



2020年6月29日~7月5日是第30个全国节能宣传周,今年的主题是“绿水青山,节能增效”。

节能,从小事做起

顶得上60W的普通灯泡,而且每分钟比普通灯泡节电80%。如果全国使用12亿支节能灯,节约的电量相当于三峡水电站的年发电量。

屏幕暗一点,节能又护眼

把电视屏幕调成中等亮度,既能省电又能保护视力。中国目前约有3亿台电视,仅调暗亮度这个小动作,每年就可以省电约50亿度。

用完电器拔掉插头,省电又安全

电器在关闭之后处于待机状态仍在耗电。只有将电源拔下,它才彻底不耗电,别小看这个小动作,如果人人坚持,全国每年省电约180亿度,相当于3座大亚湾核电站年发电量的总和。

科学用电脑,节电效果好

暂时不用电脑时,可以缩短显示器进入睡眠模式的时间设置;当彻底不用电脑时,记得拔掉插头。坚持这样做,每天至少可以节约1度电,还能适当延长电脑和显示器的使用寿命。

汽车排量小,节能效果好

没有跑车的华而不实,没有SUV永远填不饱的油箱,低价格、低油耗、低污染,同时安全系数不断提高的小排量车才是新的时尚。此外,在停车位紧张的大都市,小巧灵活的小型车更是占尽优势。

多乘公车出行,减少地球负担

按照在市区同样运送100名乘客计算,使用公共汽车与使用小轿车相比,道路占用长度仅为后者的1/10,油耗约为后者的1/6,排放

的有害气体更可低至后者的1/16。

出门骑自行车,健身环保一举两得

骑自行车出行,不仅免受堵车之苦,还能锻炼身体,并且绝无尾气污染。如果全国有1/3的人用骑自行车替代开车出行,那么每年将节省汽油消耗约1700万吨,相当于一家超大型石化公司全年的产量。

减少一次性筷子的使用

我国是人口大国,广泛使用一次性筷子会大量消耗林业资源。如果全国减少10%的一次性筷子使用量,那么每年可相当于减少二氧化碳排放量约10.3万吨。

低层少用电梯

通过较低楼层改走楼梯,多台电梯在休息时间只部分开启等措施,全国60万台左右的电梯每年可节电30亿度,相当于减排二氧化碳288万吨。(辽科)

我的健康我做主



备战高考

心理调适要做好

2020年的高考因疫情被推迟了一个月。如果考生们在人生的这场特殊战役里,掌握一些心理调适的技巧,可以更好地打赢这场战。现在我们就来谈一谈高考心理调适的那些事儿,希望能够帮助正在备考的您。

过怎样的努力考上能力所及的“大学”等问题,来明晰自己的想法,调整自己的状态。要客观地看待自己,并通过以往的高考信息,大致判断自己的目标,然后理性分析不足,做好学习计划,有针对性地学习。

深呼吸放松,应对考试焦虑

这种方法源于认知行为治疗,适用于考生应对考试时的紧张焦虑。考生可以模拟考试现场,准备好试卷,然后想象自己进入考试现场。面对监考的老师、考卷,考生可能会焦虑紧张,这时应用深呼吸来缓解焦虑,并记住放松的感觉,然后开始答卷。在答卷过程中,只要出现紧张的情况就要深呼吸放松,不断地训练并记住自己放松的感觉。这样的模拟会让考生逐渐摆脱紧张焦虑情绪,适应考试情境。

关注积极经验,寻找自信

很多考生因为有考试失败的经历对自己产生怀疑,缺少自信心。那么关注自己以往成功的考试经验会对考生有帮助。考生要客观理性地分析自己成功的经验,如:考试时的状态、学习方法等,并把这些经验迁移到目前的学习和考试中去,不断地积累经验。

