



市园林中心工作人员在龙城广场向市民讲解垃圾分类知识。 王瑞 摄

初夏的濮阳，惠风和畅，瓜果飘香。

5月22日至28日是第三届全国城市生活垃圾分类宣传周。今年的宣传主题是“分类齐参与 低碳新时尚”。习近平总书记强调指出，大力倡导简约适度、绿色低碳、文明健康的生活理念和消费方式，让绿色出行、节水节电、“光盘行动”、垃圾分类等成为习惯。

所谓低碳，就是减少二氧化碳的排放，低能量、低消耗、低开支，代表着更健康、更自然、更可可持续的生产生活方式。实行垃圾分类，关系节能减排和资源再利用，更关系生态环境和人们的身心健康。做好垃圾分类，需要我们每一个人的参与和配合。在建设健康濮阳进程中，让我们行动起来，做绿色低碳的支持者、践行者、享有者。

阻断病菌传播链 筑牢健康防护墙

垃圾混投看似方便，实则弊大于利。5月23日，在市区一老旧小区，居民崔阿姨正要将过期药品、剩菜汤、旧电池等一股脑扔进垃圾桶，市市场监督管理局专业分局垃圾分类志愿服务队队员及时发现并劝阻了她，她还以为为然地说：“反正都是垃圾，分啥分？”

崔阿姨不知道的是，过期药品中的有害物质渗入土壤后，会污染地下水；未分类的厨余垃圾在高温下24小时即可滋生大肠杆菌、沙门氏菌等致病菌，成为蚊蝇繁殖的温床。市疾控中心副主任赵令表示，垃圾混投小区的夏季肠道传染病发病率明显高于垃圾分类试点小区，儿童腹泻、过敏性鼻炎等疾病与健康卫生状况直接相关。市疾控中心监测显示，实施垃圾分类后，餐饮密集区蟑螂密度下降41%，相关食源性疾病发生率降低28%。

见志愿者一边给自己讲解一边示范投放，崔阿姨有些不好意思地说：“听起来，这里面的道道还不少哩。”

看着崔阿姨似懂非懂的样子，一名李姓志愿者笑着说：“阿姨，您看，这不是有蓝绿红灰4个垃圾桶吗，那垃圾分类也是四个步骤：第一步，先挑有毒的，像电池、过期药、荧光灯管这些，认准红桶；第二步，找能卖钱的，像纸壳子、塑料瓶、易拉罐这些带循环标的，全丢蓝桶；第三步，分能沤肥的，像剩菜剩饭、果皮菜叶、茶叶渣这些容易烂的，扔绿桶；最后剩下的，比如烟头、塑料袋、陶瓷碎片什么的，统统塞灰桶！”

李志愿者是个爱说爱笑的00后姑娘。她告诉记者，像崔阿姨这样的老人并不在少数，垃圾分类还有很长一段路要走。她在志愿服务中发现，人们十之八九没有分类习惯，十之五六“知而不行”，长期坚持者仅十之一二。垃圾不分类，背后暗藏健康隐患——垃圾混投滋生的病菌、重金属污染的土壤、散发异味的空气，都会威胁生态环境和人们的生命健康。她说，从5月22日开始，他们志愿者服务队分赴街道、学校、机关企事业单位，设立展板、咨询台，发放宣传页，开展以突出回收利用、加强禁塑减废、倡导低碳出行为重点内容的宣传活动，吸引100余人报名参加志愿者服务队。垃圾分类不仅能美化居住环境，还能阻断蚊蝇滋生链条，降低登革热、痢疾等传染病的传播风险，为居民构筑起健康生活的坚实屏障。

指尖分拣成习惯 持之以恒护健康

指尖分拣筑起健康屏障。家住昆



市市场监督管理局专业分局志愿服务队队员在濮水公园捡拾垃圾。 王彦军 摄

吾花园的李大姐是一名垃圾分类体验官。5月26日一大早，她便戴好手套，逐一掀开小区四色垃圾桶的盖子，检查当天的垃圾分类情况，看见偶有混装的垃圾，她就将它们重新归类，直到确认大部分垃圾“对号入座”、各得其所后，她的脸上才现出了笑意。

“分清垃圾就是给健康上保险，”李大姐说，“垃圾分类情况真是一天比一天好了！”

李大姐告诉记者，夏天来了，垃圾分类尤其来不得半点含糊。所幸的是，大家越分越精细，几乎用不着她再“二次加工”了。不远处，晨跑人群的脚步声与智能回收站的运转声交织，奏响了城市健康新乐章。

