

## 聚焦

## 绿色生活让家更美

——记2023年山西省“绿色家庭”、盐湖区柴林霞家庭

本报记者 魏 濛 文 / 图

绿色是自然的底色。  
绿色是生命的象征。  
绿色是对美好生活的向往。

变废为宝、低碳出行、旧物循环利用、垃圾分类……盐湖区柴林霞一家从点滴做起，将绿色理念深植于心，树立勤俭节约、绿色环保好家风，让环保的种子在家中生根发芽，荣获2023年山西省“绿色家庭”称号。

柴林霞家庭，是一个教师之家、环保之家、低碳之家，家庭装饰简朴而不简陋，简单却洋溢着自然的亲和韵味。多年来，“低碳环保”是他们一贯坚持的生活理念，用这种理念，他们美化居住环境，快乐自我，传播低碳理念、温暖他人，在低碳生活中优雅着姿态、净化着心灵。让我们走进柴林霞一家，体验他们“全家总动员”的绿色生活方式吧！

## 绿色理念润童心

柴林霞家庭是一个幸福四口之家，儿子8岁小学三年级，女儿5岁幼儿园大班，在夫妻二人的用心教育下，孩子们小小的心里都植入了绿色环保理念。

夫妻二人深知孩子的教育是一门学问，他们通过让孩子们在生活中弘扬绿色环保、勤俭节约的传统美德，帮助孩子树立正确的价值观。

“孩子乱扔垃圾，家长以身作则；孩子够不着电灯开关，家长就教孩子拿来小板凳站上去关。”柴林霞说，在孩子蹒跚学步时，他们就教育孩子不乱扔垃圾、随地吐口水，无论是在家还是在外，父母做一遍，让他们跟着学一遍。兄妹俩从小就养成习惯，丢东西知道找垃圾桶。兄妹俩在家洗手时是有流程的——打湿手，关水龙头，抹香皂，按老师教的“七步法”揉搓，放水，小心冲洗，关水。这一熟练的操作流程，就是柴林霞夫妇在家表率的效果。

类似的事还有很多，画纸正反用；外出就餐带碗筷，少用一次性餐具；用到还剩一点的肥皂头收集起来，用网兜套住用来洗手。有一次，5岁的女儿想去关灯，够不着开关，柴林霞并未帮她直接关开关，而是拿来小板凳让女儿站上去关开关。柴林霞说，这样的事情我们只会帮她，不会代劳，只是想让孩子明白，节俭是中华民族的传统美德，减少不必要的物质消耗，是有益环境和身心的事。

为了使“绿色家庭”的氛围更浓厚，柴林霞家庭每周都会定期召开家庭会议，家庭成员围绕主题谈感受，说说自己是怎么做的。今年，柴林霞家庭会议的关键词是“勤俭节约”，旨在让家庭中的每一位成员都使用“绿色”生活用品，积极践行低碳生活理念，并为此制定了“5坚决3尽量”生活准则。家庭成



▲柴林霞家庭在召开有关“勤俭节约”的家庭会议。

员在日常生活中要做到坚决使用节能灯，坚决做到随手关灯出门切断电源，坚决不浪费水，坚决不用一次性纸杯和筷子，坚决不喝瓶装饮料多喝白开水，购物尽量不用塑料袋，出行尽量骑自行车，饮食尽量科学合理。柴林霞说，只有从小抓起，从点滴小事做起，绿色环保理念才能在孩子心中生根发芽，“绿色家庭”的好家风才能永续。

## 低碳生活幸福家

“绿色生活是一种节约资源和能源、对环境友好且健康的生活方式。”提起绿色生活，柴林霞说得头头是道。在她的家里，“绿色生活”体现在日常的方方面面，反映在每一个小细节、小习惯中，自然且毫不做作。

每位幼教人都有一双善于挖“宝”的眼睛，柴林霞常常能在生活中把家里的废旧物品物尽其用，变废为宝，将其做成一个个精美的小手工。孩子们的玩具也经常是利用废旧物品自己做。家里的瓶瓶罐罐也是柴林霞的“宠儿”：她用大小不一的油桶制作各种各样的花瓶，用纸芯制作笔筒，用牛奶箱制作袜子收纳箱，用牛奶罐、月饼盒、茶叶罐制作小乐器等等……于是，在柴林霞家里常常出现这样一幕：夫妇俩带着孩子一起，把一些家中不用的“废品”动手改造，进行旧物利用，大家一起思维碰撞，用巧手赋予旧物新生。如，孩子的奶粉罐改造装饰后变成了坐凳和两个孩子运动中的障碍物；空油漆桶稍加改造变成了垃圾桶；大的饮料瓶、洗衣液瓶成了种植花草的花盆。在她的带领下，家里很多要被扔掉的物品都被循环利用起来，有的修修补补延长使用寿命，有的拼拼凑凑另做他用，有的“改头换面”成为生活点缀……“废物”在她和孩子的手中一一变废为宝，不仅让家有了温馨浪漫的情调，也让“绿色”成为她们家庭生活的主色调。

