

单位GDP能耗由0.474吨标准煤/万元
下降至0.41吨标准煤/万元

累计新建绿色建筑面积1.1亿平方米

低碳发展守护“宁波蓝”

今天是全国低碳日。今年低碳日的主题是：关注气候变化 倡导低碳生活——共同行动守护蓝天。那么，我市又是怎样通过低碳发展，守护越来越频繁出现的“宁波蓝”呢？

记者昨天从市生态环境局了解到，近年来，从工业生产到百姓生活，从城市到乡村，以低碳城市试点为契机，围绕低碳产业、低碳能源、能效提升等重点领域，宁波通过持续探索沿海制造业强市的低碳发展模式，产业结构、能源结构持续迈向低碳化、绿色化，低碳生活在宁波已经成为新风尚。

能耗：单位GDP能耗累计下降11%

今年，位于大榭开发区的万华宁波热电共投入8061万元进行了能耗“瘦身”，其中包括对1号炉、3号炉进行技改，对5号给水泵电动改汽动。预计年节能约3.28万吨标准煤，约占大榭全区总节能量的54%。

以节能改造、落后产能淘汰为手段，宁波加快产业结构调整，稳步提升能源节约利用水平。“我们在高耗能行业积极推行能效领跑者制度，全市乙烯、聚氨酯、钢铁、水泥、火电等行业单位产品综合能耗已基本达到或接近国内领先水平，其中镇海炼化入选国家工信部乙烯行业能效领跑者。”市能源局相关负责人介绍。

同时，结合“腾笼换鸟”“低散乱”块状经济提升整治等行动，宁波加大电机设备能效提升和老旧落后设备淘汰，三年来累计淘汰落后产能企业908家。

统计数据显示，全市单位GDP能耗由2015年的0.474吨标准煤/万元下降至2019年的0.41吨标准煤/万元，累计下降11%，能源利用效率持续提高。

持续推进清洁能源替代，加快可再生能源发展，是能源结构迈向绿色化的有效途径之一。位于慈溪龙山

镇北部1800亩滩涂上，连片的太阳能发电板排列整齐，场面十分壮观。这是慈溪正泰新能源有限公司投用的120兆瓦渔光多能互补太阳能光伏发电项目，该项目预计年发电量13611.9万千瓦时。

按照每户每天使用5千瓦时电量计算，这个光伏发电项目一天的发电量可满足大约7.5万户居民的用电需求。

需要指出的是，近年来慈溪百益110兆瓦渔光互补光伏发电项目、大唐乌沙山电厂厂区35兆瓦光伏发电项目、象山鹤浦30兆瓦农光互补光伏发电项目等一批可再生能源项目相继建成。

截至去年，全市可再生能源装机总容量为314.58万千瓦，可再生能源累计发电量48.30亿千瓦时，同比增长20.45%，可再生能源发电量占全社会用电量比重提高至5.98%。

此外，天然气在居民、工业、汽车、供热等领域应用比重逐步增加。通过持续推进“煤改气”，全市已建天然气管道7000多公里，2018年天然气消费量25.8亿立方米，占一次能源消费比重4.5%，2019年天然气消费量达26.9亿立方米。

生活：城镇垃圾分类实现全覆盖

而在生活里，不少宁波市民也正走在低碳的路上。

家里不需添置热水器，龙头一开，管道热水就来了，一家三口，每年花的热水钱只要1000来元！”日前，奉化城区中央花园小区住户开始享受到新能源供热的便捷。该小区是第二个大规模采用“太阳能+空气能”集中式供应管道热水的高层住宅小区，目前已有800多户业主在使用，占到入住业主的80%。

新能源供热是绿色建筑的发展方向之一。近年来，我市全面推行绿色节能建筑。推动建筑能效提升、开展民用建筑节能审查，全市新建建筑中达到绿色建筑标准的比例100%。截至目前，累计新建绿色建筑面积1.1亿平方米。

随着低碳交通体系的不断完善，越来越多的居民开始选择低碳

出行。除了设置短距离、快周转的微公交，宁波积极构建与地铁接驳的零换乘公交站点，做好与地铁客流的无缝衔接。通过新辟和优化调整，市公交总公司与轨道交通有衔接的公交线路累计134条，占公司总线路近七成。年度新增清洁能源公交车1192辆，占年度新增公交车的92.48%。