默默无闻的林先生，不同于一般的受访者，他是走在垃圾分类前面的人。

十多年前，林先生开始把喝过的残茶积攒起来，意欲积攒到一定分量后，做一个茶叶芯的枕头。他听一个老中医说，把残茶填充到枕套里，温软、舒适、芳香，既能安神补脑，有助于睡眠健康，是典型的变废为宝。结果攒了大半年，不知哪次没晾透，有一部分发霉长毛了。茶叶枕头是做不成了，但把满满一筐子又一筛子子的残茶倒掉，他也于心不忍，感情上难以把它们等同于一样的生活垃圾。那时垃圾分类尚未普及，一出门，它们的命运不难预料，要么被无辜深埋，要么被焚烧。他妻子建议不如发酵了这些茶叶，给阳台上的花草施肥。他上网查询得知，废茶中含氮、五氧化二磷、氧化钾、有机碳等，将茶叶渣堆沤后，铵态氮和硝态氮的含量迅速增加，既可以提高土壤肥力、改善土壤结构，又可以减少无机氮肥的挥发流失，是良好的有机肥料。于是，他兴冲冲地干起积肥沤肥的活儿。

但丁说，世界上没有垃圾，只有放错地方的宝藏。沤好的肥料施入花盆，使板结的土质变得松软，花草长势变得葱茏旺盛。几个花盆太小了，根本用不了多少肥料，林先生便把余下的残茶装箱打包，在回老家的路上，顺道把它们撒到了庄稼地里。

从那以后，林先生便自觉不自觉地开始为垃圾分类。其时小区里还没设置分类垃圾箱，他把可以回收的花生壳、核桃壳、瓜子壳等垃圾放在一起，等攒到一定量了，就送给城郊的农民去腐熟，数十年如一日。后来，市里推行垃圾分类，林先生积极响应，收拾起垃圾愈发得心应手。记者见到他的时候，他正帮邻居处理快递包裹。只见他动作娴熟，先是将缠绕在快递盒上的透明胶带剥离，接着将纸箱抚平、压扁，整齐叠放，然后分门回收泡沫缓冲垫和外控型食品保鲜卡，每个步骤都彰显着他垃圾分类的严谨态度与专业认知。他一边收拾一边告诉邻居，泡沫缓冲垫属于可回收的塑料制品，外控型食品保鲜卡虽然又小

为生活垃圾分类 为生命健康续航

本报记者 刘文华

又薄，但含有化学药剂，属于有害垃圾，必须严格区分投放，不能混装混投。邻居惊讶地问他是怎么做到的，林先生笑着说：“只要养成了习惯，垃圾分类不算啥难事儿。”

童声唱响环保曲 沃野深耕健康经

5月26日上午，在中原油田一家社区卫生服务站，一位王姓医生说：“自社区推行垃圾分类以来，空气质量好转，蚊虫蟑螂明显少了，患呼吸道感染的人也少了。这背后，是家家户户指尖分拣的结果。”

“从前觉得麻烦，”居民许女士说，“直到亲眼见到混投垃圾的代价，才知道垃圾分类非小事。”

身处垃圾分类宣传周，抖音、快手、视频号推送的相关视频也多了起来。许女士从中发现，一分一拣间，利害两重天。“我从网上买了几本相关的绘本，”她说，“正在跟孩子一起学习更精确地给垃圾分类。”

许女士的手机屏幕上，垃圾分类的对比画面仍在循环播放：一边是混投垃圾堆积处，墨绿色的渗滤液如毒蛇蜿蜒，吞噬土地；另一边是分类后的可回收站内，废旧塑料瓶在高温中熔铸重生，化作社区健身器材的钢铁骨架……

这一幕正在更多的家庭上演，有的是老人指给孩子看，有的则是孩子指给老人看。石化路一幼儿园将垃圾分类编成童谣，让孩子们在唱中学、学中唱：“红有害，蓝回收，分门别类才能投；绿厨余、灰其他，环境卫生靠大家；路边站着四只桶，蓝绿红灰各不同。路回湿干分开放，人人参与大健康……”

许女士的孩子已学会将酸奶盒洗净压扁再投放，这个微小动作里，藏着文明进阶的密码。正如德国哲学家雅斯贝尔斯所言：“教育就是一棵树摇动一棵树，一朵云推动一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”当千万家庭把垃圾分类刻入生活肌理，便是在为城市筑起隐形的健康屏障，为子孙存续一片净土。“不混投，不仅是对当

下负责，更是对未来充值。想想更清澈的河流、更纯净的空气、更洁白的云朵，就觉得垃圾分类有分头，未来可期。”许女士说，

田野里也有“大手拉小手”。经开区王助镇一片刚收获的春玉米地里，彭大爷正教孙女辨识庄稼。他告诉孙女，玉米浑身是宝。玉米粒不用说了，玉米秸秆、玉米叶、玉米芯等都有着意想不到的用途。以玉米叶为例，其主要成分是纤维、淀粉和蛋白质，具有很强的韧性，是天然的清洁工具。用玉米叶刷有油污的锅碗瓢盆，健康无污染。在彭大爷的言传身教下，3岁的孙女已认识多种草木。“玉米秸秆能打饲料，”她奶声奶气地说，“玉米须能煮茶。玉米须茶能清热、去肿、降血压……”

