

## 从垃圾源头到分类投放 五彩管家 用心守护小区四色垃圾桶

在镇海蛟川街道临江社区里,不仅有四色垃圾桶,还有一支“五彩管家”志愿者队伍,他们身穿不同颜色的马甲,忙碌在垃圾分类工作第一线。

11月5日一大早,身穿蓝色马甲的志愿者刘保亚就守候在临江小区垃圾房旁,为前来扔垃圾的居民扫码积分。

“蓝色马甲是扫码员,我每天早上6点到8点,晚上5点到7点,都守在垃圾房旁边,为小区居民扫码积分,同时也要开袋检查垃圾分类是否正确。”刘保亚来自苏州,来宁波主要是为了帮儿子儿媳接送小孩上学,刘保亚是个热心肠,知道小区正在开展垃圾分类工作,他就主动请缨,成了一名“蓝管家”。

古稀之年的杨桂芬是一名“绿管家”,能说会道的她经常活跃在小区广场、运动场等人流量较大的地方,并随身携带垃圾分类宣传小册子,但凡见到生面孔,杨桂芬就会主动迎上去宣传垃圾分类知识,如果在小区里遇到拎着垃圾袋的居民,她也不忘叮嘱几句。

“垃圾分类是大趋势,像我这么大年纪了也在学习垃圾分类,年轻人更应该将垃圾分类做好。自从小区开始垃圾分类



“五彩管家”合影

以后,整个环境好了很多,现在还装了‘搭把手’垃圾分类智能回收站,一些废纸板、饮料瓶等可回收物可以自助卖钱,方便多了。”杨桂芬说。

除了负责扫码积分的“蓝管家”和宣讲垃圾分类知识的“绿管家”,还有负责入户指导的“紫管家”、桶边督导的“黄管家”以及由党员组成的“红管家”,负责全程监督。临江社区为了全面提升垃圾分类效果,将分类督导向源头延伸,把居民产生垃圾,到分类投放入桶的全过程分成5个环节,分别安排红、黄、蓝、绿、紫五种颜色志愿者“管家”督导,形成“五彩管家”。

“‘五彩管家’最大的作用是让所有人参与进来。垃圾分类不是政府或几个志愿者的‘独角戏’,就是要全民总动员。”临江社区党总支书记严敏敏说。

目前,“五彩管家”队伍共有100多位志愿者,有党员、社工、楼组长、居民等。自从“五彩管家”成立,居民参与垃圾分类热情高涨,准确率也越来越高,垃圾分类不仅走进千家万户,更走进了居民心里。

记者 郑凯侠 通讯员 李洁文/摄

## 给垃圾桶 套上“紧箍咒”

本报讯(记者 薛曹盛 通讯员 缪旭娜)“现在,我们都给垃圾桶套上了一个‘紧箍咒’,这样垃圾桶就不会被村里的狗踢翻了,风再大,也不用担心垃圾桶倒翻了。”11月5日上午,住在奉化西坞街道河头村43岁的韩佩向记者报料,这几天,家家户户都用上了一款“神器”。

原来,韩佩说的神器,就是河头村挨家挨户都给家门口安装了一个不锈钢架,用来固定垃圾桶。小小一个装置,却解决了村民的困扰。

奉化西坞街道河头村常住居民有350余户,今年8月开始,村里全面实施垃圾分类,挨家挨户都发放了厨余垃圾桶,就放在门口。但很快,河头村党支部书记王小明发现,门口的垃圾桶常常倒在路边,垃圾散落一地。原来,垃圾桶经常被村里散养的狗踢翻,有时候狗还会翻垃圾桶。风力大的时候,垃圾桶也容易被吹倒。

如何把垃圾桶固定住?村民集思广益,想了很多法子。

“我们特意找到老陈制作了一款简易版的垃圾桶架,刚好能固定垃圾桶。他以前是修车师傅,动手能力强。根据我们的意见,他前前后后做了五种样品,最后敲定了这种不锈钢材质。”王小明说,现在,河头村已经有350余户家庭装上了这种新式垃圾桶架,预计本周将实现全村全覆盖。

其实,不光是河头村,现在西坞街道很多村都给垃圾桶套上了“紧箍咒”。在东陈村,村民在自家门口用砖头和水泥搭成一个小围栏,刚好把垃圾桶卡住。在金峨村,每户村民的家门口都摆放着栅栏式的收纳箱,可以防止垃圾桶倾覆,看起来更是古色古香。

