

突破垃圾分类难点有何借鉴经验?

据新华社 近日,垃圾分类成为社会热点话题。在我国十几年的推行过程中,不愿分、不会分、不能有效回收等问题让垃圾分类难以真正落地。新华社驻日本、德国、新西兰等地的记者实地探访,寻找这些国家在解决上述问题时值得借鉴的经验。

日本:如何打造垃圾分类“最严格”标准?

上海市民最近很操心:湿面膜是干垃圾还是湿垃圾?奶茶中的珍珠、杯子、杯盖分别属于什么垃圾?而在日本,这样的“灵魂拷问”早已融入民众生活日常。

日本是世界上垃圾分类要求最严格的国家之一,但也并非一蹴而就,而是经过了几十年的努力。

20世纪50年代后,日本进入经济高速增长期。这一阶段,日本的家庭垃圾主要根据是否能焚烧分为不燃垃圾和可燃垃圾。进入20世纪90年代,随着再利用越来越受到重视以及填埋空间的减少,减少垃圾产生量日益受到重视,垃圾分类也增加了更多品类。

如今,日本垃圾分类越发细致、复杂。以东京都涩谷区为例,家庭垃圾

被分为可燃垃圾、不可燃垃圾、资源垃圾和大件垃圾四大类,各大类继续细分,例如资源垃圾分为矿泉水瓶、玻璃瓶、纸、铝罐、铁罐等。而且,每种垃圾要按规定时间放在指定地方,丢弃大件物品还需另付费用。如果未按规定分类或未在指定时间投放垃圾,垃圾将会被退回。

不仅东京这样的大城市,在小城市甚至农村地区,垃圾分类一样有条不紊,甚至更为复杂。记者曾走访的德岛县上胜町,在日本以垃圾分类细致而著称,2016年的分类高达51种。

日本垃圾分类的历史是法制不断完善的过程。从1900年的《污物清扫法》到1954年的《清扫法》,再到1970年的《废弃物处理法》,2000年的《循环性社会形成推进基本法》,法律经过了多次修订。

日本政府认为,为解决废弃物回收问题,需要摆脱“大量生产、大量消费和大量废弃型”的经济社会,建设环境负荷小的“循环型社会”。《循环性社会形成推进基本法》中提出,要减少废弃物的产生,促进资源的循环利用,还规定了减少产生、再利用、再生利用、回收热量、适当处理等的优先顺序,从

而实现了减少原料、重新利用、物品回收的法制化。

日本的垃圾分类从娃娃抓起。记者了解到,日本小学四五年级就专门开设了学习垃圾分类的课程,日常生活中一些未按规定分类的垃圾会被拍照,在学校作为反面教材使用。

德国:如何打造全球领先的垃圾分类回收体系?

德国是世界上垃圾分类回收做得最好的国家之一,其垃圾循环利用率达65%左右,包装行业可达到80%以上。

在德国垃圾回收利用的整个链条,两个关键环节起到重要作用:一是如何教育民众自觉进行垃圾分类,二是分类回收的垃圾如何进行专业处理再利用。

自20世纪初,德国就开始实施城市垃圾分类收集。从最初的垃圾不分类,至眼下的5类生活垃圾,德国民众接受了近百年循序渐进的教育过程。

从幼儿园阶段起,德国小朋友就要培养垃圾分类丢弃的习惯。到了小学,垃圾分类是课本内容,学校会系统性教导学生垃圾分类知识、对于保护

生态环境的重要性等,从小培养垃圾分类的意识。

记者在柏林实地探访,发现每一户或每一栋住宅楼都有分门别类的垃圾桶。生活垃圾可大致分为五类:有机垃圾、包装垃圾、纸类、玻璃类和混合类垃圾。如果不按照分类丢弃垃圾,垃圾回收企业会拒收桶内垃圾。

在后期处理阶段,欧绿保集团承担了柏林市政部分垃圾处理的工作。对于有机垃圾、纸类、玻璃类等生活垃圾,以及特种的有害垃圾,企业会通过不同车队进行分类收集、专项运输送往不同种类的处理厂处理。

企业专业处理垃圾后,可以将有生产价值的原材料提取出来,向各产业针对性销售。据统计,德国垃圾回收行业从业人员超过25万,每年的营业额达500亿欧元,约占全国经济产出的1.5%。

新西兰:分错垃圾怎么办?

垃圾分类过程中面临的一个常见问题就是分错垃圾该如何解决?

