

# “分”出绿色新生活

本报记者 魏 文 / 图

“可回收的丢蓝色，有害的丢红色，厨余垃圾是绿色，其他垃圾用黑色……”5月5日，家住中心城区高东小区的刘先生一边念叨着，一边将垃圾分门别类投进垃圾分类箱。

“西瓜皮属于厨余垃圾，应该扔进绿色的垃圾桶里……”5月6日，在河东东街凤凰社区凤凰小区垃圾分类站，督导员在指导居民将生活垃圾分门别类投进垃圾分类箱。

垃圾分一分，环境美十分。垃圾分类是现代文明生活方式的一个标志，是实现垃圾减量化、资源化、无害化的重要途径和手段。近年来，我市按照国家推进垃圾分类的总体部署，坚持政府主导，以人民群众为主体，以街道、社区为着力点，垃圾分类工作由点到面，成效显著。

如今，随着生活垃圾分类工作的全面推进，一种全新的生活理念正悄然改变着运城市民的生活习惯。

## 让“垃圾分类”人人知

生活垃圾分类牵民生、连文明，是“关键小事”更是“生态大事”。

“阿姨，给您一本生活垃圾分类指导手册，咱们平时生活产生的垃圾类型这上边都有，属于哪一类、应该怎么扔都写清楚了，回去再扔垃圾，可千万别扔错了。”

“蓝色垃圾桶装可回收物，绿色垃圾桶装厨余垃圾，其他垃圾放在黑色垃圾桶，有害垃圾要统一放在红色垃圾桶……”5月6日，盐湖社区大梁街道金色家园社区开展“绿色环保·垃圾分类”志愿服务宣传活动。社区组织工作人员和网格员、志愿者，入户为居民普及垃圾分类知识，面对面讲解垃圾分类的意义，并指导居民进行垃圾分类处理。金色家园社区居委会副主任黄莎莎说，今年以来，社区还通过定期开展垃圾分类宣传活动、设立垃圾分类巡查员、投放垃圾智能回收箱等一系列举措，进一步提高辖区群众垃圾分类意识，营造“垃圾分类齐参与”的良好氛围。“垃圾分类确实好，能够改善大家的的生活环境和工作环境，我们要从自己做起，从现在做起。”社区居民王怀生说，要不断提高自觉爱护环境卫生的意识，养成垃圾分类的良好习惯。

提高市民知晓率，带动群众积极参与，是推进垃圾分类工作的关键。据了解，自垃圾分类工作开展以来，为提高群众的知晓率、参与率，我市掀起垃圾分类进校园、进社区、进家庭活动热潮，各社区大胆创新宣传方式，采用“现场互动+上门答疑”等办法，普及生活垃圾分类知识，努力扩大垃圾分类知识覆盖范围，不断增强群众的环保意识，引导群众积极参与垃圾分类，有效提升了社区居民生活垃圾分类知晓率、参与率及投放准确率。盐湖社区姚孟街道五洲观澜社区通过垃圾分类现场答疑、垃圾分类趣味投放、趣味套圈等寓教于乐的互动游戏，从垃圾处理现状、资源回收利用、垃圾分类技巧等方面向社区居民普及

垃圾分类知识，进一步帮助社区居民掌握垃圾分类精准分类技巧。盐湖社区东城街道金鑫社区工作人员通过发放生活垃圾分类宣传手册、垃圾投放指南和垃圾分类倡议书等，向辖区居民普及生活垃圾分类常识，并与居民现场互动，教他们正确进行垃圾分类。盐湖社区东城街道槐东社区组织工作人员以走访入户的形式，向辖区居民、商户讲解垃圾分类知识、厨余垃圾处理技巧，并积极解答居民的日常垃圾分类难题，帮助居民了解垃圾分类的具体方法，激发群众积极参与垃圾分类的热情。如火如荼的宣传，使中心城区居民的垃圾分类知晓率、参与率达95%以上，准确投放率80%以上。

## 从“要我分”到“我要分”

垃圾分类重在全民参与，贵在持之以恒。

每天早上七八点钟，中心城区学苑花都小区居民黄博总会准时下楼，将已经分类好的生活垃圾正确投放至垃圾分类点。他说：“以前丢垃圾时不讲究分类，剩菜剩饭和其他垃圾混在一起投放，现在了解了垃圾分类的重要性，也学会了怎样分类，习惯成自然，其实也不是很难的事。”

