用，选择自然晾干，从而减少水、电的浪费，进而减少二氧化碳排放。

低碳居住

- 减少电梯使用
- 楼层较低的住户，可选择通过楼梯上下楼，从而减少电梯的使用，降低耗电及碳排放。
- 合理设置空调温度
- 使用空调时，夏季温度应设定在26摄氏度，冬季温度应设置在20摄氏度，既能保证温度适宜，又能有效降低家电碳排放。
- 养成良好生活习惯
- 养成随手关灯、关水的生活习惯，电灯、电器不用时应及时关闭断电。在用水的间隙提倡关闭水龙头，避免水源空流，尽量做到一水多用、循环使用。

我的低碳生活

编者按:低碳生活可以理解为,减少二氧化碳的排放,低能量、低消耗、低开支的生活方式。对于普通人来说,低碳生活既是一种生活方式,同时更是一种可持续发展的环保责任。我们应该积极提倡并去实践低碳生活。石化员工从点滴做起,注意节电、节气、熄灯一小时……在不影响工作、不降低生活质量的情况下,尽其所能做好节能减排,承担起义不容辞的环保责任。

朋友圈的新风尚

杨红

“衣服我整理好啦，你下了班就过来拿吧。”

周五一大早，朋友小李就给我打来了电话。前一阵，朋友在朋友圈里晒出了一大堆婴儿的衣服和用品，问有谁需要。朋友的女儿两岁多了。孩子出生后，她买回了很多质量不错的衣服和用品，小孩长得快，这些东西很快就用不到了。朋友想着就将这些东西寻找新主人，不仅可以实现循环利用，提高物品的使用率，最关键的，还节约了资源。

于是，周五一下班，我就赶到了朋友家里拿衣服，她不仅悉心地将衣服洗干净消

毒，还给了我一部婴儿推车和学步车等宝宝用品，非常适用。

最近，我发现朋友圈里兴起了这种分享新风尚，同事张大姐在朋友圈分享女儿不用的婴儿床，宝妈李姐在朋友圈里问有没有人要她女儿不吃的宝宝零食，新华南加油站的刘站长则在朋友圈里吆喝谁要儿童座椅，可以免费送货上门……为不用的东西寻找新主人，不仅可以实现循环利用，这些东西很快就能用不到了。朋友想着就将这些东西寻找新主人，不仅可以实现循环利用，提高物品的使用率，最关键的，还节约了资源。

除分享闲置物品外，今年来，朋友圈里的骑行或者步行打卡氛围也很是浓厚。随着人们对低碳生活方式越来越认可，很多消费观念渐渐地改变了。以前，开车上下

班是一种面子、一种追求，但如今，越来越多的人选择了骑行或者步行上下班。骑单车不仅环保、锻炼身体，而且所用的时间也不比开车时间长，何乐而不为呢？目前，在我们公司的机关大楼里，每天骑单车或者步行上下班的人，达到了总人数的一半。大家纷纷在朋友圈里打卡公里数和天数，骑行、步行氛围浓厚。

女儿出生后，我每天都忙得没时间锻炼身体，看见朋友圈里大家的骑行分享，内心也蠢蠢欲动，在尝试了几次骑共享单车上班后，便果断放弃了开车。如今，骑行两个多月了，不仅体重降下来了，脸色更红润了，每个月还差不多节省了近千元的油费和停车费。

重复使用，做环保“高手”

刘金玉

每次周末，带两岁多的儿子去超市购物。出门前，儿子都会跑到门口的柜子里拿出环保购物袋，就如同知道自己出门要换鞋一样。

有一次在电视里看到关于塑料袋对地球污染的片段，我就告诉他，我们要从自己做起，少使用塑料袋。小小年纪的他，虽然还不能理解什么是对地球的污染，但他每次记得去买东西时要带上环保袋。

去年疫情期间，公司食堂提供一次性餐具，那段时间的垃圾桶真是令人触目惊心。不久之后，公司经营管理建议平台提

出，给每个员工购买标记姓名的不锈钢饭盒。我发现饭盒比餐盘更深一点，饭更容易吃干净；而且用饭盒装包子油条，连塑料袋都省了！算一算，几个月下来，节省的塑料和费用也是可观的。食堂恢复正常后，我依然使用饭盒，既环保又健康。

在我探索低碳生活的路上，延长东西的使用寿命，给我了很多启发。尽量长时间地使用一件物品，既减少新物品的生产运输，也减少新垃圾的后端处理，从而减少了能源消耗和碳排放。

在我家里，我的妈妈更是一个环保高手。比如宝宝不能穿的衣服，她每件都清洗干净，打好包装，发给家里其他亲戚的小

孩；宝宝的奶粉罐，她能做出各种小玩具；家里大大小小的饮料瓶，她清洗干净，用来装各类豆子、坚果，既防潮又防虫。“抠门”的她，淘米水充当洗洁精，还可以用来洗头发，洗衣水、洗澡水收集起来冲厕所，节约了不少开销。

