

巴黎气候大会传递绿色低碳信号

少吃肉少买衣有助应对气候变化



当地时间12月12日19时26分,在138位国家元首或政府首脑出席的巴黎气候大会上,大会主席、法国外长法比尤斯一锤定音,全球气候协议——《巴黎协定》获一致通过,这标志着全球应对气候变化开启新的征程。

中国气候变化事务特别代表解振华在大会发言中表示,《巴黎协定》是一个公平合理、全面平衡、富有雄心、持久有效、具有法律约束力的协定,传递出了全球将实现绿色低碳、气候适应型和可持续发展的强有力积极信号。

《巴黎协定》共29条,在公约原则和共同但有区别的责任原则指导下对长期目标、减

缓、适应、损失损害、资金、技术、能力建设 and 透明度等问题做出了框架性的安排。协定各方加强对气候变化威胁的全球应对,将全球升温控制在2摄氏度以下。

那么,作为普通人,我们又能为应对气候变化做些什么?

其实,每个人在日常生活中都可以为缓解全球气候变化做出自己的一点贡献。

交通领域的排放与气候变化联系紧密。气候变化的主要原因是人类燃烧大量化石燃料而排放温室气体,在大街上跑的车辆中,大部分机动车都烧汽油或柴油,它们不断地从尾气管中排出二氧化碳等温室气体。减少交通领域的排放,能够有力地帮助应对气候变化。

当然,机动车是现代社会不可或缺的交通工具,不能说为了应对气候变化就都不让上街。但大家可以做到的是尽量少开私家车,选择公共交通,一辆载几十个人的公共汽车,排放量显然会远远低于几十辆小轿车之和。同时,多坐公交少开车还有助于缓解道路拥堵问题。

住的方面也和气候变化有很大关系。水泥和建筑行业是温室气体排放大户,这些行业可以通过改善工艺而减少排放。现在公众一般都不自己盖房子了,但可以做的是在装修的时候重视保暖、隔热,通过加装隔热层和使用效率更高的供暖、空调设施,可以减少热量损耗,从而减少供暖和空调的温室气体排放。

此外,现代家庭的房间中都会有各种电器,人们在选购的时候可以尽量选择节能的型号。在房间中自然光线充足的时候,还可以尽量不开灯。这些做法不仅有助节能减排,还可以实实在在地减少电费账单。

许多人可能想不到的是,改变饮食习惯比如少吃肉也可以帮助应对气候变化。英国皇家国际问题研究所近日发布报告说,畜牧业每年排放的温室气体量几乎占到全球排放总量的15%,而全球的肉类消费量仍在上涨,预计到本世纪中叶会在目前水平上大幅增长76%。报告说:“如果全球选择健康的饮食方式,到2050年之前将能够实现所需减排量的四分之一。”

让人们少吃肉可能会面临一个观念上的问题,因为肉类是重要的营养来源。但一个事实是,对许多生活水平已较高的人来说,多吃肉反而会带来健康风险。前不久国际癌症研究机构说红肉和加工肉制品可能会致癌,虽有争议但也说明一些问题。在保证热量和营养的前提下,少吃肉既有助身体健康,也能帮助应对气候变化,一举两得。

最后,在穿衣等日常生活的其他方面,只要能践行“勤俭节约”这个理念,也能帮助应对气候变化。比如,服装生产、加工和运输过程中都要消耗大量能源并产生排放。曾有研究估计,在保证生活需要的前提下,每人每年少买一件不必要的衣服,就可相应减排二氧化碳6.4千克。

节约能省钱,多坐公交可减少拥堵,少吃肉有益健康……可以看出,普通人从衣食住行等日常小事做起,不仅响应了应对气候变化的呼吁,往往还能带来其他的益处,何乐而不为呢!