在中心城区，和黄博一样从转变观念到付诸行动的居民还有很多。家住中心城区凤凰小区的居民张茜每天都会将厨余垃圾、厕所垃圾打包好，分别投入楼下不同的垃圾箱里，平时还将废纸箱、塑料瓶、纸盒等可回收物收集起来卖钱，将换季不穿的衣服投入衣物回收箱，将废电池等投入有害垃圾箱。她说，垃圾分类并不难，关键是要坚持为之，养成良好的习惯。

“在推行生活垃圾分类工作前期，难免有一些人没有按照要求分类投放，但经过我们的现场指导、上门督导，他们都很乐于改正。”盐湖社区槐东社区网格员周瑞娟说，从最近的垃圾投放情况来看，越来越多的居民已经养成文明习惯，这是一个很好的现象。

家住五洲观澜小区的李泽浩小朋友，虽然只有7岁，却是垃圾分类的小能手。自从李泽



凤凰社区工作人员在给垃圾桶消毒。

浩在学校学习了垃圾分类知识后，他每天都会监督家人正确进行垃圾分类。现在，五洲观澜小区厨余垃圾和四分类垃圾桶实现了全覆盖，垃圾分类的宣传栏、指引牌随处可见。

“小区刚实行撤桶并点时，会有垃圾分类志愿者每天驻守在垃圾桶旁，对居民进行分类指导和宣传解释。现在不用在垃圾桶旁边‘站岗’了，居民都能自觉自愿分类倒垃圾，楼栋前也干净多了。”志愿者李菁说。

“红色会有毒，绿色可回收……”市民杨素芬嘴里一边念叨着垃圾分类口诀，一边将手里的垃圾分门别类地投进生活垃圾分类桶。在五洲观澜小区，李菁的表述得到了验证。记者看到，小区道路干净、环境整洁，垃圾分类宣传标语格外醒目。多位居民表示，对垃圾分类的相关知识有了了解，也能按要求自觉分类投放。“以前总觉得垃圾分类不差自己一个，现在知道了，生活垃圾分类谁生产谁负责，每个人都有进行垃圾分类的义务。”分类投放完垃圾后，杨素芬感慨地说。

## 全民参与共治共享

对广大居民来说，实行生活垃圾分类最直观的变化，是小区环境卫生的改善。

“以前小区里没有这么干净，现在草绿花红路面干净整洁，坐在树下聊天，日子过得可舒心了。”家住中心城区学院北苑小区的王阿姨指着小区内放置的四分类垃圾桶说。

为了让学院北苑小区居民更好地把厨余垃圾、可回收垃圾、有害垃圾、其他垃圾分类投放，2022年，市城市管理部门在该小区投放四分类垃圾桶16个，并在垃圾桶盖上明确标识，以便居民更好地投放生活垃圾。“保洁员每天都对生活垃圾做到日产日清，并定期对垃圾桶进行清洗、消毒，从而保证小区的环境卫生干净整洁。目前，已经形成定点投放、居民参与的良好氛围。”凤凰社区网格员秦岭说。

被评为2023年运城市“十星级文明小区”的五洲观澜小区，在环境卫生方面进行精细化管理，使住在这里的居民享受到了“回家是穿越风景的旅行”。

踏入小区，嫩绿、浅绿、深绿、墨绿，映入眼帘的是不同层次的绿色。小区花园里，花团锦簇的牡丹丛中，“回家是穿越风景的旅行”几个大字诠释小区居民的幸福。

“文明好习惯，共筑美好家”“请自觉维护园区环境，果皮箱内请勿放置生活垃圾”“园区垃

圾清运时间7:30—8:30、14:00—15:00”……

“在我们小区，每走一段路，路边就有一个贴着‘温馨提示’的果皮箱。”五洲观澜小区居民路梦娜说，该小区不仅合理摆放了果皮箱，还在5号楼南侧游乐场旁，设有一个蓝色的智能垃圾分类回收箱，可投放纸类、金属、塑料、衣物等可回收物。居民通过手机扫码或用手机号登录，便可自动投放，实现有偿回收。

“你看，我赚了6块。”市民祁雅莉将废品投入智能垃圾分类回收箱，回收箱便会“吐”出钱来。

记者看到五洲观澜小区投放的智能垃圾分类回收箱，与传统的生活垃圾分类收集点不同，这种智能垃圾分类回收箱科技作业，连接互联网且安装有摄像头，使用者持手机微信扫码后，回收箱的门会打开，使用者往里投递纸类、金属、塑料等废品，投递结束后回收箱会进行称重，并按照称重结果进行计费，卖“垃圾”的钱就能实时到账。

