

在单位和家庭节电的战场 我摸索出一套斤斤计较经

红：持续高温下，我们单位在办公区域开启中央空调的同时发出温馨提示。

主持人：什么提示？

红：请各位同事关好窗户，温度调到26℃。这一设定既保障舒适，又力促节能减排。下班前，大家会提前15分钟关闭空调，充分利用好余温。

主持人：这一系列看似细小的操作，正是对崇尚电力资源节约的体现。

红：是的。当下正值迎峰度夏关键期，电网负荷持续攀升。从设定空调温度下限到利用设备余温，再到随手关窗、人走灯灭，以日常工作生活中的点滴计较，汇聚熄灭隐形耗电的有效力量，许多人都曾有这样的经历。

主持人：什么经历？

红：家里的电器明明没有使用，但电表仍在缓缓转动。这种现象，正是待机能耗的体现，多数家庭对此缺乏了解，待机能耗普遍存在，如电视机、机顶盒多仅用遥控关机，空调、油烟机、洗衣机常保持通电待机，还有很多家庭电热水器更是24小时不间断运行。

主持人：消除这些隐形耗电，正是节能降耗中相对容易入手的关键环节。

红：嗯。隐形耗电不仅存在于家庭，也存在单位。比如，电脑、打印机、饮水机等设备下班后仅熄屏或休眠未切断电源的情况较常见。公共场所如商场、写字楼楼道，部分区域照明通宵点亮成为常态。有时候下班后巡视一圈，总能发现一些人忘记关闭电脑电源，或者卫生间的灯在夜晚长亮。别小看这些小细节，一个个电源加起来，耗电量就很大了。

主持人：节约用电应成为一种生活习惯，可大大降低办公或生活成本。

红：在单位和家庭节电的战场，我摸索出了一套实用的斤斤计较经。

主持人：你是怎么做的？

红：尽量使用高效率、低能耗的电器，空调温度设定在26℃及以上，合理利用风扇和自然通风，尽量减少电器的待机耗电等，避免隐形浪费。与其在高额电费面前感叹，不如提前做好节能规划，养成对电力资源斤斤计较的习惯。

在单位，离开办公室必定随手关灯，杜绝长明灯、无人灯；办公电脑等设备使用时才开启电源，午休或长时间离开即关闭主机和显示器电源，减少待机耗电，积极践行3层楼及以下不乘电梯，步行上下楼。

爱心食堂是户外劳动者暖心港湾 希望打出响当当的品牌

老徐：7月1日，贵报2版刊出了《首批外卖骑手爱心食堂挂牌》一文，报道了市市场监督管理局整合商圈资源、联合商户力量，携手12家餐饮店打造爱心食堂，让奔忙在城市一线的外卖骑手、快递员、户外工作者用上健康、实惠的安心饭。爱心食堂彰显的是文明城市的人文关怀和民生温度，营造的是尊重劳动的良好氛围。

主持人：让他们在品尝美食的同时，感受到来自社会的关爱和温暖。

老徐：许多户外劳动者常常被吃饭难、喝水难、休息难等问题所困扰。爱心食堂是让户外劳动者冷可取暖、热可纳凉、雨可栖身、

渴可喝水、累可歇脚之处，小阵地发挥大作用。

主持人：是的。爱心食堂不仅仅是一个就餐场所，更是一座城市、一个地方人性化的表现。

老徐：爱心食堂是每个户外劳动者都乐见的。希望这种爱心食堂越来越多。要积极整合各方资源，配齐便民设施，让户外劳动者处处都有“暖心港湾”。同时要坚持数字化赋能、专业化运营，在细节处提升舒适度、增强归属感。

主持人：你还有什么好的建议？

老徐：爱心食堂在释放城市暖意的同时，亦能成为推动城市精细治理

的新窗口。无论是快递小哥、外卖员，还是环卫工人，这些户外劳动者每天穿梭于城市的各个角落，了解一线情况，能发现问题隐患。借助这个窗口对提升城市管理水平会有益处，体现了社会治理人人有责、人人尽责、人人享有应有的之义。