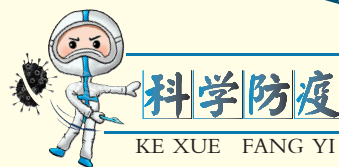
寻求专业的帮助,调整状态

考生如果不能通过自己的调整,并且极度焦虑不能进行正常的学习,可以寻求心理老师的帮助。要知道心理老师有很丰富的经验和知识,可以帮助考生走出困境。当然心理热线也是不错的选择,它可能会更具有隐私性。研究表明,被有效地倾听和接纳会帮助倾诉人缓解压力,并促使其找到解决问题的方法。

当然适当的减压运动也有助于缓解压力,可以做瑜伽、散步、跑步等。也可以通过听喜欢的音乐来放松心情。希望正在备考的你,接纳自己,专注于自己能做好的事情,享受努力,不负韶华!(桑红 付佳)

认知调整,理性备考

不良的认知可能导致不良的情绪,还会影响我们的行为反应,这就是为什么面对同样的事情,不同人会有不同的反应。由于家长、老师过分强调高考对人生的意义,很多考生会觉得“如果我考不好,考不上理想的大学,我这一生就完了”的想法,学习就会患得患失,没精力好好学习。应对这样的情况,考生需要思考“高考对我有什么样的意义?考不好我的一生就失败了吗?我现在的成绩怎样?我能通



科学防疫

新冠病毒在不同环境下生存能力有多强?夏日高温条件下新冠病毒传染性到底如何?病毒感染人的能力又有多强?自今年初新冠肺炎疫情暴发以来,科研人员的相关研究和实验从未间断。著名生物科普作者张田勘就有关问题向读者进行了解答。

夏日高温未必能抑制新冠病毒生存

问:新冠病毒在不同环境下生存能力有多强?

答:一个广为引用的研究结果可以为新冠病毒在不同环境下的存活时间提供一些证据。

2020年3月17日发表于美国《新英格兰医学杂志》上的一篇文章,比较了新冠病毒和SARS冠状病毒在特定温度下存活于环境中多种物质上的时间。实验设置的环境是,温度为21°C~23°C,湿度为40%。环境中有5种物质,分别为直径小于5微米的气溶胶、塑料表面、不锈钢表面、铜表面和纸板表面。结果表明,在气溶胶中,新冠病毒与SARS病毒的存活时间相似,在3小时内都能存活,随着时间的增长感染性略有降低。

在其他4种环境物质中,新冠病毒存活度和感染性由高到低的是:塑料、不锈钢、纸板和铜。在塑料表面,新冠病毒72小时内有活力(感染力)。在不锈钢表面,新冠病毒可以存活48小时,但是有感染力的病毒载量降低很明显。在纸板上,新冠病毒24小时后就没有感染力了。在铜表面,新冠病毒4小时后就检测不到感染力。

问:夏日高温条件下新冠病毒传染性到底如何?

答:2003年SARS疫情暴发时,到了6月份SARS病毒销声匿迹,SARS疫情也偃旗息鼓。因此很多人都曾抱有一种希望:进入高温季节,新冠病毒也有可能销声匿迹,新冠肺炎也会落荒而逃。但是,现在新冠肺炎在北京重新抬头,说明夏日的高温未必会抑制病毒生存和其传染性。针对新冠病毒的另一项研究也给出了一些科学证据。

中国工程院院士沈洪兵、南京医科大学附属淮安第一医院实验室主管王其龙等人,在2020年3月30日的《美国医学会杂志》在线发表了一项研究结果。研究人员分析了1月中下旬在江苏淮安的一个公共浴场,一位有武汉接触史的新冠肺炎患者在高温高湿环境下传染了8人的案例。研究人员认为,新冠病毒可以在高温高湿环境下存活,不会随着高温消失。这一研究的病例数较少,而且传播过程和机理也有待进一步证实,不过它提出了一种可能性:在夏天和雨季到来之时,新冠病毒仍然有较强的传染性。

问:沾染多少新冠病毒才会致病?目前有没有相关的研究发现?