“家庭垃圾按可回收、不可回收标准分类，且专袋专用。”柴林霞说，全家人出去购物都自带布袋，有效减少塑料袋使用。对于已入户的塑料袋，柴林霞会根据大小、质量分类，清洗处理后重复使用。日常生活中不用高腐蚀化学清洁剂，不用含磷洗涤剂。家人穿不上的衣服，挑选成色好的，经过消毒后投放到公益捐衣箱里。家里更换电器时，他们便通过以旧换新的方式让商家把之前的电器回收处理。购买新家电时，首选环保节能产品，选择带有节能标识的家电；全屋统一安装节能灯具，并让家人养成随手关灯的习惯。厨房和洗手间统一安装节水龙头，注重循环用水，把洗衣水、洗菜水、淘米水收集起来冲马桶、拖地、冲洗卫生间、漂洗抹布等。“节能减排在生活中是我们力所能及的事情，用心改变，从点滴入手，每个家庭都可以成为绿色家庭。”柴林霞说道。

## 生活处处都有“节”

“低碳生活是一种经济、健康、幸福的生活方式，它不会降低我们的幸福指数，相反会使我们的生活更加幸福，我们要把这种生活理念当作我们的家风，世代相传。”柴林霞说，一个现代家庭必须有自己的生活理念。她是这样说的，也是这样做的。

在日常生活中，柴林霞一家积极践行低碳生活理念，他们有自己的低碳生活准则并且一直坚持着：坚决使用节能灯；坚决做到随手关灯且出门拔插头断电源；坚决使用节水型洁具并一水多用循环用水；坚决不用一次性纸杯和筷子；坚决不喝瓶装饮料；五层以下的楼层坚决走楼梯。购物尽量不用塑料袋；市区内出行尽量选择绿色出行方式；尽量做到一物多用。多年来，他们做得最好的是节能节电和节水，家里有



▲柴林霞的儿子和女儿在改造废旧物品。

▼柴林霞的儿子在小区里捡拾垃圾，争当环保“小卫士”。



好几个水桶，用来循环用水，卫生间的水桶中始终有从厨房接来的二次水……

让节约成为生活习惯。有一次，柴林霞去超市买菜，邻居看到她随身带着的环保袋时，便开玩笑地说：“省不了多少钱，还得自己拿袋子，多麻烦呀？”柴林霞笑着说：“塑料袋污染环境，就算埋在地下，也要好几百年才会降解，对土壤、水资源污染很大。像我这样使用环保袋，不仅可以减少塑料袋的使用量，还能免去不必要的花费，何乐而不为呢？”

在柴林霞夫妻二人的教育引导下，她的两个孩子不论是在家中还是在学校，都养成了节俭的良好习惯，餐前做到自己动手取放餐具，餐中做到少拿勤取，吃“光盘”自己“盘”里的食物，餐后做到清洗餐具收拾桌面。柴林霞还和丈夫多次组织孩子参加劳动实践活动，利用周末、节假日带领孩子在公园、小区捡垃圾并进行垃圾分类。每年春分时，他们一家人坚持节能减排，骑着自行车踏青游玩。

在这个家庭中，每个人都知道节约用水、用电的重要性。儿子精心设计了节约用水、用电的

小标志，并把它们张贴在洗手台、开关处。“使用节能用品，处处注重节能，可有效降低用水量 and 耗电量。”柴林霞说，通过她的身体力行，不光是家庭成员，许多亲朋好友也开始使用节能用品。不少人还与她一起，成为绿色生活的倡导者。

柴林霞还积极做一名“绿色使者”，把绿色节能的种子播撒到每个角落。在繁忙的工作之余，她积极参加社区组织的学雷锋环保宣传活动，向大家宣传普及环保知识和相关法律知识，发放环保购物袋和家庭节能小窍门手册等，让大家在生活中养成绿色节能习惯。“一花独放不是春，百花齐放春满园”。柴林霞说，仅仅自己一家争当绿色环保家庭是远远不够的，只有人人都拥有绿色观念，整个社会才会更文明、更和谐。

这是一个奉行低碳理念的家庭，他们微小而不渺小。“虽然我和家人的力量很微小，但我们的一言一行、一举一动会影响周围很多人。”柴林霞信心满满地说，“聚沙成塔，积水成渊，如果大家都能低碳生活，参与绿色行动，社区环境一定会越来越好，运城必将更加美丽、宜居、和谐。”