主持人：对他们，可以根据不同工种的劳作特点，合理安排服务方式。

老徐：是的。让政策法规宣讲、普法宣传、健康义诊、帮扶救助等各具特色的服务看得见、摸得着、感受到，并持续增强服务的针对性、可及性和实效性，打造响当当的品牌，切实满足户外劳动者的新期待和新要求。

孩子在某平台出售游戏装备 却被要求下载App购买充值卡

梦祥：暑假来临，孩子独自在家接触手机、平板电脑等时间变长，有些人利用孩子阅历有限、心智不成熟等特点，量身打造了相关诈骗剧本。

主持人：暑期诈骗易发，学生群体要提高警惕，谨防被骗。

梦祥：是的。我亲戚家小孩看到自己在某交易平台出售的游戏装备有人咨询，便添加了对方留下的微信账号。随后，对方发来一张成功付款的截图，称钱已付到交易

平台，需要扫码联系客服。此后，客服又以账户风控为由，要求其下载第三方App购买充值卡。

主持人：孩子下载了吗？

梦祥：孩子信以为真，并购买充值卡。不曾想，对方竟通过屏幕共享窃取了他账户中所有资金，并将其拉黑。

主持人：买卖游戏账号类诈骗，一直是学生群体中的高发诈骗类型之一。孩子充了多少钱？

梦祥：一共充了700多元。此外，刷单返利类诈骗仍是变化最快的一种诈骗类型，主要以招募兼职刷单、网络色情诱导刷单等复合型诈骗居多。诈骗分子在骗取受害人信任后，以充值越多、返利越多，诱骗受害人做任务，再以连单、卡单等借口诱骗受害人不断转账。

主持人：诈骗手段层出不穷，大家要保持警惕、提高防范意识，牢记未知链接不点击、陌生来电不轻信、个人信息不透露、转账汇款多核实。

中国县市区域报好专栏

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

做到合理规划 别让孩子 虚度暑假

孙：7月，当孩子满心期待暑假时光时，我已着手为孩子安排了计划。

主持人：你给孩子安排了什么计划？

孙：先为女儿安排了为期5周的托管班，集中解决作业完成、订正及午餐问题。托管期间，还穿插了健美操、舞蹈等兴趣班。根据往年的经验，我今年特地跟托管班的老师对接了课程内容，在孩子外出上兴趣班的时间里，安排一些非核心课程，确保作业进度不受影响。

主持人：既保证孩子的作业不耽误，也要确保兴趣班不落下。

孙：是的。7月过后，8月是专属的休闲放松时光，重点安排出游和运动。去年，女儿学习了《记金华的双龙洞》一课，我就趁暑假带着孩子去了一趟金华，感受课本中双龙洞险中有奇、奇中有趣的情景，孩子对课本上学过的景点更感兴趣，体验感也更佳。所以，每年我都会根据孩子的意愿安排旅游目的地。

主持人：7月作业攻坚，8月亲子出游的假期安排，是不少学生家庭的选择。

孙：家长可以聆听孩子的想法，根据孩子的兴趣爱好安排相应的休闲、阅读、学习和研学计划，并且给孩子留白的时间。

主持人：一个科学、有温度的假期安排，能在孩子心中种下勤奋、自律、自信的种子。

孙：假期的主要目的是让孩子休息和玩耍。给孩子规划暑假生活，应该适当留白，给予足够的休息和放空时间，还应多给孩子安排实践类、创造性的活动，如参观博物馆、进行科学探索、体育锻炼、家务劳动等。

主持人：除了学习和出游外，你还会安排孩子做些什么？

孙：做饭、扫地、买菜、照顾宠物，这些看似琐碎的小事，是培养责任感与生活技能的天然课堂。家长要学会放下控制欲，给予孩子适当的选择权和自主空间，让他们成为时间的主人。