也许是受妈妈潜移默化的影响，这些重复使用的生活习惯，成为我低碳生活的精髓。有了它，“一次性”物品也能变长。

所以，尽可能地延长物品的使用时间，就是在减少对资源能源的消耗，就是在减少碳排放，我们每个人都能成为环保“高手”。

别样的培训课

王守华 王娟

“咱们平时都常把要节约、环保、低碳挂在嘴边，今天大家就一起看看落实得怎么样，有什么经验，还存在哪些浪费？”11月15日，刚开完晨会，胜利油田油气集输总厂集贤输油站经理刘涛说。集贤输油站地处偏远，节能环保、低碳生产，体现在工作生活中的点点滴滴。刘涛决定组织职工一起，现在就从每间宿舍、办公室、岗位查起，找亮点，推广发扬；找不足，制定措施整改。边发现边讨论，共同学习一起进步，营造一个重低碳、懂节约的良好氛围。

一场别样的节能低碳生产动态课正式开课。

走进男职工宿舍，大家看到一个充满电未拔下插座的手机充电器，它在耗电吗？有多少能耗？一名电工现场实地测量，测试结果是接近16瓦。一个充电器

空耗虽小，用的人多了，它的整体能耗不可小视。刘涛嘱咐，大家都应记得要从插座上拔下不使用的充电器，以消除此类空耗。给宿舍配备可以断开每个插孔的电源的插线板，目的就是让大家能随手彻底断开电源，做到既节约又安全，保证不浪费一点电能。

在女职工宿舍里，洗手盆边放着一个桶，里边盛着洗手用过的水。该宿舍的职工说，用桶把洗手用过的水储存起来可以洗拖把。在场职工都说这是个节约用水的好点子，应该学习推广，让所有养成好的节能习惯，低碳生产、生活。

办公室里的电器设备是最多的，打印机、电脑、热水器，等等，有人说：“这里一定能找到更大的节约空间。”但让人意外的是，这里并没有成为高能耗区。因为办公区早已实行了设备半小时内不使用就断电，人走电关；尽可能集中完成使用高耗能

设备，不频繁启动设备；尽可能降低设备运行发热，避免给空调增加负担等措施。这种工作方式更显计划性、条理性和科学性，还最大限度地实现了节能。

一路走下来，经过了一系列的测量、实验、发现活动后，又坐下来开始了讨论。一致认为，今天所有房间无人时没有电器运行，设备在最佳工作点运转，说明职工已经养成出随手关电器、科学用电的良好习惯。通过发现活动，提醒大家在节能方面做个“有心人”。

别样的走动节能课，让每个人都受益匪浅。大家纷纷说：“节约，不是权宜之计，而是一种社会责任、一种精神境界、一种生活理念。”“节约，是一种尊重，尊重人的劳动，尊重人们对社会的服务。”“只有树立节能环保意识，才能实现以最小能耗产生最大效益，使我们的生活、生产走上低耗高效低碳的科学发展之路。”

我和“洋徒弟”的低碳生活

任海超

“白炽灯管为什么是有害垃圾？”

“一次性餐盒不用刷洗，你为什么不用？”

沙特阿拉伯籍员工阿卜杜拉的“十万个为什么”总给我出难题，为了避免宿舍长明灯、开着门开空调等不低碳行为，的的确确成了一个“低碳达人”。

阿卜杜拉年轻好学、进取心强，一直跟着我学习机械维修，成了我的结对徒弟。沙特钻井项目启动3年以来，他不但在专业技能上突飞猛进，而且生活方式也改变了很多。

“一次性杯子不卫生且浪费资源，这里的餐厅不提供一次性纸杯，到后勤经理那里领玻璃杯，背面一定要写上自己的名

字。”11月15日，阿卜杜拉正在用阿拉伯语给新入职的老乡解释使用玻璃杯的好处。这样的场景犹如3年前我给阿卜杜拉上的第一节“低碳课”，就连解释的理由都如出一辙。如今，他在搬家期间也随身带上自己的碗筷，杜绝使用一次性餐具。生活中，经常提醒身边人，避免宿舍长明灯、开着门开空调等不低碳行为，的的确确成了一个“低碳达人”。

“师傅，我给你加工了一对液压油管快速堵头，你看看咋样？”一次搬迁中，阿卜杜拉看到我用塑料布和扎带包扎的液压管线接头，忙完手头上的活儿，他就跑到维修车间捣鼓，用淘汰的快插接头，配上变径接头，可直接堵死拆装后液压管线口，有效规避了液压油泄漏造成的环

