

绿色办公 “节”约有度

◎智慧用电,降低能耗

空调温度:夏季用电高峰时,将空调温度设定在 26℃以上。同时,充分利用自然光,减少照明用电,杜绝“白昼灯”和“长明灯”现象。

照明设备:使用 LED 节能灯照明,公共区域采用声控、光控等智能感应照明系统,避免不必要的能源浪费。

设备管理:下班前关闭办公设备电源,非工作时段设置节能模式,减少待机能耗。

◎水资源循环利用

节约用水:用完水后及时关紧水龙头,避免“跑冒滴漏”。将未喝完的水用于浇灌办公室绿植,实现水资源的循环利用。

使用节水器具:使用节水龙头、节水马桶等,可减少水资源消耗。同时,倡导集中统一供水,避免办公室自行烧水造成的能源浪费。

“节”尽所“能”

从你我做起

节能,是对有限资源的珍视,是守护地球家园的承诺。能源有限,节能无限,践行节能行动,共筑绿色家园,这些节能知识一起学起来。

◎无纸化办公

电子化传阅:深入推行 OA 办公系统,利用工作群发送各类通知,非涉密文件实现电子化传阅。这不仅能减少纸张使用,还能提高工作效率。

双面打印:尽量减少纸质文件、资料的印发数量。必须打印时,优先选择双面打印或复印,减少纸张浪费。

减少一次性用品:尽量少用一次性办公用品,如纸杯、笔等,倡导使用可循环利用的物品。

◎公车高效管理

新能源汽车推广:合理确定公务用车的数量和类型,提倡使用新能源汽车。新能源汽车具有能耗低、排放少等优点。

拼车出行:鼓励多人共乘一辆车,提高车辆的使用效率,减少不必要的单独派车。

日常生活 “节”省有痕

◎节能家电

节能洗衣机:选用节能洗衣机,比普通洗衣机节电 50%、节水 60%。每台节能洗衣机每年可节能约 3.7 千克标准煤,相应减排二氧化碳 9.4 千克。

节能空调:夏季空调温度在国家提倡的基础上调高 1℃。如果每台空调在国家提倡的 26℃基础上调高 1℃,每年可节电 22 度,相应减排二氧化碳 21 千克。同时,选用同功率的节能空调,每小时可省电 0.24 度。

节能电视:每天少开半小时电视,每台电视机每年可节约电 20 度,相应减排二氧化碳 19.2 千克。此外,调低电视屏幕亮度至中等水平,既能保护视力,又能省电。

节能冰箱:选用节能冰箱,比普通冰箱每年省电约 100 度,相应减少二氧化碳排放约 100 千克。同时,合理使用冰箱,减少开门时间,及时除霜,以降低能耗。

◎节约粮食

“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。”减少粮食浪费,不仅是对农民劳动的尊重,更是对资源的珍惜。少浪费 0.5 千克粮食(以水稻为例),可节约约 0.18 千克标准煤,相应减排二氧化碳 0.47 千克。

◎绿色出行

“135”出行方案:在天气适宜、时间充裕的情况下,倡导使用“135”出行方案,即 1 公里内步行、3 公里内骑自行车、5 公里内乘坐公交车。这不仅能减少碳排放,还能锻炼身体,享受健康生活。

低碳出行:骑自行车或步行代替驾车出行,每 100 公里可节约 9 升汽油;乘坐公交车代替自驾车出行,每 100 公里可节约 7.5 升汽油。

◎电器断电习惯

饮水机:饮水机不用时及时断电。据统计,饮水机每天真正使用的时间约 9 个小时,其他时间基本闲置,近 2/3 的用电量被白白浪费掉。

拔掉闲置电器插头:电视机、洗衣机、微波炉、空调等家用电器,在待机状态下仍在耗电。如果全国 3.9 亿户家庭都在用电后拔下插头,每年可节约电 20.3 亿度,相应减排二氧化碳 197 万吨。

◎积极参加全民植树

1 棵树 1 年可吸收二氧化碳 18.3 千克,相当于减少了等量二氧化碳的排放。如果全国 3.9 亿户家庭每年都栽种 1 棵树,那么每年可多吸收二氧化碳 734 万吨。

(综合自新华网、甘肃青年)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

近日,中国睡眠研究会发布《2025 年中国睡眠健康调查报告》。报告指出,睡眠困扰包括夜间如厕,夜间易醒或早醒,入睡困难等。中国 18 岁及以上人群睡眠困扰率为 48.5%。

睡眠时长未达标

这几种方法可以改善睡眠质量

有研究发现,长期睡眠不足 7 个小时,不仅会影响我们的日常生活,还会对身心健康产生影响。

◎睡眠不足会对大脑高级功能产生负面影响

最显而易见的是,睡不好会影响第二天白天的精神状态,从而对工作和学习造成不利影响。对于那些需要驾驶或进行高空作业的人来说,这种影响甚至可能增加人身安全的风险。

此外,前一天的睡眠不足会对大脑的高级功能产生负面影响。新加坡国立大学的一项研究验证了这一点。在这项研究中,研究人员设置了 3 组人员:正常睡眠的对照组,连续 7 天每天只睡 5 小时的部分睡眠剥夺组(PSD),以及一整晚不睡的完全睡眠剥夺组(TSD)。

◎如何调整睡眠?

