

收集空调水浇花、拖地、冲厕所

于女士一夏天节水一吨多

晚报讯 (记者 杨舒)“每次开空调，我都会在空调的出水口放上一个盆，用来接空调流出的冷凝水，然后来浇花、拖地冲厕所。”近日，家住薛城区清泉小区的居民于女士向社区居民微信群里的朋友们介绍她的节水做法，她将一滴一滴的空调水收集起来，一夜之间就能集一大盆，既节约又环保。

于女士很怕热，无论在单位还是在家里一刻都离不开空调，但空调滴水却给不少人带来了烦恼。一些空调没处理好冷却水排放，要么让空调冷却水顺着墙壁一路流下，留下污渍，要么产生积水，变成

了蚊蝇滋生的温床。于女士说，“我就想着如果能将这些水收集起来，一夏天能省很大一部分水费。”

2日，记者来到于女士的家中看到，她家的空调室外机装在了阳台窗台上，空调排水管加长后直接引流到阳台里，水正好滴到放在阳台里的一个水盆里。于女士说：“自从前几年家里装了空调起，她就开始用水盆或水桶收集空调水，然后用这些水浇花、拖地及冲厕所，以避免浪费水。”

据于女士介绍，一台1.5匹的空调，每开一小时可集水2公斤左右。一般来说，盛夏季节一天开十

余个小时空调，就能收集20公斤左右的水。收集的水量和当天的空气湿度和室内外的温差有关，温度越大，温差越高，收集的水就越多。在日常生活中，于女士很会精打细算。他给记者算了一笔账，夏季用空调按60天算，每天回收20公斤空调水，1个家庭就可回收大约1.2吨水。“一家一户不起眼，千家万户就可观了。”于女士感慨地说。

据了解，随着生活水平的提高，老百姓家普遍装上了空调。在使用空调降温的过程中会产生滴水，使用空调一晚上，滴下的水足



足有好几公斤，这些水往往都浪费了。于女士建议说，“如果有空调的家庭以及企事业单位都能采取

我这个办法，充分利用空调滴水，不要让水白白流失，那么节约的水将是一个惊人的数字。”

暴雨天气频刮风

阳台摆花太危险



晚报讯 (记者 孔浩 摄影报道)前几天，家住市中区立新小区的李先生在社区居民微信群里说，这几天的大暴雨猛烈，提醒大家注意居民楼阳台外的花盆，以免被大风刮落，砸伤楼下的行人。

城区内很多小区的居民都有养花弄草的习惯，这对于改善居室的环境，提高居民的素质和修养都有着很大的益处。李先生说，大部分的市民都将花盆放在阳台内的窗台上，因为外面有玻璃窗和防盗网挡着，安全隐患的系数少，如果不是故意的话，一般花盆不会掉到楼下伤人。

但是也有少部分居民，养花的习惯很不好，他们不是将花盆放在阳台内的窗台上，而是放在阳台外的窗沿上，很是危险。更有甚者，在阳台外另外安个支架，放上木板，在木板上放置花盆，而花盆四周却没有丝毫的防护措施。一旦遇到大风天气，这些放在阳台外的花盆极易被风吹落，如果伤了楼下的行人，那就麻烦大了。

李先生告诉记者，他所居住的立新小区内，就有好多家居民将花盆放在阳台外面的，每次从他们家的楼下经过，他都会不由



自主地抬头看看，唯恐花盆落下来砸了脑袋。

前几天，李先生从网上看到一条新闻，说的就是因为楼上抛物伤了人，结果伤者状告整栋楼居民的事。这种放在室外的花盆，如果真的从四五层楼的高度落下来，砸到了楼下行人的身上，后果将不堪设想。即使伤不到人，砸到了停在楼下的车上，也将会给花盆的主人带来不小的损失。

最近几天，枣庄迎来了暴雨天气，提醒这些室外放置花盆的居民，赶快将花盆搬到室内，以免被大风刮倒了楼下出现意外，不然的话将会后悔莫及。

大白天储藏室的灯也开着

“随手关灯”标语遭无视

晚报讯 (记者 李帅)家住市中区锦龙巷附近一小区的居民徐先生说，市区内不少小区的居民楼里，储藏室都是较为黑暗的，为了方便小区居民进出储藏室，室外走廊内肯定会安装照明灯，有些是手动开关，而有些是声控开关。他家的储藏室外的照明灯就是手动开关的，这手动开关的照明灯被邻居们打开，却常常忘记关闭。

徐先生介绍说，有很多次他回家的时候，进入储藏室就能看到这照明灯是开着的，即使是白天的时候也是这样。“白天的时候储藏室虽然有些暗，但是靠近单

元门的地方光线还是很好的，不知道为什么这个地方的照明灯却是容易让人忘记关掉的。”徐先生说。

徐先生搬进这个小区住已经有五六年的历史了。前几年他就发现过这个问题，当时他还准备张贴一张随手关灯的提示语，不过后来他还没有实施行动，就有别的邻居把这个随手关灯的提示语贴上了。