刘芬/整理

学科前沿

西红柿能壮骨

据美国《骨骼》杂志近日报道,沙特阿拉伯阿卜杜勒阿齐兹国王大学临床生化科学家发现:存在于西红柿等红色果蔬中的番茄红素,能够降低绝经后女性患上骨质疏松症的风险。

研究者将3种不同剂量的番茄红素溶解在玉米油中,每天给雌性大鼠喂食一次,实验组和对照组大鼠均去除卵巢,对照组只服用了双膦酸盐类药物(治疗骨质疏松的药物),剂量等同于人体推荐量。与未食用番茄红素的老鼠相比,每天食用含有番茄红素营养补剂的老鼠,其骨密度明显增加,且其体内雌激素和其他性激素的含量也有所上升。有相关理论表明,绝经后雌激素含量的突然下降与骨折的风险上升之间存在着正相关性。因此,研究者认为:番茄红素发挥了构建骨骼的作用,可帮助绝经后的女性壮骨。

臧恒佳

口水可用于发电

前不久,美国宾夕法尼亚州立大学和沙特阿拉伯阿卜杜拉国王大学(KAUST)的联合研究团队展示了用口中发电的可能性。这种以微生物为燃料的燃料电池需要用到导电性极强的石墨烯,可以将唾液中的有机物质转化为大约1微瓦的电力,最重要的是,它的成本仅约为2-3美元(人民币不到20元)。虽然和太阳能发电板相比,口水发电产生的这1微瓦电力听上去很不起眼,但是它的目的本来就不是密集发电。事实上,1微瓦的电能足够支持战场上或者缺水缺电的乡村运行例如诊断化验分析仪的电器。研究人员说,如果这种分析仪是用硅材料制作的,那制作成本仅需50美分。

但口水并不是材料研究科学家们唯一瞄准的对象。据说,研究团队同时也在研究如何利用茶叶发电,并与几家希腊酸奶公司商谈如何利用制造酸奶所生产的废水。

王球

图吧

用尿液自救的袜子



位于英国布里斯托尔的西英格兰大学的Ioannis Ieropoulos团队制作了一双神奇的袜子。他们根据鱼类血液循环的方式,打造了一款能够自给自足、在任何地方都能工作并且无需外部设施的可穿戴设备。当有人不幸遇到空难或地震的时候,只要当事人还活着,就可以通过尿液给自己的袜子供电,并将自己的个人坐标发送出去,使自己被救援者第一时间发现。

凤凰

养生保健

冬日晨练赶迟不赶早

一般说来,早晨起来,选择适宜的方式进行锻炼,不失为一种事半功倍的养生之道。但晨练应该要考虑气象和环境因素,否则,反而可能对健康有害。冬季晨练对气象环境的要求,可概括为八个字:避开雾霾,亲近阳光。

有“烟幕”时,空气污染物被“压”至近地层。雾霾具有广域性,既包括“PM2.5”等颗粒均匀地浮游在空中的“霾”天气,也包括气象观测学中“烟幕”和“大雾”,和“霾”一样,这两种天气现象,也能使水平能见度低于1000米。

据专家研究,冬季早晨最容易出现烟幕,因为冬季的大气常有逆温层存在,这就使得空气污染物被“压”至近地层,并且处于稳定状态,不易扩散,从而使早晨成为污染的高峰期。烟、雾、霾等气候现象都对身体有很大的危害,这些颗粒可以通过支气管和肺泡进入血液,其中的有害气体、重金属等溶

解在血液中,对人体健康的伤害更大。所以,冬日早晨的阳光就是身体的“补药”,冬日晨练赶迟不赶早。

冬季的日出之前,天气是非常寒冷的,此时外出锻炼易受“风邪”侵害,极易患伤风感冒,也易引发关节疼痛、胃痛等病症。并且晨练的人们喜欢在草坪、树林、花丛等有绿色植物生长的地方进行,以为这些植物吸收二氧化碳,放出氧气,利于人体吐故纳新。殊不知,植物的叶绿素只有在阳光的参与下才能进行光合作用,如果晨练在日出之前,阳光还没照射到叶片上,一夜没有进行光合作用的绿色植物附近,非但没有新鲜的氧气,相反倒积存了大量的二氧化碳,这显然不利于人体的健康呼吸。

太阳出来后,地表和近地层温度会升高,污染物便容易向高空扩散,此时再进行晨练,才能够达到健康身体的目的。

霍雨佳

“吃对”才养生

民以食为天,人们解决“吃饱”的同时还要“吃好”,但“吃好”后,人们还得“吃对”才有利于养生。那么,我们怎样才能“吃对”呢?