新西兰大体上把家庭生活垃圾

分为厨余垃圾、一般生活垃圾、塑料垃圾、纸质垃圾和玻璃制品垃圾。厨余垃圾主要包括果皮、果壳、果核,残羹剩饭等食物性垃圾,但不能包括食品包装、厨房用纸和餐巾纸等。一般处理方式是使用厨余粉碎机,粉碎不掉的部分丢进一般生活垃圾。

许多细节需要注意。比如,纸质垃圾和塑料容器垃圾需经过基本清洁后放进可回收垃圾桶,玻璃制品垃圾也需清洁后单独放入专门的垃圾箱。

如果放错垃圾会怎么样?2017年新西兰最大城市奥克兰出台一项规定,对垃圾错误分类会进行警告甚至拒收垃圾。

垃圾运输车会在规定时间内到不同街区集中收取垃圾。垃圾桶监督员会提前对可回收垃圾桶进行检查,如果其中不可回收垃圾的比例没超过10%,垃圾车会收走垃圾,但会在垃圾桶上放置橙色警告标识;如果比例超过10%,或其中含有尿布、有毒废物、液体、电线等,监督员就会在垃圾桶上放置红色标识,垃圾车将拒收垃圾。回访显示,这一措施有效改善了垃圾分类的状况。 ■蓝建中 郭威 邓敏

酷暑闷热幼儿易感冒发烧 专家为科学治疗支招

专家介绍

若孩子体温在38.5℃以下,可采用温水擦浴等物理降温治疗

若再次发烧,应至少间隔4至6小时再次服用退热药

若孩子体温明显升高,超过38.5℃,同时伴有烦躁、乏力、全身不适等症状时,需要口服退热药等

若孩子连续发热超过3天、反复发热不易退热,或同时伴有精神差、食欲差、突然发作抽搐等情况,应及时到医院就诊

专家提醒

在对患儿进行物理降温时,可以温水擦浴,但水温不能过高或太低,最好控制在32℃至34℃之间

在温水擦浴时,要避免擦拭胸前、腹部、后颈、足心等对冷刺激较敏感的部位,而对于腋窝、肘窝、腘窝和腹股沟可适当延长擦拭时间

患感冒的孩子要注意补充水分

特别是孩子出现高热时,呼吸增快,大量出汗,会令孩子流失大量水分

这时补充充足的水分能增加尿量,促进体内毒素排出

新华社发(边纪红制图)

康复机器人为患者带来什么?

据新华社 电动旋转病床可以辅助行动不便的病人下床,下肢康复机器人通过减重装置达到对步行能力的训练,胸部推举机辅助病人恢复上肢肌力……在近日举行的北京国际康复及个人健康博览会上,可以为行动不便的人群提供辅助的各式康复机器人让人们大开眼界。

一张看似普通的电动旋转病床,上方有把手,可以通过旋转、推力辅助病人下床。一位前来观展的女士对此颇有兴趣,她说,母亲90多岁了,已经生病卧床3年多了,翻身、下床都得让人抱。“电动床设计得很人性化,还辅有背部推力,借助把手,卧床病人就能轻松站起来,这样的家用电动旋转病床,能改善病人的生活质量。”体验了这个病床后,她高兴地说。

得了脑卒中、脑外伤、帕金森症、骨髓损伤等疾病行动不便,怎么才能逐步恢复运动本能,提高生活质量?以康复机器人为代表的治疗技术可以辅助患者进行运动再学习。比如,下肢康复机器人通过减

重装置,帮助患者在早期康复时改善步行能力,纠正步行姿态,其踝关节、跖趾关节的屈伸控制符合人体运动学。

展会上,上下肢康复机器人、外骨骼机器人、踝关节康复机器人、康复机械手等多种类型的康复机器人与公众见面。清华长庚医院康复医学科主任潘钰等专家认为,康复机器人主要有两种,一是医用型康复机器人,辅助患者及早进入运动康复训练;二是辅具型机器人,更多是帮助失能的病人或残疾人提高生活质量,不少康复机器人已逐渐进入家庭康复中。

随着我国老龄化进程加快,康复机器人的需求日趋增长。专家表示,当前,人们对康复的概念有误区,认为术后才进行康复训练。实际上,康复本身就是治疗手段,在疾病预防、疾病发生的早期、术中、术后等阶段,都要有康复理念。比如,置换骨关节前就要进行康复。“未来随着智能制造技术发展,还将推动康复机器人走进社区、家庭等,给患者更好的体验。”潘钰说。 ■关桂峰

夏季非“安全季” 心血管需警惕

据新华社 对于心血管患者来说,夏季温度升高导致血管扩张,血压下降,似乎进入了“安全期”。但专家提醒,高温天气下容易引发急性心血管事件,患者切勿放松警惕。

“虽然总体上看,心血管疾病发病人数在夏季比冬天要少,但气温居高不下的情况下,急性心血管事件时常发生,患者病情突发且较为危重,严重者可能导致猝死。”上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松说。

