

# 30年的老小区 实现垃圾分类 “零死角”



丹顶鹤社区垃圾分类投放点

连日来,宁波市综合行政执法局(市城管局)、垃圾分类办联合宁波日报报网端和都市报系对宁波垃圾分类进行全城大调查,让居民对垃圾分类工作实话实说,让城市更加绿色美好。

记者在采访中发现,有很多小区和单位垃圾分类各出绝招,把这项工作搞得有声有色,做出了榜样。近日,记者再次走进社区和相关窗口单位,继续进行采访。

## 实现了垃圾分类“零死角”

鄞州丹顶鹤社区是一个30多年的老小区,垃圾分类却做得很有新意,去年接待了上百批前来考察学习的客人。

一走进丹顶鹤社区,随处就能感受到垃圾分类的氛围:垃圾分类房,绿、蓝、红、黑四色垃圾分类桶一字排开,垃圾分类宣传长廊古朴典雅;爱心超市内,香皂、洗手液等商品琳琅满目;社区展览大厅内,摆放着居民用废旧物资做成的小玩意小摆件……

丹顶鹤社区早在2015年就开展了垃圾分类,目前垃圾分类覆盖率和知晓率均达到百分百,分类准确率接近90%,

远远超过省市平均水平,实现了垃圾分类“零死角”。

社区组建了一支43人组成的志愿者队伍,而这支队伍的带头人就是志愿者陈国荣。86岁的陈国荣是社区的一名老党员,有着20多年的志愿者经验,他身体力行地推动垃圾分类工作,激发了社区居民的内在积极性。

为调动居民积极性,社区相继实行了累积记分制、建立诚信档案、推广金点子等妙招,提升分类成效。如今,社区的厨余垃圾比以前减少了三分之二。

## 不少新住户没领到相关物品

在海曙柳锦社区,记者一进入小区大门,就在宣传窗上看到了醒目的垃圾分类海报,不远处有个垃圾分类服务站。

记者随机打开了几个存放厨余垃圾的绿色垃圾桶,发现大多数居民已习惯用专用垃圾袋来存放厨余垃圾,不过桶里也有用剩的纸巾等其他垃圾。

一位阿姨告诉记者,社区工作人员曾上门宣讲垃圾分类的知识,平时在社区里也会经常看到丰富多彩的垃圾分类海报,但她认为垃圾分类方面的意识还

有待加强。

在郎官小区,督导垃圾分类的黄阿姨告诉记者,她每天早上8点到下午5点均在分类投放点,如有居民来丢垃圾,她都会上前指导,顺便普及下垃圾分类知识。

在入户走访时,记者发现不少新入住的住户没有领到垃圾分类专用桶等物品。在外来人口集聚的老小区,如何向新入住的住户第一时间发放垃圾分类设施并普及相关知识,是不少社区亟需解决的难题。

## 窗口单位垃圾分类出实招

旅游景区、车站是展示宁波形象的“窗口”,这些地方的垃圾分类情况如何呢?记者与城管部门检查人员一起进行了实地走访。

火车站区域人流量大、外地乘客多,垃圾分类难度更大。“旅客来自全国各地,大多数人仍然缺少垃圾分类的意识。”南站综管办相关负责人表示,下一步他们将重点发动垃圾分类督导志愿者,

引导旅客准确投放垃圾。

“商家对垃圾实行初步分拣之后,送到垃圾集中收集点,我们物业会进行二次分拣。”在老外滩,物业管理负责人介绍,每个商家的垃圾桶都有编号,如果商家送来的垃圾分拣不合格,可以追溯到具体商家,并进行相应的劝诫,必要时还会让商家进行二次分拣。记者 边城雨 甬派客户端记者 黄金文/摄



科普中国  
SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

### ● 科普与生活

## 久坐真的会对健康带来威胁吗?

前几天,“久坐易早死”登上微博热搜。据英国《每日邮报》报道,每日坐6小时或以上将增加患病机会,且早死风险增加25%。久坐,已经导致英国每年7万人死亡。

事实上,久坐早已被世界卫生组织列为十大致死致病的杀手之一。美国糖尿病协会更是推荐坐的时间不要超过90分钟。久坐可以说与我们每一个人都息息相关。来看看久坐对身体的危害究竟有多大?