“对生活垃圾进行分类处理，可以减少环境污染，改善居住环境，同时对可回收物品进行资源再利用，实现变废为宝。”祁雅莉感叹道。

实施生活垃圾分类，建设绿色、人文、健康的宜居环境，需要全社会上下同心、达成共识。自2020年启动中心城区示范片区生活垃圾分类试点服务建设工作以来，我市高位推动，建立行之有效的垃圾分类工作机制，定期召开联席会议，统筹部署全市垃圾分类工作，并建立“市、城区、街道、社区”四级联动机制，全力推进生活垃圾分类工作。去年又制订下发了《运城市中心城区生活垃圾分类三年行动实施方案（2023—2025年）》，进一步明确了我市推行生活垃圾分类的方式、方法、范围和时间节点，并按照“试点先行、示范带动”的工作步骤，开展我市中心城区生活垃圾分类工作，使广大居民感受到了新风尚带来的绿色变化。

同时，为推动城市绿色发展，提升广大居民居住感受和城市功能品质，我市还积极推进餐厨垃圾终端处理项目建设。该项目预计今年6月前建成并投入使用，占地约50亩，总投资约1.46亿元，日可处理餐厨废弃物200吨、地沟油15吨的项目建成后，中心城区、运城经济技术开发区、夏县城区、平陆县城区等地餐厨垃圾统一收集后运到厂区就可实现“全处理、零填埋”无害化处置。

随着生活垃圾分类工作的全面推进，绿色生活理念正悄然改变着运城人民的生活习惯，初步形成了环境优美、经济发展、群众受益的多赢局面。

## 资讯

### 绛县疾控中心开展预防接种信息系统知识培训

本报讯(记者 乔植)为落实《疫苗流通和预防接种管理条例》，进一步规范儿童预防接种信息管理，近日，绛县疾控中心举办全县预防接种信息系统知识培训会。

培训期间，信息系统技术人员围绕VPN安装及登记、平台账号维护操作指南、疫苗流通信息系统、预防接种信息系统和产科接种信息系统、山西省免疫规划预防接种信息系统、客户端重卡个案处理操作、IPV补种工作中信息系统的应用等内容进行了详细培训。同时，结合实际案例，针对各接种门诊在工作中遇到的问题进行现场答疑解惑，使参加培训人员对信息系统有了更加直观、深入的了解。会议结束后，针对培训内容对参训人员进行了现场测试。

绛县疾控中心工作人员还前往古绛镇中心卫生院、横水镇中心卫生院、卫庄镇卫生院等接种门诊进行免疫规划工作现场督导，针对如何提高接种率、IPV补种工作、基础信息完整率、接种信息完整率、重卡处理等问题进行一一解答。

### 万荣县王显乡卫生院开展布病健康教育培训

本报讯(记者 魏 文)5月8日，市疾病预防控制中心、万荣县疾控中心联合在万荣县医疗集团王显乡卫生院为辖区养殖户开展布病健康教育和行为干预培训会，旨在扩大宣传覆盖面，切实保障畜牧兽医从业人员身体健康，进一步提高辖区养殖户对布病的自身防控能力及防治知识知晓率。

培训会上，市疾控中心专家主要针对布病流行病学、布病预防与控制、布病临床诊断与治疗3个方面详细讲解了布病的定义、传染源、传播途径、易感人群、临床表现及临床治疗等防控知识，通过案例和实用的防控技巧，使养殖户树立了正确的防控意识，掌握了科学预防、及时发现、及时治疗的防治要领。同时，现场详细解答了养殖户人员提出的问题，切实增强养殖户布病防治意识，做到科学养殖与管理，达到群防群控的目的。

培训结束后，医务人员还为辖区内牛羊养殖户发放了布病防治的宣传资料。此次培训让养殖户尤其是养殖户对布病有了较深的认识和了解，提高了他们的防护意识。下一步，王显乡卫生院将继续做好人畜共患传染病的防控指导和宣传工作，保障群众的身体健康。