答:新冠病毒的生存空间大,那么其传染性或感染力如何呢?这分两个方面,一是病人或感染病毒者的分泌物中的病毒载量(滴度)是多还是少,二是新冠病毒在环境物体上的载量是多还是少。按病毒传播的一般规律,如果病毒载量高,传染性就强,反之则传染性低。但是,这种情况也不是绝对的,因为即便病人排出的病毒数量多,但如果其中一些病毒的活力不强,就不具有传染性,感染力也不会高;反之,即便病毒载量低,但所有病毒的活性都强,传染性也会变得很强。在6月16日河北雄安新区公布的3例确诊病例的活动轨迹中,其中一名2岁男童6月11日因接触了一名确诊病例的被子约10分钟(在被子上玩耍),于

6月13日发烧,并在医院检测核酸阳性,确诊为新冠肺炎。这意味着,公共场所的物体上可以遗留新冠病毒。因此,无论环境中的病毒载量是多还是少,戴口罩、勤洗手、不聚集、讲卫生、减少用手触摸眼睛和嘴等,是预防新冠病毒感染的最好方式。(钟科)



七月起,又有一批新规正式实施:公职人员玩忽职守会被政务处分,国六排放标准落地实施,植树节正式写入法律……一起来看看吧。

七月,这些新规与你我有关

12日为植树节。将森林分为公益林和商品林,公益林实行严格保护,商品林由林业经营者依法自主经营。

依法进行社区矫正工作

《中华人民共和国社区矫正法》7月1日起施行。明确对被判处管制、宣告缓刑、假释和暂予监外执行的罪犯,依法实行社区矫正。社区矫正对象在就业、就学和享受社会保障等方面不受歧视。

明确药品审评时限

《药品注册管理办法》和《药品生产监督管理办法》7月1日起施行。设立突破性治疗药物、附条件批准、

优先审评审批、特别审批四个加快通道,明确审评时限,同时严厉打击数据造假等违法违规行为。

国六排放标准落地实施

根据生态环境部等四部门公告,自7月1日起,全国范围实施轻型汽车国六排放标准,禁止生产国五排放标准轻型汽车,进口轻型汽车应符合国六排放标准。

遗失声明

兴文县樊王山镇永兴旅馆(统一社会信用代码:92511528MA6AFA2F1B)营业执照正本遗失,特此声明。
2020年7月3日

跨境电商B2B出口监管试点启动

海关总署发布公告,7月1日起,在北京、天津、南京等地10个直属海关开展跨境电商企业对企业(B2B)出口监管试点。海关对跨境电商B2B出口货物可优先安排查验。(任民)

注销公告

武胜星发中药材种植专业合作社(统一社会信用代码93511622MA64B1EY1T,法人代表张天勇),经股东商议决定注销公司,请本合作社的债权债务自本公告见报之日起45日内向合作社申报相关债权债务,逾期责任自负。特此公告。
武胜星发中药材种植专业合作社
2020年7月3日

生活小提示

公职人员玩忽职守将被政务处分

《中华人民共和国公职人员政务处分法》7月1日起施行。统一设定警告、记过、记大过、降级、撤职、开除6种政务处分。篡改、伪造本人档案资料,玩忽职守,贻误工作等行为都将受处分。

植树节正式写入法律

新修订的《中华人民共和国森林法》7月1日起施行,明确每年3月

青羊区主题党日活动 开展反邪教宣传



害”和“如何防范邪教”等反邪教、防邪知识,引导居民认清邪教的本质及其严重的社会危害性,形成人人崇尚科学、关爱家庭、珍惜生命、反对邪教的良好社会氛围。在听了工作人员的宣讲后,参加活动的居民纷纷表示,“坚决不听、不信、不传邪教,发现有邪教组织和黑恶势力主动向社区和相关部门报告,共同营造文明和谐的社会环境。”

此次活动的开展,在丰富居民文化生活的同时,又传递了反邪教知识,极大地增强了广大居民防邪反邪的能力,提高了居民参与反邪教工作的自觉性、主动性和积极性,为筑牢基层反邪教防线夯实了基础。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。