### 久坐确对健康有影响

英国《每日邮报》3月25日报道了一项英国贝尔法斯特女王大学做的最新研究。研究显示,久坐会使2型糖尿病风险增加88%,心脏病风险增加14%,肺癌风险增加27%,肠癌风险增加30%,子宫癌风险增加28%。

无独有偶,早在2013年,英国莱斯特大学研究团队就发现,久坐的人患病风险是不久坐的人的2倍。而且即使是进行中等或剧烈运动且达到推荐标准的人,如果久坐,也会有损健康。如果避免久坐,很多疾病一定程度上都能被预防。

### 久坐有哪些危害

综合目前的研究发现,久坐更容易引发各类严重疾病。

1. 易引发颈椎病:久坐、长时间保持固定的一个姿势、坐的姿势不良也有可能容易导致颈椎病之类的疾病。
2. 导致心脏机能减退:在《美国心脏病学杂志》上发表的一项研究表明,每天坐10小时或以上的女性比坐5小时或更少的女性患心脏病的风险大得多。
3. 引发消化系统疾病:长时间坐着,我们身体的新陈代谢会变慢,容易导致肠道蠕动变得缓慢,从而导致便秘和腹胀等。
4. 增加糖尿病的风险:研究发现,相比于每天坐不到6小时

的人来说,坐得时间更长的人患上糖尿病的几率可能会翻倍。

5. 导致下肢静脉血栓:长期久坐容易导致下肢的血液循环不畅,部分高危人群(如长期吸烟者)在久坐后容易出现下肢静脉血栓,可出现走路疼痛、跛行,严重者可能血栓脱落导致肺栓塞,危及生命。

6. 增加患病风险:研究结果表明,久坐会增加罹患各种癌症风险,肺癌发病率增加54%,子宫癌增加66%,结肠癌发病率增加30%。如果消除久坐行为,结肠癌、子宫内膜癌、肺癌等疾病都可以得到一定程度的预防。

### 如何降低久坐的危害

虽然在日常生活工作中,久坐很难避免,但还是有应对方法的。

1. 坐一小时就腾出两分钟时间活动一下,散步或简单站立。除了缓解背部疼痛,对提高工作效率也有积极作用。
2. 注意坐姿挺拔,不要跷二郎腿,更不要“葛优瘫”。
3. 日常加强预防锻炼,可以采用小燕飞、平板支撑等姿势来加强腰背部锻炼。

如果已经出现腰部疼痛,就千万别再盲目锻炼,使用具有支撑作用的靠垫帮助腰部分担一些压力。当疼痛过于明显时,就应该就医了。

本文专家:杨超,医学博士,火箭军特色医学中心,主治医师  
本文审稿:陈海旭博士,解放军总医院第二医学中心,副研究员

### ● 科普信息速递

民政部发布公告,再取消涉及申请低保、收养子女等24个证明事项。

3月31日23时51分,我国第二代数据中继卫星系统的第一颗卫星——“天链二号01星”发射成功,将为载人航天器、卫星、运载火箭以及非航天器用户提供数据中继、测控和传输等服务。

《国家药品监督管理局2018年政府信息公开工作年度报告》发布,2018年停产4个药品,批准48个新药上市。

### ● 生活素养800问

(判断题)北极熊又叫白熊。这个说法对吗?

答案:对

解释:北极熊生活在北极冰盖上,全身披着厚厚的白毛,所以又叫白熊。全球气温升高,导致北极冰川融化,北极熊生存环境遭到破坏,面临着灭绝的危险,需要人类的保护。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码 中国科普二维码