



环保达人姜艳华的低碳生活

本报记者 陈博雅

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。一年减少的二氧化碳排放量35556千克，这是姜艳华全家在衣食住行用的每件小事上付出努力和坚持的结果。

从46岁那年接触到了环保和绿色生活的理念开始，姜艳华便全身心地投入环保事业中，把践行绿色低碳理念融入生活中的每个细节，一直将低碳生活坚持到了现在。如今72岁的姜艳华，已经成了身边亲朋好友眼中的“环保达人”。

多年来致力于传播低碳环保理念，让姜艳华一家获得了全国绿色家庭、全国最美家庭称号。在前不久的六五环境日国家主场活动期间，姜艳华入选2022年百名最美生态环境志愿者。

近日，记者走进位于沈阳市沈河区大万莲社区姜艳华家里，探寻“35556”背后的“低碳故事”。

一次相遇 终生热爱

说到姜艳华和低碳环保的“缘分”，还得从姜艳华的小时候开始讲起。姜艳华出生在一个普通家庭，是家里的独生女。小时候，姜艳华全家的唯一收入来源是父亲每月的60元工资。这些钱，除了负担一家三口的花销外，还要抽出20元分别寄给在山东的爷爷奶奶和河北农村的姥姥姥爷。因此姜艳华的母亲经常“一分钱掰成两半花”，节衣缩食、精打细算过日子。

母亲在生活中的勤俭节约被姜艳华看在眼里，记在心上。“从记事儿开始，我的衣服都是母亲亲手做的，几乎没在商店买过衣服，人生的第一双皮鞋还是上班那年买的。”姜艳华说，母亲在吃穿用度方面厉行节约、能省则省，也教导自己要勤俭节约。

母亲的言传身教让姜艳华谨记于心，长大后，姜艳华传承了勤俭持家的优秀美德，养成了“会过日子”的好习惯，这也为姜艳华未来践行绿色环保理念，实现低碳生活“铺了路”。

到了上世纪80年代，姜艳华的生活水平逐渐改善，但她勤俭节约的思想依然没丢。为了能够节省开支，姜艳华用每月积攒下的钱买了一台缝纫机，开始自己学做衣服、被子等。这台缝纫机至今还留在姜艳华家中，时不时地还会“上岗工作”，继续完成它的“使命”。姜艳华说，当时没有环保意识，也不懂那么多环保理念，只是想办法省吃俭用，让自家日子过得好一点。

1996年，姜艳华的生活中发生了一件“大事”，这件事也成为她的终生热爱。姜艳华曾在一家化工企业工作，由于工作环境的影响，让她的机体免疫力出现下降的情况，为了调理身体，她开始关注养生。一次，她在报纸上无意间看到有关环保低碳的新闻，意识到保护好地球环境才是真正的保护人类自己。从那开始，她从算自家经济账变成算环境保护的“长远账”。

为了能够全面系统地了解 and 践行低碳环保理念，在网络还未普及的年代，姜艳华痴迷于收集各式各样的环保资料。在客厅的书架上，摆着满满一墙装订成册的剪报资料，她还细心地为每本资料附上了“环保知识目录”，方便查阅。任意翻开一本，里面保存完好的泛黄剪报，都能让人清晰地感受到姜艳华对环保事业的热爱。

慢慢地，姜艳华收集和整理环保资料的痴迷一发而不可收拾，眼睛里看的都是环保，脑袋里想的也是环保。

“1997年2月，入住新居，交纳水费191.40元，煤气费预缴100元。”

“1997年8月，更换电视机1台，热水器1台。”

“2006年5月，家里二次装修，电费高达155.16元，以后恢复正常。”

35556 千克！这是姜艳华全家一年减少的二氧化碳排放量，这个数字是姜艳华根据网上“零碳居家计算器”得出的结果。添置新衣件数、肉类食用克数、用电度数、出行公里数、塑料袋使用次数……计算的各项要素来自姜艳华全家在衣食住行用中的耗能量，日常耗能的数字越小，减少碳排放量的数字越大。



姜艳华指导孩子们用塑料瓶盖制作小灯笼。

宋 军 摄

低碳环保生活

低碳环保生活是指减少日常作息时所耗用能量的绿色环保的生活方式，其目的主要是减少温室气体的排放量，特别是二氧化碳，从而减少对大气的污染，减缓生态恶化。它是一种经济、健康的生活方式，不但不会降低人们的幸福指数，相反会使我们的生活更加美好。



