

对上班族来说,一天中相当长的时间是在办公室度过的。随着环保理念的普及,越来越多的人开始关

注并践行绿色办公方式,从一点一滴做起,为节约能源、低碳生活贡献一点力量。



调低屏幕亮度,护眼又节电

现代办公离不开电脑,做好电脑节能非常重要。专家提醒,要设定好电脑电源管理设置,尽量减少外围设备(移动硬盘、音箱等)的使用,及时关掉不用的程序。

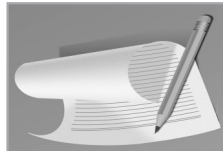
同时,适当调低电脑屏幕亮度,既能节电,还能护眼。如果暂时不用电脑,把电脑调至睡眠或待机模式,也能有效降低能耗。

此外,要经常对电脑设备进行保养,机器积尘过多会影响散热,显示器屏幕积尘会影响亮度。保持环境清

洁,定期清除机内灰尘、擦拭屏幕等,还有助于延长电脑使用寿命。

现代都市经常灯火通明,能源也在不知不觉中浪费掉了。因此,室内照明要选择节能灯具,更要养成随手关灯的习惯。

需要注意的是,节能灯最好不要短时间内频繁开关,因为节能灯启动时比较耗电,而且每开关一次,灯的使用寿命就会缩短3小时左右。在洗手间、走廊等开关频繁的场所,最好使用感应式声控开关,以便节约能源。



少用纸张,等于保护森林

节约用纸也是绿色办公的重要内容之一,双面打印代替单面打印已经被越来越多人接受。据测算,如果全国10%的打印、复印都做到这一点,每年可减少耗纸约5.1万吨,节能6.4万吨标准煤。此外,还要积极使用再生纸,大力回收废纸,以减少森林砍伐。

在工作生活中,多使用电子邮件等交流工具,代替纸质信息传递手段;逐渐习惯用电子书刊代替印刷书刊;尽量尝试使用网上银行、电话银行、手

机银行及自助设备,选择电子邮件替代账单等信件邮寄服务,都有助于节约纸张。

同时,还要加强办公耗材管理,减少修改带、修改液等含苯物品的使用。

在日常办公中,通过召开视频会议取代现场会议,可以加快信息沟通,提高工作效率。这样更能够减少出行距离,节省差旅费用,从而大大减少碳排放量。



多一盆绿植,换一天好心情

繁忙的工作难免会有压力,而如果在办公室摆放一些绿色植物,除了美化环境、舒缓精神外,还有助于净化空气。具有生命力的绿色植物,可以让房间洋溢天然的美感,更能让身处其中的人身心愉悦。

办公室绿化植物的选择要根据房间大小、性质、用途等,将不同色彩、不同品种特性的植物进行合理布置。同时,也要考虑个人的兴趣爱好等因素。

不同的植物,具有不同的功能。比如,绿萝可以通过自身光合作用,吸收室内的装修污染物;虎尾兰、龟背竹等叶片硕大的观叶花草植物,能够吸收多种有害气体。

一般来说,放在办公室的植物都是容易养活的。但实际情况是,很多办公室植物往往活不长,这都是没有打理好造成的。因此,要让绿植健康成长,日常通风、及时浇水都不可少。

稿件由本报记者刘秀凤整理撰写

轻轻松松绿色办公

从点滴做起,节约一张纸一度电

口罩选择有标可依

防护效果是标准的核心指标

本报记者刘秀凤北京报道 GB/T32610—2016《日常防护型口罩技术规范》已经由国家标准管理委员会颁布,将于今年11月1日起正式实施。这意味着,从今年冬天开始,消费者选择口罩无标可依、口罩生产企业无标可循的局面将得到改善。

“这是我国首个民用防护口罩的国家标准,适用于普通人群在日常生活中空气污染环境下,滤除颗粒物所佩戴的防护型口罩,对规范行业竞争、促进企业技术进步、合理引导消费将起到积极作用。”中国产业用纺织品行业协会会长李陵申在标准宣贯培训会议上表示。

防护效果是标准的核心指标。在《日常防护型口罩技术规范》中,根据国家空气质量标准中的空气质量类别设置防护效果级别,从高到低依次为A级、B级、C级、D级。空气污染越严重,所需口罩的防护级别越高。

但是,随着防护级别的提高,呼吸阻力也会相应增加。长时间佩戴高阻力的口罩,可能对身体健康产生

不利影响。因此,要适度防护,避免呼吸不畅。

绿盾品牌董事长赵丹青告诉记者,口罩虽小,但也包含了七八项专利技术。“要达到防护效果,需要材料选择和结构设计两方面结合。比如,引入符合人体工程学的翼型鼻垫,不仅能起到良好的防雾汽效果,还能让口罩佩戴与面部更加贴合,保证防护效果。”

为保证消费者佩戴防护口罩时的安全性,标准要求口罩能够安全、牢固地护住口鼻,不应使用再生料和含高毒

性、致癌性的物质以及可导致皮肤刺激的材料,不应存在可触及的锐利边角,还须无异味。

记者了解到,目前,国内从事日常防护型口罩生产的企业众多,但产品通过这项标准检测的企业还不多。

李陵申透露,中国产业用纺织品行业协会今后将定期发布白名单,公布符合国标的企业和产品名单,在鼓励先进的同时,便于消费者进行选择。同时,还要积极培育行业品牌试点企业,树立行业典范。

不同防护级别口罩的适用范围

防护效果级别	A级	B级	C级	D级
适用的空气质量指数类别	严重污染	严重及以下污染	重度及以下污染	中度及以下污染
适用的PM _{2.5} 浓度限值(微克/立方米)≤	500	350	250	150



第12届中国新风系统与空气净化产业博览会日前在北京举行,展会展示了我国空气净化产业链的最新技术和科研成果。图为台州某公司研制的以天然茶梗为原料的空气净化器。本报记者邓佳摄

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

好生态 孕育生机无限



保护环境 关爱生命

中国环境报公益发布

中国网络电视台制 哈尔滨阿城 郭长安作

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

碧水蓝天日 曲颈向天歌



保护环境 关爱生命

中国环境报公益发布

中国网络电视台制 哈尔滨阿城 郭长安作