“吃什么,吃多少?”也就是吃食物的品种和数量。每个人的身高、体重、劳动强度、健康状况不同,所需要的食物品种和数量也不同,要知道精确的饮食方案,可以找营养师制定一份个性化的营养方案,计算出精确的食物品种和数量。

怎么吃?老年人消化吸收能力下降,一般建议少量多餐,三餐基础上加餐1-2次,即“3+1”或“3+2”模式。烹调宜采用蒸、煮、炖、烩、拌等方法。

并非全部粗茶淡饭。有些人认为粗茶淡饭,远离重油重盐就是健康,其实不然。要适

量吃肉,每天或隔天吃一个蛋(不丢蛋黄),每天饮奶(首选酸奶)和吃大豆及豆制品,并增加蔬菜水果和薯类的摄入。

足量饮水。每天饮水不少于6杯(每杯200毫升),首选白开水、淡茶水,要主动饮水,不要等口渴才喝水,出汗后增加饮水量,少喝含糖饮料。

食品安全最重要。要特别注意吃新鲜卫生的食物,不要怕浪费而食用变质、过期的食物,剩饭剩菜最好不吃,要吃也应冷藏并在24小时内热透后食用。烧熟的蔬菜最好不要过夜,以减少亚硝酸盐的摄入。少吃盐腌、熏制、烧焦、发霉的食物,如腊肉、腊鱼、腌菜、烧烤等。

胡小翠

健康饮食

巧吃柿子治肺病

“色胜金衣美,甘逾玉液清。”说的正是冬季成熟的柿子。中医认为,柿子性寒、味甘而涩,入肺、胃、大肠经,具有润肺化痰、清热生津、涩肠止痢、健脾益胃、凉血止血等功效。

柿子一身是宝,各部皆可入药。将成熟的柿子削去外皮,日晒夜露一个月后,放置席圈内,再经过一个月左右即成柿饼,有润肺、涩肠、止血之功,善医吐血、血淋、肠风、痢疾。柿饼天然形成的白色粉霜叫“柿霜”,具有清热润燥化痰之效,可治疗肺热燥咳、咽干喉痛、口舌生疮。柿蒂入药可降逆止呕,治疗呃逆不止、呕逆反胃。柿叶可用于咳嗽、肺气胀、多种内出血等病症。

巧吃柿子可辅助治疗秋冬高发的呼吸系统疾病。用柿饼15克,罗汉果一只,水煎服,每日2次,可治疗百日咳。慢性气管炎患者平时可用柿霜6~10克,温开水化服,每日2次;急性发作时,用柿饼3个,水煎后冲调适量蜂蜜,可以治疗咳嗽多痰。喘息性支气管炎往往既咳又喘,用柿饼(去核、去蒂)和等量的核桃仁,捣碎、蒸透,每日3次,每次3~5匙,具有很好的保健与治疗效果。另外,由于秋冬气候干燥,对于鼻塞咽喉干燥等症,适量食用柿子和柿霜皆可获效。

宁蔚夏

种花养鸟

家庭盆栽花卉除虫法

室内种植盆栽花卉可美化环境、净化空气,但是这些植物常常会出现各种病虫害,让花友们头痛不已。下面介绍几种家庭除虫方法:

自制粘虫板杀虫:将透明宽胶带面朝外,固定在黄色的硬纸板上,挂在有虫的花卉附近,可诱杀白粉虱成虫、有翅蚜等。

烟草液:将50克烟草末或烟丝浸泡于1升水中,24小时后过滤,把滤液浇入花盆内,可杀死盆土中的蚂蚁等土壤害虫。

大蒜液:将60克大蒜捣烂后加入1升水中,浸泡后过滤,取滤液喷洒叶面,每天1次,连喷3~4次。也可用毛笔或牙刷把蒜液直接涂在叶片上,可防治白粉病和叶斑病,也可杀死蚜虫、红蜘蛛、介壳虫等。

辣椒液:取干辣椒100克,剪碎,放入1升水中煮沸,小火熬20分钟后过滤,用滤液喷洒花卉的地上部分,可防治蚜虫、红蜘蛛、白粉虱等害虫,浇入盆土中可防治蛴螬等土壤害虫。

风油精液:在100毫升水中滴入3滴风油精,搅拌均匀后喷洒花卉的地上部分,可防治蚜虫、介壳虫、红蜘蛛等。

洗衣粉液:取5克洗衣粉,加入到1升水中,充分溶解后,喷施花卉的地上部分,可防治蚜虫、介壳虫、白粉虱等。

于海英