从接触环保开始，她就不停记录和编制家庭节能减排档案。除了手写记录外，她还留存了每月的水电缴费单据，以便合理地进行更低成本的生活安排。在档案中，可以清楚地了解过去26年姜艳华一家的生活开支和每月家庭碳排放量。她还仔仔细细地把档案归纳分类，有家用电器的使用指南、家庭耗能的大事记，还有家庭日常碳排放量的数据……

“记录是为了更好地统筹和计划，做好生活中每件有关环保的小事，才能积水成渊，成为环保领域的‘万事通’。”姜艳华说，“这些明细账单不仅是我们全家人吃穿用度的记录，而且是我们全家人节能减排的见证。”除了善于在票据账单上发现用水用电问题，姜艳华还在每月记录数据的右侧位置，附上了低碳环保的节能减排措施。

物尽其用 就是最好的环保

姜艳华对环保的痴迷体现在生活的方方面面。走进姜艳华的家里，你会看到屋子里摆放着很多留有岁月印迹的家具。虽然这些陈设早已过时，甚至经历了无数次修理，却丝毫不影响房间的整洁清爽。

客厅一角，一把椅子看上去有些特别，淡黄色的亚麻绳子缠绕着座椅靠背，又穿过椅子腿在两个扶手间来回绑了几圈，将原本散架的扶手和靠背连接在一起。“绑绳是原来的行李绳子，维修还能用！”姜艳华说。

“维修还能用”“丢弃了就会增加碳排放量”“物尽其用就是最好的环保”……姜艳华总是说着类似的话，也总能发现每件东西自身的资源利用价值，反复使用成为它们的“最终归宿”，因此她的家中，“上了岁数”的物件随处可见。

“你猜猜这件衣服原来是什么样子的？”谈话间，姜艳华从衣柜里取出一件起满毛球的黑色连帽马甲向记者展示。

“这件马甲本来是在我20年前购买的长袖大衣。”姜艳华说，“别看它不起眼儿，用处可多着呢，我们祖孙两代人都穿过它。”

2003年，姜艳华的外孙子出生。她从衣柜翻出这件大衣，亲手为外孙子改制了一件儿童袍，用到了1岁多。之后，姜艳华在收拾衣柜中又找到了这件大衣，她剪掉两个袖子，缝制了帽子，变成了自己的马甲。

打开姜艳华的衣柜，一年四季的衣物数量几乎一双手就能数得过来。“我和老伴儿已经12年没有买过新衣物了，这些是前几年儿子和儿媳买的，算得上是我们老两口最新的衣服了。”姜艳华向记者介绍。

在姜艳华的厨房里，也到处留有低碳环保的印记。一天，姜艳华在厨房里做菜，看着燃气表上正转动的数字轮，她开始思考：使用燃气时，锅内只做一种食物不仅浪费能

源，而且还增加了碳排放量。于是，她摸索出“一锅两用”的方法来节省燃气消耗，每次做菜在锅内放入蒸盘，用来加热米饭和馒头，不需要加热食物的情况下，她就在蒸盘里放上一盆凉水，加热后的水用来洗手和刷碗。

在家用电器的使用上，姜艳华总结出了很多意想不到的节能减排措施。为了节约用电，她会将冷冻食品提前放入冷藏层进行解冻，并计划好要使用的食材，一次性拿取完毕，减少冰箱开门次数。在每次做饭时，尽量两个燃气灶同时使用，减少排油烟机的运行次数，一次解决两口锅所产生的油烟。

说姜艳华是“环保达人”一点儿也不为过。26年的低碳生活里，她开动脑筋，用巧思巧手做出了无数个让“废物”变“宝物”的环保制作，减少了废弃物的产生，还在日常生活中派上了大用场。

家里用过的塑料油桶堆了一地，这可把姜艳华愁坏了。她左思右想后，把油桶从中间部分剪开，将瓶盖扎上眼儿，倒扣在油桶的下半部分。“上半截装土种花，下半截灌满水，漫过瓶盖口，就能直接储存水，水分也能输送到植物根部。”姜艳华说，“花盆放在窗外，还可以收集和储存雨水，既节水又减少了垃圾排放，一举两得。”