晚上查资料，发现不起眼的玉米须竟出籍入典，在《滇南本草》《四川中药志》《民间常用草药汇编》中均有记载。现代医学研究也证实其具有利尿、降血压、降血糖等功效。田野真是最好的课堂，到处都写着神秘的密码。彭大爷用最朴素的分类智慧，在小姑娘心里播下了热爱自然、敬畏自然的种子。

餐盘净塑新风尚 全民共织健康网

5月22日，市园林中心在龙城广场开展了以“分类齐参与 低碳新时尚”为主题的垃圾分类宣传活动；

5月22日至23日，市委楼办公区、政府楼办公区、综合楼办公区相继开展“禁塑减废护生态 分类竞赛赢好礼”活动，寓教于乐，吸引1500余名干部职工踊跃参与。现场发放了生物全降解垃圾袋、垃圾分类文创产品；

5月22日至26日，市市场监督管理局专业分局志愿服务队分赴西社区、濮水公园等处，捡拾垃圾，清理草丛，向居民发放“践行垃圾分类 共建美好家园”宣传页；

5月27日早晨，石化西路上，市民靳女士骑着单车驶近垃圾桶，一边投放车筐里早已分装好的垃圾一边说，“骑行+分类”，既是低碳出行，也锻炼了身体；

5月28日早晨，濮上南路一小区，市民陈先生和妻子一人拎着一兜垃圾出门，然后又一起步行上班。迎着朝阳，他们笑声响亮地说，每天“11路电车”配分类打卡，一年减重10斤，体检指标全达标……

今年年初，为加强餐厨垃圾管理，市城市管理局成立18个工作专班，对主城区内的临街商铺、餐饮机构等开展餐厨垃圾收运宣传。以工业园区为例，通过实施“定时、定点、定车、定人”收运模式，对园区内单位产生的餐厨垃圾进行精准收运，实现日产日清，日均处理垃圾1.5吨，经生物转化后可生成约300公斤有机肥。越来越多的商户从被动配合转向主动参与，垃圾分类逐渐深入人心。市城市管理局相关负责人说：“我们不仅要让居民知道怎么分，更要让大家明白为什么分。干净的环境、少生病的生活，就是垃圾分类带给每个人的‘健康红利’。”

中午，开州路南段的一家餐馆里，大堂经理指着“光盘行动”电子屏介绍，上个月，他们店里推出小份拼盘和用可降解餐盒打包剩菜等一系列活动，深受消费者欢迎。餐馆后厨的监控屏上，厨余垃圾被精准分离：果皮制成了酵素清洁剂，骨头粉碎后被送往有机肥厂。“现在，顾客主动要求打包的多了，后厨也没异味了，食安投诉率降了六成。”大堂经理说。

夕落时分，云蒸霞蔚。龙湖流光溢彩，龙山峰峦叠翠。行道树间，蓝绿红灰垃圾桶比肩而立，愈显特色鲜明。它们早已成为文明与自然对话的介质，不再只是简单的收纳工具。垃圾分类日趋精准，污染防治就越严密；链条越完整，健康反哺就越持久；参与越广泛，文明根基就越牢固。因为我们对垃圾的科学处置，本质上是对生态环境的珍视和对生命健康的守护。

湖面荡漾涟漪，山色舒展筋骨。当蓝桶里的旧书奔赴新生，当绿箱中的厨余化作春泥，城市也更加健康美丽。垃圾分类从不是宏大叙事，而是你我手边的点滴坚持。今天分对一袋垃圾，明天少吸一口浊气。每一次精准分类的指尖动作，都是在为城市的免疫系统注入抗体。与记者同住一个小区的张阿姨：“咳了半辈子的老气管，今年没再犯哩！”

市疾控中心(卫生监督所)举办卫生健康执法程序专题培训

本报讯(记者 刘文华 通讯 胡昂 高清)为深入贯彻落实法治政府建设要求,全面提升卫生健康行政执法规范化水平,5月23日,濮阳市疾控中心(卫生监督所)组织举办《卫生健康行政处罚程序规定》专题培训会。市疾病预防控制中心闫现营、副主任侯永山及中心20余名执法人员参加培训。

培训会上,市疾控中心法制稽查科科长李崇尚化身专业引路人,以深厚的法律功底和丰富的实践经验,对新修订的《卫生健康行政处罚程序规定》进行了深度解读。他紧扣法规核心要点,从行政处罚的立案受理、调查取证,到案件审核、决定执行等各个执法环节展开系统剖析,语言通俗易懂,案例生动详实,使抽象的法律规定变得具象可感,为执法人员准确把握新规内涵、规范执法行为提供了清晰的指引。