## 实用减盐法

**撤掉餐桌上的盐瓶、酱料瓶** 生活中有些人喜欢在餐桌上放小盐瓶、酱料瓶等，当感觉饭菜味道淡的时候加一些。为了少盐些，可以撤掉餐桌上的盐瓶、酱料瓶，减少额外加盐是有助于减少盐的过多摄入，也是保护肾脏等身体器官的一个重要方式。

**烹饪不同食物放盐时间不同** 烹饪不同食物时，放盐时间点也不同，比如：叶菜类可以在关火之前加入食盐，根茎类食材比如土豆、扁豆等质地比较密，不容易入味的菜，可以在烧制至八九成熟的时候放盐。

**用天然食物和调味品代替盐** 在做菜的时候可以加入少量柠檬和其他柑橘类水果或葡萄酒，用新鲜的大蒜和洋葱等天然食物，或者不同类型的胡椒、醋，各种香草和香料如肉桂、丁香、肉豆蔻等天然调味品来提鲜提味，减少盐的使用。

**在外就餐用清水涮一下** 在外就餐时，饭菜往往添加的盐更多一些，为防止盐超标，在外就餐或吃外卖时可以准备一碗清水，用清水简单涮一下菜品，这样可以去除掉一部分盐和大量油脂。

**隐形高盐食物尽量少吃** 随着食品工业的发展，如今各种调味品、添加剂中也有较高含量的钠。很多加工食品都是隐形高盐食物，如面包、比萨、炸鸡、三明治、罐头制品等，这些食物口感上可以吃得咸味。

但有些食物口感上并不能很快识别出咸味，比如挂面，吃的时候可能会以为是淡的，其实制作过程中已经加入了盐。甚至奶酪、冰淇淋、糕点等甜品为了提高口感，在制作过程中也会添加很多盐，同时浓郁的香甜味掩盖了咸味，欺骗了味觉。

韩 婷

## 生活提示



## 聚焦城市生活垃圾分类

### 小贴士

### 三食物芽营养更高

**花生芽：脂肪比例更优** 花生高蛋白、富含维生素E和B族维生素，营养价值本身很高，但是其脂肪含量也很高，不宜每次吃太多，需要控制摄入量。花生在发芽后，部分蛋白质分解成氨基酸，游离氨基酸增加，可以被人体更好地吸收；总脂肪含量下降，有利于减肥和控制能量摄入，而且脂肪酸的组成比例更健康；维生素C在花生发芽过程中先升高后降低，有研究显示，发芽第5天时维生素C含量达22毫克/100克左右，是花生的9.2倍。

**糙米芽：口感和营养更好** 糙米是杂粮，比白米更营养。但糙米外面有糠皮，口感粗糙，蒸饭不易熟。而糙米经过出芽后，粗糙的糠皮被酶软化，更易被煮熟，口感和味道都比糙米好很多。在营养方面，糙米发芽后，其中的植酸降解，把植酸结合的那

王思贤

### 健康科普

### 淡化伤口疤痕有妙招

**科学处理伤口** 如果是小、浅、出血少、不需要缝合的伤口，如擦伤、刮伤、割伤等，可用清水或生理盐水清洗伤口后，涂碘酒消毒，再涂保湿剂。如果伤口大且深，流血量多，建议用纱布或干净的毛巾压住伤口，立刻送医处理。

**必要时就医缝合** 缝合可以让皮下层、真皮层及皮肤表层对合整齐，使得伤口对位愈合。对于符合缝合条件的伤口来说，缝合比不缝合留下的疤痕要小。

明显部位的伤口，如面部，建议优先选择在整形外科就诊，让伤口恢复得更美观。如果已在普通急诊完成初

次清创、粗糙缝合，可在24小时内到整形外科拆除缝线进行二次整形缝合，也能获得良好效果。

**保持良好生活习惯** 少吃羊肉、辣椒、大葱等食物，这些可能引起身体充血，加速瘢痕生长；尽量减少刺激，如光照、化妆等；常做压力按摩，可使其内部的血液循环产生障碍，减轻疤痕形成。用手指或手掌按压疤痕，一天三次到四次，每次5分钟—10分钟即可。

**避免剥除痂皮** 伤口结痂后，一定要让痂皮自行愈合脱落，不可用手去撕扯痂皮，否则很容易造成二次损伤。

李小兵

### 长时间用眼要注意

**遵循“20—20—20”法则** “20—20—20”法则，即观看电子屏幕20分钟后，抬头远眺20英尺(6米)外20秒以上。看电视或投影仪时，眼睛距屏幕3米以上；用电脑时，眼睛距屏幕不少于50厘米；用手机时，与脸的距离要保持33厘米—35厘米。

**改变用眼习惯** 增加日常的眨眼频率，可以放松睫状肌，尤其是在看屏幕时；平时少用手揉搓眼睛，关灯后不要玩手机，睡前可对眼睛进行热敷。

**多做户外运动** 每天户外运动两小时可为眼部强制性减负，使眼部睫状肌得到放松，缓解视疲劳。如果平时没有时间，可以在休息日走出家门，多做户外运动，公园散步、登高远眺都能让眼睛很好放松。

**补充叶黄素** 叶黄素是视网膜中最重要的营养成分和构成视网膜黄斑区的主要成分。建议每天摄入叶黄素6毫克—10毫克，对维持视觉健康有益。可以多吃胡萝卜、西兰花等黄绿色食物，它们都含有丰富的叶黄素。 寿艳红