甚至，低碳已经成为人们不自觉的生活方式。目前，我市城镇垃圾分类实现全覆盖，农村生活垃圾分类收集覆盖率达88.5%，城镇资源化利用率86%，无害化处理率达100%。

近两年，我市相继引进世行贷款、赠款项目，通过PPP方式完成集垃圾焚烧、厨余垃圾、餐厨垃圾于一体的静脉产业园区建设，成为全国首个拥有完整生活垃圾分类处置设施的城市。

记者 林伟 通讯员 陈晓众

新闻多一点：我们可以这样低碳生活

简单理解，低碳生活就是以返璞归真的方式去进行人与自然的互动，主要是从节电节水和回收三个环节来改变生活细节，包括一些低碳的良好生活习惯。

比如，看完电视后，关掉电视机和音像设备的电源。

刷牙时，关上水龙头；用过的水可以收集起来浇灌花草。

尽量重复使用纸张、玻璃和塑料制品。

夏天开空调时，只要调高1℃，就能省不少电。

多余的衣物、玩具、书籍可以捐给慈善机构，或卖给废旧物资回收部门。

将易拉罐、汽水瓶收集起来，卖给废物回收者。

外出购物时，带上自己的购物袋，或多次使用以前用过的塑料袋。

尽量购买最节能的家用电器；购买有绿色环保标志的产品。

“适当的考前焦虑有助于发挥”

“阳光心灵 快乐成长”百场未成年人心理健康宣讲活动在中兴中学启动

本报讯(记者 朱琳)“期末考临近，不知道大家有没有过考试前焦虑症？”“面对考前焦虑症，你们是怎么处理的呢？”昨天，离期末考试还有10多天，镇海区中兴中学的报告厅里，300余名初二学生戴着口罩，在考前倾听了一堂专门应对考前焦虑的宣讲课。为大家讲课的是国家二级心理咨询师、宁波市医学会精神病学分会青年委员程芳博士，她曾先后参与结构性家庭治疗、系统式家庭治疗、儿童叙事治疗、认知行为治疗等心理治疗培训。

自此，由市文明办、市卫生健康委主办的2020年宁波市“阳光心灵 快乐成长”百场未成年人心理健康宣讲活动正式启动，据悉，这已是宁波连续第4年开展。

当天下午3点半，在上完两节课后，即将迎来期末考试的初二学生们准时来到了报告厅。

程芳以一段互动开始当天的讲座。“其实啊……我想说的是，适当的考前焦虑症，反而有助于考场的发挥，然而当这种症状变得过度时，那么就

会产生不好的结果。”

程芳从自身经历出发，讲起了她曾经也备受考前焦虑症的困扰，中、高考成绩远不如日常模拟考试理想的故事，她结合精心制作的PPT，阐述了过度焦虑与考试失败之间存在的恶性循环的关系，并通过生动形象的漫画、剖析了考前焦虑症存在的不同状态。

有问题，自然也应该想办法解决，随后，她总结了几种可以疏导考前的焦虑心情的法子，譬如自我暗示法、情绪宣泄法、睡眠消除法、运动消除法、游戏转移法、食疗法等。

丰富的心理咨询的经验，让她对这一系列内容娓娓道来，同时穿插的一些现场互动，也活跃了宣讲课的氛围，学生们都显示出很大的兴趣。

初二一班的男生卓卓涛就是一名从头到尾积极参与互动的学生，他说：“在期末考试前，其实我们在校学习的时间只有8天了，虽然我性格很开朗，但总要面对考试嘛！能够在这个节骨眼上，听一堂缓解焦虑情绪的讲座，还挺好的。”



程芳为学生们带来精彩讲座。 记者 崔引 摄

记者从市文明办获悉，这是2020年宁波市“阳光心灵 快乐成长”百场未成年人心理健康宣讲活动的首场，考虑到今年受疫情影响，未成年人心理波动大，容易产生心理问题等情况，疫情期间已通过云端课堂，开展针对

未成年人的心理健康课程。

接下去，百场未成年人心理健康宣讲活动将以面对面的形式，持续进校园、进社区、进家长学校，通过学校、社会、家庭三结合，推进未成年人心理健康辅导。