现在这个随手关灯的提示语，就贴在储藏室的几个照明灯开关旁边，提示语字体较大，特别醒目。原本以为有了这个提示语，每位邻居都会随手关灯，可是

徐先生发现不关灯的现象，遇到的次数是越来越多，特别是今年这个夏天，基本上每天都能看到储藏室的照明灯开着。

夏天白天时间特别长，而且视线较好，对于白天进出储藏室，这样的视线根本够用，根本不用开灯。但是白天开灯不关的行为还是时常发生。“关不关灯直接体现在电费上，虽然这照明的电费根本不高。但是这样的行为实在是不文明的行为，是一种浪费资源的行为。所以，还是希望无论是哪里的储藏室，随手关灯的好习惯还是要有的。”徐先生最后说道。

帮忙做家务 安排周末郊游

五岁娃成了“小管家”

晚报讯 (记者 黄天鸽)前段时间，家住市中区华西小区的王女士本想给暑假在家的女儿苗苗报个特长班，因为她和丈夫平时上班忙，没时间照看5岁的女儿，但是今年幼儿园放假后，苗苗告诉她不想去各种特长班，想在家里自己画画安排假期。

王女士和丈夫商量后，决定先给孩子一些时间，让她做自己想做的事情。这一个月以来，苗苗的表现让王女士很是惊喜。“本以为孩子才5岁，除了玩什么也不会，没想到她现在成了家里的‘小管家’了。”王女士告诉记者，苗苗不仅安排了自己的日常活动，还安排了父母的周末日程。

白天王女士和丈夫都要上班，就由奶奶照看苗苗。苗苗早上起床吃过早饭后，便开始帮助

奶奶收拾房间，家里养的一架子多肉植物现在都是苗苗负责浇水照顾。做完家务后，苗苗会看绘本等待爸爸妈妈中午下班。下午，苗苗则是拿出画笔和画纸趴在书桌前画画。“苗苗说在家想画什么便画什么，很快乐。”王女士听着女儿的话，感觉虽然培训班上可以更多的指导孩子的画画技巧，可是却失去了那一份随心所欲。

王女士笑着说：“周末我们会有短途的郊游，或是朋友聚会，或是去游泳，这也是苗苗安排的周末任务。”现在苗苗这个小管家，对于安排周末的生活乐此不疲。这一个月下来，王女士感觉苗苗越来越懂事了，而且假期过得特别开心。

“没放假前，除了送她去幼儿



园，在周末的时候我都送她去培训班。本以为放假了，报班学习对她更好，可是现在看来，‘放养型’的假期生活，让孩子更快乐，也懂事了不少。”王女士表示尊重孩子的想法，让孩子快乐的成长未尝不是一件好事。

炒菜一小时吸进半包烟，主妇必学9招防肺癌！(一)

上海同济大学肿瘤研究所的一项调查发现，中老年女性因长期接触高温油烟，其患肺癌的危险性增加了2至3倍。在非吸烟女性肺癌危险因素中，超过60%的女性长期接触厨房油烟；有32%的女性烧菜喜欢用高温油煎炸食物，同时厨房门窗关闭或通风欠佳。另有研究发现，长期从事餐饮业的厨房工作者肺癌发病率也比一般职业高。

究其原因：一是源于煤、煤气和天然气等厨灶燃烧释放出的一氧化碳、二氧化碳等有害气体；二是烹饪时，食用油和食物在高温加热下分解产生的致癌物。如果在一个通风系统差、燃烧效能极低的环境中，采用高温煎、烤、油炸等方式做饭一小时，其对健康造成的损害，几乎相当于吸了半包烟。此时，若对厨房环境进行PM2.5测试，其数值会超过800。

9招防住厨房里的癌

要减少厨房油烟污染，降低肺癌发病，9点建议供“大厨”朋友们参考。

1、保证厨房通风。厨房要经常保持自然通风。做饭时，最好不要门窗全关，尽量减少高浓度油烟在厨房停留的时间。2、多用新一代厨具。尽量使用污染较小的燃气。通常来说，煤和煤气的污染比天然气更重。还应尽量多用电磁炉、微波炉、电饭煲、电烤炉等新一代厨房电器产品。3、使用烟点高的食用油。厨房油烟与做菜时油的温度有直接关系。当油烧到150℃时，食用油会生成具有强烈刺激作用的丙烯醛，损害鼻、眼和咽喉黏膜；当油加热到200℃以上，产生的油烟就具有了很强的毒性；当油烧到350℃“吐火”时，可能使人产生“醉油”症状，导致慢性中毒，诱发呼吸和消化系

统的癌症。因此，应选购油质稳定、烟点高的油。如橄榄油的烟点是160℃，与不粘锅配合使用，很少产生大量油烟。花生油、苦茶油、麻油、芥花油等比较适合烹饪。大豆色拉油、葵花油等则稳定性较低，高温烹煮时易形成聚合物，产生自由基、丙烯醛等会引起细胞老化及病变的物质。



枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办