## 资讯

## 绛县疾控中心开展“世界卫生日”宣传活动

本报讯(记者 乔 植)为了提高群众健康素养，筑牢群众健康防线，近日，绛县疾控中心组织专业人员进农村、进社区开展以“人人享健康，共同促健康”为主题的“世界卫生日”宣传活动。

活动现场，该中心工作人员向在场群众分发了内容丰富的健康宣传册，向大家普及健康生活方式、常见传染病防控、慢性病预防等健康知识，并积极解答群众关于健康保健、疾病预防的相关问题。工作人员还通过发放宣传小礼品形式，进一步激发群众学习健康知识的兴趣，使健康教育更加生动有趣、易于接受。

通过这种面对面的交流互动，不仅加深了群众对“世界卫生日”的认识，也拉近了健康服务与群众的距离，切实增强了群众获取和理解健康信息的能力，促进了健康行为的转变，为实现“人人享有健康”的目标添砖加瓦。

## 万荣县王显乡卫生院开展严重精神障碍患者免费健康体检服务

本报讯(记者 魏 濛)近日，万荣县医疗集团王显乡卫生院开展严重精神障碍患者免费健康体检服务，旨在进一步落实国家基本公共卫生服务项目工作，全面掌握辖区严重精神障碍患者的健康状况，提高患者的康复水平，保障患者的身心健康。

在体检工作中，该院医务人员对前来体检人员做了一般体格检查、血压、体重、血常规、转氨酶、血糖、心电图等体检。在体检过程中，医务人员及项目专干对严重精神障碍患者进行了一对一家庭护理健康宣教，从用药、心理调整、社会关系等方面进行专门指导，叮嘱患者坚持按时服药，防止病情复发，并督促监护人履行监护职责，时刻关注患者情绪波动。体检结束后，家庭医生根据体检结果，将检查情况反馈给患者家属，并对其健康状况进行评估，全力保障患者的身体健康。

通过此次体检工作，全面提升辖区严重精神障碍患者服务满意度，营造出关心关爱严重精神障碍患者的良好社会氛围，为进一步规范严重精神障碍患者服务管理和维护社会稳定奠定了良好基础。

## 六类易错垃圾分类

没喝完的奶茶 没喝完的珍珠奶茶是典型的厨余垃圾和其他垃圾的混合物。

其正确分类投放方法是将杯中剩余的奶茶倒入下水口；珍珠扔进厨余垃圾桶；奶茶杯和吸管扔进其他垃圾桶。

过期的化妆品 过期的化妆品算是典型的有害垃圾，比如指甲油、乳液瓶等。

其也有正确分类投放方法，如瓶里装的是指甲油、卸甲水，其属于有害垃圾要与玻璃瓶一同扔进有害垃圾桶；如瓶里装的是普通的乳液状、胶状化妆品，可将乳液状、胶状化妆品扔进其他垃圾桶，玻璃瓶清洗后扔进可回收物桶。

宠物相关垃圾 宠物卫生用品是典型的有害垃圾，比如猫砂、狗屎、仓鼠沙等，宠物粪便不属于生活垃圾，请自带塑料袋、纸巾、手套或报纸等工具拾捡起来就近投放到公厕或家中的马桶里。拾捡宠物粪便的工具，扔进其他垃圾桶。

餐桌上吃剩下的骨头 餐桌上碰到的大多数骨头都属于厨余垃圾，比如鱼骨头、猪小骨等，只有极少数的，比如肋骨，因为“难腐蚀”被列入“其他垃圾”。日常生活中，可以用一个比较简单的办法来区分，看看骨头是否坚硬，是否可以用刀处理。可用刀处理的，一般就算是厨余垃圾。反之，就应该丢入其他垃圾桶。

电池 电池的种类是多种多样的，因此并非单一地属于某一种垃圾，而是要根据实际情况进行分类。生活中常见的电池主要有无汞干电池、纽扣电池、充电电池等。

无汞干电池属于其他垃圾。按照现在的行业标准，日常生活中看到的干电池大多属于无汞干电池(在电池包装上一般都会标明)，而无汞干电池并不作为有害垃圾处理，而是归为“其他垃圾”；纽扣电池、充电电池属于有害垃圾。

纸类 纸类不全部是可回收物，比如卫生纸遇水即溶，不算可回收的“纸张”，而照片、明信片、复印纸、铝箔纸(如口香糖包装纸)、玻璃纸(如糖果纸、部分包装纸)等都有复杂的成分存在，属于其他垃圾。