这些小小创意,不仅解决了垃圾桶容易倒翻的现实烦恼,而且美化了村庄环境。



宁波市科学技术协会与本报联合推出

### ● 科普与提醒

健身弄不好会带来负面的影响。比如人的膝盖,如果不好好保护,也会在健身中得到伤害。

据沈阳晚报报道,64岁的路女士在10年前患上了糖尿病,爱妻情深的丈夫一直陪着妻子一起锻炼“减糖”,每天坚持走路锻炼10公里。两人每天都关注着自己血糖和心脏功能。然而没想到10年后,血糖和心脏没啥大问题,膝盖先坏掉了。随着年龄增长,夫妻两人关节逐渐出现疼痛、肿胀的情况,且反复发作。严重影响了他们的日常生活。

经检查,夫妻俩的膝关节均严重变形。这其中的原因,就是因为——暴走!

临床上除了因年龄增大而发生骨关节退行性病变的患者以外,80%~90%都是运动过度造成的膝关节的损伤。运动不正确,会导致膝盖提前“退休”!

我们的膝关节表面都有一层软骨,能够润滑、吸收冲击、减缓摩擦和保护关节。

然而,软骨也是会被磨损的。随着年龄增长、过度使用或者外来损伤,软骨表面不再光滑,就会产生令人不适的摩擦感,加上滑膜上神经丰富,疼痛和炎症随之而来。

那么,是不是就不能运动了么?当然不是!而是要选择一些不那么伤害膝盖的运动方式,尤其是老人!

#### 1. 走路步数:6000步

人常说“万步走”,不过中国膳食营养指南建议是日行6000步。

6000步比较安全,万步只是利于记忆。

能走多少,还是要根据自己的实际情况。不必过于刻板,要循序渐进。兼顾有氧运动的安全与效果。

出现身体不舒服或者感觉疲劳,建议停止运动。

#### 2. 走路时间:至少30分钟

步行的速度可分为:

慢走(70~90步/分钟)

中速走(90~120步/分钟)

快走(120~140步/分钟)

极速走(140步以上/分钟)。

有一定运动能力的老人可采取中速或快走,每次30~40分钟,可进一步强化心肺功能。走路以微微出汗为宜。

#### 3. 走路地点:公园或塑胶场地

走路最好还是在公园、体育场等远离马路,清静又干净的地方。最好是塑胶场地,而避免在水泥地、柏油路等硬地面上走,也避免上下坡行走或上下台阶。

因为这些路段膝关节承受的压力大,膝盖部位容易受伤。

#### 4. 走路姿势:抬头挺胸

最理想的走路姿势,头部应该是垂直的,不要盯着脚往下看,一定不要含胸,而是将胸部挺起来,同时收紧小腹和臀部,最好让手臂轻微弯曲,随着步伐自然摆动,体现出韵律感。走路时可有意识地调整呼吸,建议走三步吸气一次,再走三步呼气一次。

#### 5. 走路准备:一定要拉伸

健走前最好做做拉伸或者原地小跑5~10分钟,增加关节的灵活度。

健走后也要做做放松和拉伸活动。

#### 6. 走路装备:鞋底要微软有弹性

走路一定要选双好鞋,不一定非要名牌的,舒服就行。因为健走时脚底所受到的冲击是全身体重的1.2~1.5倍。

一双合脚的软底跑鞋,可缓冲走路时脚底的压力,保护脚踝关节免受伤害。“掰”一下鞋底应该较自如的弯曲,穿上走几步,鞋底有轻微的弹力但不至于太软。

### ● 科普知识速递

据《每日邮报》近日报道,华盛顿州立大学研发了一种可提高脑力的神经肽药物 Dihexa,或将于5年内在英国上市。此药可帮人更快学习语言和乐器,现在已在美国通过安全测试,报道称可作为处方药开给希望提高脑力的人。据介绍,该药是在研制痴呆症药物过程中的意外发现。

### ● 科普与生活

“断片”其实是酒精造成的记忆损害。酒精是一种脂溶性物质,能自由地在血液和大脑之间游走。

当喝高了,大脑中掌管记录的重要部分——颞叶就会被酒精麻痹,从而导致酒后失忆。温馨提醒:酒精对大脑的影响是慢性的,如果经常“断片”,甚至会造成脑部受损。所以,酒尽量能不喝就别喝。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码