创造有利睡眠的环境。如,睡前 1 小时放下手机、电脑等电子设备,换上舒适的睡衣,泡泡脚,让身体放松下来。同时,可以选择用声音伴随入眠,如温馨的音乐或白噪音。

通过调整日常习惯来改善睡眠质量。如,避免晚上大量饮水,减少咖啡因和酒精的摄入。

通过合理的饮食改善睡眠质量。研究表明,维生素 D 可以改善 20~50 岁人群的睡眠质量。可以通过食物和膳食营养补充剂来摄入维生素 D 和其他有助于改善睡眠的微量元素。

此外,生活中工作中尽量保持平和的心态,理性面对失眠问题,避免因偶尔失眠而产生过多焦虑。

(来源:央视新闻)

我的健康我做主

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标之一。按全口 28 颗牙计算,我国 65 岁至 74 岁老年人平均缺失 5.5 颗,全口无牙比例达 4.5%,牙列完整者不足 20%。怎样告别“老掉牙”?专家针对部分认知误区,提出科学管理口腔健康的建议。

守护老年人牙健康

◎掉牙并非“老来病”

“过去以为人老了掉牙是自然现象,直到牙齿松动,吃东西疼,才意识到问题的严重性。”北京大学口腔医院周科主任医师释栋指出,许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”,实际上,“老掉牙”是牙周病所致,牙周病可防可治,但早期症状隐匿,易被忽视。

释栋介绍,牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血,虽不痛不痒,却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病,到老年才显现严重后果。

“我国老年人定期洗牙比例不足 10%,导致一些口腔疾病延误治疗,治疗难度和成本大幅增加。”释栋说。

牙周病的病因是多方面的,其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出,细菌以牙菌斑形式附着在牙齿表面,引发牙龈炎症。若长期不清理,炎症会向深层蔓延,破坏牙槽骨,导致牙齿失去支撑。

此外,口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调,频繁牙龈出血经洗牙仍无改善,可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等;无

义齿、固定义齿和种植牙等。种植牙咀嚼功能接近天然牙,但是治疗周期长,需手术植入。

“骨量不足者需先植骨,就像盖楼前要打地基,这对高龄患者来说挑战较大。”释栋说。

固定义齿俗称“固定桥”,需要通过磨小缺牙两侧的健康牙来搭桥修复。优点是外观自然、无需摘戴,但对余留牙的数量和稳定性要求较高。释栋解释,“就像用两座桥墩撑起整座桥,磨小的牙齿易龋坏,一旦桥墩垮塌,就前功尽弃。”

活动义齿,即传统可摘戴假牙,价格亲民,对余留牙要求低,但舒适度较差,存在异物感强、咀嚼效率低、易脱落等问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复,需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任冯驭驰提示,老年人在选择修复方式时,应综合考虑自身情况,并在专业医生的指导下决策。比如对于患有严重骨

明显口腔病因的顽固性口臭,需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病,尤其是幽门螺杆菌感染;长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视;短期内多颗牙齿龋坏或慢性炎症急性发作,可能反映机体免疫力低下。

◎缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后,常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说,缺牙影响咀嚼、发音、美观,余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤,长期缺牙引发消化负担加重,颞下颌关节疼痛等问题,还可能导致颌骨萎缩、影响面部轮廓。

目前常见的牙齿修复方式,包括活动

科学辟谣

SCIENCE FACTS

烫伤后,可用白糖急救?

这种做法完全没有科学依据,不仅无效,反而可能导致皮肤感染。白糖颗粒较粗糙,容易刺激或刮伤烫伤后脆弱的皮肤。此外,白糖溶于水,直接涂抹在伤口上可能导致创面高渗脱水,从而引发感染。

除了敷白糖,撒盐、抹酱油、抹牙膏等方法也都不可取。

正确的烫伤急救方法可以记住“五字诀”:

一冲:立即用流动的冷水冲洗烫伤处,至少 20 分钟以上,降低皮肤表面的温度。

二脱:在充分冲洗和浸泡后,在冷水中小心移去衣物,切勿强行撕扯。

三泡:如疼痛明显,可在冷水中持续浸泡 10~30 分钟,以缓解疼痛。

四盖:用无菌纱布轻轻盖住患处,如果没有无菌纱布,可用清洁干燥的毛巾代替。切记不要有毛状、絮状的物品覆盖,以免粘连伤口。

五送:立即送往医院治疗。

作者:钟艳平 中国科普作家协会会员

审核:徐敏 天津医科大学代谢病医院皮肤科副主任医师、天津市医学会皮肤性病学会委员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。