陆林



## 小贴士

## 五类人喝咖啡受益大

运动减肥人群 咖啡能够提高运动表现，显著提高肌肉耐力、运动速度和肌肉力量。

这主要是咖啡因在起作用，它能够激活神经系统，促进内啡肽的产生，从而产生激活肌肉、消除疲劳、降低痛感的效果，增强人体对高强度运动的耐受性。咖啡还能增加肌肉力量，增加血液中脂肪酸的利用率，从而促进脂肪分解。

想通过运动减肥的人群，可以在运动前1小时喝一杯咖啡。

高血压人群 咖啡因具有升高血压的效果，但咖啡中的一些抗氧化成分，如绿原酸、咖啡酸、类黄酮等多酚类物质和钾元素，能够介导血管舒张，降低活性氧水平，调节血管张力，一定程度上能降低血压。

需要提醒的是，如果血压超过160/100，否则少喝咖啡，每天应少于两杯，否则可能会增加心血管疾病的发病风险。

血糖异常人群 相关研究表明，经常喝咖啡有助降低2型糖尿病发病风险。对于糖尿病患者来

说，常喝咖啡有助预防糖尿病视网膜病变，并降低过早死亡风险。不过，空腹喝咖啡会对血糖控制产生负面影响，建议吃完早餐后喝。

脂肪肝人群 对于脂肪肝患者来说，经常喝咖啡可使肝纤维化发病率降低33%。

原因可能在于，咖啡中含有的咖啡因、绿原酸等有助于调节脂肪代谢，进而预防脂肪肝和肝纤维化。

痛风人群 许多研究认为，喝咖啡有助降低血尿酸水平。咖啡中的隐绿原内酯和新绿原内酯具有很强的黄嘌呤氧化酶抑制活性，可通过干扰黄嘌呤氧化生成尿酸盐的过程，减少尿酸生成。

特别提醒，以上所有关于咖啡健康效果的分析，指的都是黑咖啡，而不是咖啡店里的各种花式咖啡，更不是三合一速溶咖啡。

像胃酸过多、胃溃疡、胃酸反流患者；腹泻和肠易激患者；睡眠质量差、失眠人群；骨质疏松人群不宜喝咖啡。

刘萍萍

## 健康科普

## 科学控糖小妙招

看清食品含糖量 所有食品包装上都标有营养成分表，公示能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的含量，以及这些营养素占每日参考量的百分比。

一般营养成分表都以100克或者100毫升为单位，可以根据食用的总量轻松计算摄入的能量和含糖量，来控制摄入量。

可用甜味剂代糖 目前市面上有诸多零卡糖、低糖食物，主要使用了糖醇类代糖，这既可以赋予食物和糖一样的甜味，又能控制热量，是糖尿病患者、减肥人士等人群的好选择。

选择低糖小包装 现在很多商家不仅推出低糖食品，还推出了小包装的产品，这是嘴馋时过瘾的好选

择。

要警惕“零卡”带来的错觉，一些消费者可能因零糖、低卡食品或饮料的热量相对较低，便忽视摄入量，最后反而吃得更多，额外增加能量摄入。

警惕“藏糖大户” 有很多吃起来不太甜、名字也听不出“甜味”的食物，可能是意想不到的“藏糖大户”，比如浓缩果汁、三合一咖啡、能量棒、山楂零食等。

如果配料表中白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、淀粉糖浆、果葡糖浆、结晶果糖、麦芽糖、玉米糖浆等的位置很靠前，说明是隐形的“含糖大户”，尽量少买。

吴梦瑶

## 洗头有套标准流程

姿势 洗发时头别往后仰。老年人仰躺着洗头，会对头部推动脉造成一定压力，影响脑部供血，导致晕眩、脑部缺氧，甚至中风。患有高血压的老年人也不适合低着头洗头，因此直立淋浴洗头的姿势较为合适。

频率 平时如果不使用造型用品，没有必要天天洗头，一周2次—3次即可。如果使用造型产品，洗头可以一天一次。

水温 水太热不仅会损伤头皮，还会伤害毛干，洗发的水温最好控制在40摄氏度左右。

手法 不要用指甲用力挠抓头皮，正确洗头方式应该是指腹以划圈方式清洁头皮，有时间还能按摩

一会。另外洗头时最好不要边洗边梳，以免头发打结或断裂。

洗发产品的使用 不要直接往头皮上倒洗发水，这个操作不好控制量，集中倒在头上的洗发水浓度过高，可能会对头皮造成刺激。建议把洗发水倒在手上，再抹到头发上。用需要冲洗的护发素时，最好擦干头发至不滴水时再抹上，涂抹护发素时尽量别沾头皮，这样容易加重头皮负担，涂抹头发就行。

洗后护理 不要用毛巾搓头发，这样容易造成发质损伤，让发质越来越差。先用毛巾由上往下按干水分，再让它自然干或用吹风机吹干。

刘明