境污染。

没入职中国石化沙特项目之前，阿卜杜拉是一名游走在沙海里的牧民，喝完的饮料瓶随手扔，甚至在保养车辆时，废机油直接就流到了沙窝里，环保意识像荒漠里的绿色，少得可怜。

通过项目HSE专项培训和身边人的影响，阿卜杜拉知道了沙漠生态的脆弱，连续两年向地方民间“绿色基金会”捐款，且积极参与政府和井队的植树活动；弄清楚了荧光灯里因含有汞化物而被定义为有害物质，向妻子、孩子、身边的人普及这样的垃圾分类知识。

这只是“一带一路”建设中的缩影，我们不但输入科技、经济，更看重人与自然共处的这份和谐。

这只是“一带一路”建设中的缩影，我们不但输入科技、经济，更看重人与自然共处的这份和谐。

骑着自行车去基层

叶迎春

去基层采访，同事们最爱骑那辆红色自行车了。那是我们在南化公司机关转变观念、转变作风“三个转变”工作中获得的“红旗科室”奖品，书记还发表了热情洋溢的颁奖词，鼓励大家积极走基层。

尽管现在生活条件好了，同事们大多有私家车，大家还是喜欢骑自行车去现场。骑着这辆奖品自行车有点小小的自豪感，可以畅行无阻地直抵装置、班组，而私家车和电动车只能停在厂区门外。这辆自行车不仅外观漂亮，而且质量非常过硬，大家轮番骑了近5年，居然从没进过修理铺，我们亲切地称它“小红车”。

“三个转变”工作开展了近7年，几乎每个部门都有这样的小红车了，骑车人就憋足了劲儿，比谁的活儿都漂亮。

设备工程部高级工程师陶桂霞，常常骑着自行车深入装置一线，和技术人员一起研讨解决仪表问题，小红车载着她披着晨星去、戴着月光回。这两年，她和同事共同努力，公司合成氨、环己酮、氯碱等7套关键装置自控率提高到96%以上，既减轻了操作人员的工作压力，又为绿色低碳打下了坚实基础。

财务计划部的同事也喜欢骑小红车去一线。他们每周深入生产车间、货场码头，熟悉生产业务知识和流程，为二级单位的成本管理、费用控制提出改进意见，促进了提质增效。一名助理会计师深入基层了解雨季货运实际情况，通过与运输部门多次交涉，还为企业追回了多收的货车延期占用费2.6万元。他们还积极配合销售、信息部门推进了自助开票系统等工业机器人场景化应用，每年为客户节约打车费逾7万元，共同推进了碳减排。

小红车，是我们门前这条林荫大道上的一道美丽的风景。在冬日清冷的微风里，看骑车人陆续出门、一路奔向装置区，常温暖了我们的心。



巧用“废物”很时尚

忽凤红

“你这个手提袋挺特别的，在哪里买的？”11月16日晚上，我去超市购物，一个阿姨看到我用废旧雨伞布制作的手提袋，好奇地问。

“哈哈，阿姨，这是我用废旧雨伞布做的。”我自豪地回应。

一直以来，我都很喜欢用身边的各种废旧物品制作成漂亮、实用的家居用品。我家的墙壁、桌子、阳台，随处可见用形形色色的“废物”做成的装饰品。

前不久，刚刚拿到南阳新城新居的钥匙，我和婆婆商量了一下，计划用“废物”对新居进行装饰。衣橱里淘汰的旧衣物，经过我们的创意设计，摇身一变，成为卧室、客厅的地毡，沙发上的抱枕、垫子，餐桌上的杯垫，好看、实用还省钱。

一次性餐具、饮料瓶、空油壶等，我都喜欢把它们收集起来，二次利用，制作成各种形状的花盆。我家的花盆有用一次性塑料杯粘贴而成的，有用空饮料瓶剪切而成的，也有用空油壶做成的，各式各样，看起来煞是有趣。花盆低碳了，浇花也得低碳。我把收集的废旧海绵放在花盆底部，上面盖一层土，在浇花的时候，海绵就把水蓄积起来，可以较长时间供给花木充足的水分。用过的蚊香灰我也不扔掉，而是把含有丰富钾元素的蚊香灰作为盆花的肥料，让阳台变成美丽的低碳小花园。

新居需要添置一些小板凳，婆婆说：“那些旧书、空奶粉罐什么的留着也没用，拿来做小板凳挺好。”说干就干，我们把旧杂志捆起来，将空奶粉罐粘起来，制作成个性小板凳，外面喷上彩漆，粘上彩纸，放在客厅，别有一番韵味。

上个月换下来的旧电动车轮胎，我也把它利用起来了。我将轮胎涂上自己喜欢又与墙面相配的颜色，挂在墙上，再往轮胎的凹槽内装上土，种上吊兰或绿萝，美观、绿色又环保。

相信大家都有不少快递包装盒吧？掏空包装盒的上半部分，粘上碎花布，美观实用的收纳盒就做成了。

家里的旧尼龙伞已没有修理价值，我将伞衣拆下，制成花色各异的大小号环保手提袋，出门购物，方便实用又环保。

巧用“废物”是不是很时尚？