客厅门口的门框上，挂着几串小灯笼，这些用塑料瓶盖做的装饰物同样出自姜艳华之手。“把黄色瓶盖当作灯笼的顶部和底部，将10个红色瓶盖用拆下来的米袋子线穿起来当作灯身，再用尼龙绳把两部分穿在一

起，颜色鲜艳明亮，挂在家里也很美观。”姜艳华向记者介绍。

对于姜艳华来说，环保已经成为了一种习惯。不管走到哪儿，或是看见什么，她脑海里第一个蹦出来的想法就是——这个东西怎样利用才能做到低碳环保？

有一年元宵节，姜艳华看见外孙子把大蒜放在元宵内包装盒的小孔中玩儿，这一无意举动给正愁不知如何处理塑料制品的姜艳华带来了灵感。她拿出家里的大蒜，用水培方式栽种于内包装盒中，生起了蒜苗。她说，低碳绿色生活其实就在我们身边，离我们每个人都最近，从每一件小事做起，就能为保护地球作出一份贡献。

二十六年如一日 宣传环保

“环保不仅是爱护地球，更是爱护我们自己。”姜艳华说，一个人做环保，力量是很小的，要带动身边更多的人一起参与环保，这是一件非常有意义的事情。

在姜艳华的影响下，她的子女儿成功走上了参与环保、热爱环保的道路，他们是被姜艳华带动起来参与环保的第一批“学员”。为了让低碳环保理念走出家门，姜艳华夫妻俩开始在自家社区组建环保宣讲团，分享自己的低碳生活体会，倡导更多人做低碳绿色的践行者。

起初，姜艳华低碳环保的宣讲之路并不顺利，很多人认为像她这种省物省钱的生活方式影响生活质量，并不接受。虽然不被人理解，但姜艳华还是坚持自己的理念，拿着自己改造的环保小制作，到处去作环保知识宣讲。

为了把宣讲做到得心应手，她先让家人当自己的听众，征求家人意见。一开始，铺天盖地的大道理，竟然把家里人讲睡着了。她仔细琢磨怎样才能让宣讲更吸引人，让倡导的低碳绿色生活入脑入心。必须抛开生硬死板的大道理，讲生活小故事，通俗易懂，让大家听得津津有味。

渐渐地，姜艳华的低碳生活宣讲出了名。2012年，姜艳华受邀来到沈河区科普大学当环保讲师，学员范围也从自家社区居民扩大到沈河区居民。学员数量骤增，姜艳华更加刻苦地钻研宣讲技巧。她花费大量时间和精力制作宣讲课件、备课、练习语速，甚至有时到了废寝忘食的地步。女儿看到后很心疼，因为公益宣讲的事儿，娘俩没少闹矛盾。

直至有一次，姜艳华在一所小学做完环保宣讲后，一个小男孩受到启发，用废旧纸壳和塑料盒制作了一个带有温度计的台灯，并在姜艳华第二次到学校宣讲时送给了她。当看到小男孩用心制作的精美台灯后，女儿才明白母亲的良苦用心是值得的。

在26年宣传环保知识的道路上，姜艳华从不吝啬精力和时间。为了吸引更多人关注低碳环保生活，姜艳华自学录制家庭低碳生活短片。对这件事，全家人都很支持，经常围坐在一起商讨视频脚本和台词，爱人孙多杰担任摄像，儿子负责视频后期制作与剪辑，视频解说和介绍则由儿媳来完成。

大到运镜手法小到特写镜头，他们乐此不疲地研究着每帧画面。一个3分钟时长的短片，常常是他们全家人努力半个月的结果。如今，姜艳华还学会了用手机软件剪辑视频，分享到抖音和今日头条的环保宣传短视频，被无数网友点赞。

如今的姜艳华，仍忙碌在环保宣传的路上，每年至少做80场公益宣讲。从垃圾分类到低碳出行，从节能减排到修旧利废……她的宣讲类型充实丰富，初心主旨始终不变。“我将用我的行动，带动更多人参与环保，支持环保，做生态文明理念的倡导者，做清洁美丽世界的贡献者。”姜艳华说。

“讲文明树新风”公益广告

圆梦启航

你双桨摇动的那一刻，就注定了伟大与辉煌！走过百年风雨，共产党人旗帜飘扬。噢，红船，中国梦，启航！

铁林