崔松表示,一方面,酷暑天气下心脏负担加重,加之出汗增多,脱水会导致血液黏度增加,较易形成血栓,诱发心肌梗死。另一方面,进出

空调房冷热交替,血管可能出现突然痉挛、收缩。此外,无节制饮酒、吃夜宵等不良生活习惯都会加重心脏负担,诱发心血管疾病。

“老年患者自身调节功能较弱,尤其需要注意自身情况。加上老人感知能力弱化,长时间处于高温环境中也不觉得热,不喝水也不觉得渴,导致发病率更高。”崔松说。

高血压患者在夏季常常出现血压下降的趋势,能否停用降压药?崔松表示,可以根据实际情况适当减少用药,但一般不建议停药,并应随时监测血压变化。

“一般情况下,患者如服药后血压

降至120/70mmHg以下并持续数日,可以在医生指导下考虑适当减药,并观察减药后血压是否平稳。如果血压回升明显,一般在135/85mmHg以上,说明不适合减药。”崔松说。

专家特别提醒,针对患有冠心病或已经脑梗的高血压病人,血压太低会导致器官供血不足,不太建议血压降到120/70mmHg以下。

同时,高血压患者要避免长时间处于过热或过冷的极端环境下,暴晒脱水后要及时补充水分,防止血压下降太快;空调温度不宜过低,否则血管收缩,血压可能会升高。

■温竞华 王秉阳

减少慢病应避免五大饮食误区

据新华社 目前我国慢病发病率在快速上升,影响慢病最重要的危险因素之一就是不健康饮食。中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德表示,吃得健康是减少慢病发生的首要因素。要想吃得健康,必须在膳食结构与数量上避免五大误区。

他表示,这五大误区分别是鸡蛋内含有大量胆固醇,中老年人不宜食用;水果是零食,平时可吃可不吃;植

物油主要含不饱和脂肪酸,不会加重动脉硬化,多吃无妨;牛奶致癌,豆浆能代替牛奶;软饮料可当饮用水喝。

针对这些饮食误区,王陇德表示,国际上大量研究表明,每天吃一个鸡蛋不会增加冠心病、卒中的发病风险,同时常吃水果还能够降低中风、冠心病的发病风险。从升糖指数来看,升糖指数较高的是米面类,平常常吃的水果其升糖指数较低。糖尿病患者可

以吃水果,只是要控制总量。

他表示,植物油虽是素油,但其产生的能量与动物油一样。不控制植物油,同样可导致能量摄入超标,营养学会推荐的油脂摄入量为人均一天半两左右(约25克)。而一杯奶钙含量等于10杯豆浆,豆浆并不能代替牛奶。软饮料基本都含糖,易导致肥胖,还会引发Ⅱ型糖尿病,不能把软饮料当水喝。 ■樊曦 王亦玮

足篮排球运动如何避免损伤?

据新华社 夏季到来,参与足篮排等球类运动的人越来越多,如何在享受运动的同时避免损伤,医生提出了几点建议。

“普通人群最容易发生损伤的时段是开场30分钟以内。为什么?没有热身。”北京大学运动医学研究所副主任医师马勇表示,10到15分钟的热身活动,如压腿、扩胸、挥拍等,再结合慢跑,可以使身体各个活动部位得到伸展,改善肌腱、韧带的弹性,增加肌肉的灵敏度和反应速度,提高大脑兴奋性,消除生理惰性,避免受伤。

马勇表示,锻炼应尽量选择平坦、没有杂物的场地,防止撞击、绊倒或摔倒擦伤。坚硬的地面会增加下

肢关节面的冲击强度,导致软骨、半月板等急性损伤或慢性磨损,建议选择规范的场馆进行球类运动。

避免损伤还应掌握防范技术,在奔跑过程中和从空中落地时,切忌踩在球上或者别人脚上,这样容易扭伤膝关节或者踝关节。在摔倒时,手臂着地要注意缓冲,学会侧滚翻或前后滚翻,切不可硬撑。

“为防范对方恶意伤害和减小对方的技术错误造成自己损伤的可能,必须使用各种保护装置。”马勇说,训练和比赛时使用绷带裹踝,防止踝扭伤与磨损。此外,为了预防肘、膝以及小腿挫裂伤,也应使用护肘、护膝及护腿。训练或比赛之后,适当进行一些

身心放松活动,有助于消除疲劳,加速乳酸消除,减少心理负担,缓解肌肉劳损。最简单的方法是深呼吸,或者用自己喜欢的方式进行心理放松,也可以做一些体操。适当按摩大腿、小腿、腰背等部位使肌肉放松。

马勇表示,减少关节损伤和磨损,最根本的方法是减重、增肌力以减轻关节负担、增强关节运动稳定性。过大的体重会增加关节负担导致磨损。这种情况下,一旦扭伤,其损伤程度也会加重。所以各种增强上肢、胸腰背腹以及下肢力量的练习必须坚持。好的肌肉力量在运动过程中可以很好地维持各关节运动稳定性,减少急性损伤概率。 ■王秉阳