健康时评

从“肠”计议 方能“肠”治久安

刘文华

今天是第21个世界肠道健康日。2005年,世界胃肠病学组织将每年5月29日定为世界肠道健康日,旨在提醒人们注意身体发出的警示。肠道是人体最大的消化器官和免疫器官,素有“第二大脑”之称。诺贝尔生理学或医学奖获得者梅契尼科夫在《延年益寿》中写道,肠道健康是世界上最好的长寿秘诀。当30岁白领的肠道检测年龄显示95岁,当深夜外卖包装堆积如山,我们的肠道正承受着前所未有的危机。数据显示,我国结直肠癌发病率正以每年7.4%的速度攀升,每年新增病例超40万,其中60%确诊时已至中晚期。

突破科技迷雾,方见生命本真。在上海一三甲医院,智能马桶检测报告与直肠指数数据形成荒诞对比:更多患者宁愿相信算法推送的无痛肠检,却对医生触诊台退避三舍。当价值万元的医用振动胶囊成为便秘患者依赖的解药,广西巴马长寿村的老人正用晨曦中的五谷粥,书写着最朴素的健康密码。他们的肠道菌群如同热带雨林般丰茂,而部分都市青年的肠道生态却似荒漠戈壁,令人堪忧。

重构饮食秩序,重启生命节律。都市写字楼里的饮食图谱令人心惊:早上的冰美式冲垮黏液屏障,午后的预制菜摧毁菌群平衡,深夜的烧烤油烟熏染肠道褶皱。研究发现,连吃两周炸鸡、烤肉,肠子可能会变成“漏勺”,这正是“奶茶一代”

闫现营表示,此次培训意义重大。执法人员要以此次培训为契机,构建“集中学+自主学+科室研讨+案例剖析”的立体化学习体系。通过个人自学夯实理论基础,借助科室讨论交流碰撞思维火花,运用案例研讨深化实践认知,确保将卫生法律法规学深悟透、融会贯通。在实际工作中,必须始终秉持法治精神,严守执法程序,对每一起案件、每一个执法环节都要严格按照新规定执行,做到执法公正、严谨合规,让每一个执法决定都经得起法律和人民的检验。

此次培训内容丰富、紧贴实务,具有很强的指导性和针对性。参训人员纷纷表示,今后将以此次培训为突破口,通过规范执法程序,提升办案质量,切实维护群众健康权益,持续提升卫生监督工作的规范化、专业化水平。

溃瘍性结肠炎高发的关键诱因。反观湖北钟祥长寿乡的餐桌:葛根粉里的黄酮素如天然护盾,豆丝中的发酵菌群似生态士兵,印证着《黄帝内经》“五谷为养,五果为助”的古老智慧。在这里,寅时炊烟的农耕时序取代外卖骑手的飞驰电掣,石磨豆腐的豆香对冲了工业香精的刺激。前者是“慢度崇拜”的代价,后者是“慢哲学”的馈赠。从巴马到钟祥,百岁老人饮食有节、起居有常、不妄作劳,故能形与神俱。

解码肠道家书,重续自然契约。欲得长生,肠中常清。咖啡提神、泻药通便的职场生存法则,实为破坏菌群的慢性毒药;益生菌饮料的营销狂攻,遮蔽了科学饮食的核心法则。有专家坦言,80%的直肠癌本可通过指数预警,半数人却困于难为情等原因错失良机。医学界将排泄物喻为肠道写给身体的家书,又贴切又形象,它的颜色、形状、频率,无不在传达生命的健康信息。然而,现代人捧着手机如厕时,可曾有一颗心读懂这谏言?

肠道治理,兹事体大,从来不是私域话题。当熬夜刷屏刷新断菌群修复周期,当效率崇拜碾压生物节律,我们亟需一场改变:少一次深夜狂欢,多一次晨光健步;减三分加工食品,添七分时令滋味,让生命长河奔涌向前,让每个细胞的律动都为健康体魄注入新的活力与生机。从“肠”计议,方能“肠”治久安。

高考临近 专家支招考生科学备考

据新华社长沙5月28日电(记者 帅才) 高考临近,考生们正处于备考冲刺阶段。科学的饮食搭配和良好的心理状态能够帮助考生更好发挥。专家提醒,家长要重视考生考前饮食与心理调适,助力考生发挥出最佳水平。

“在饮食方面,安全卫生是首要原则。”中南大学湘雅三医院营养科主任刘敏说,考生考前要注意饮食卫生,不要摄入太多生冷食物,以免发生腹泻。考生的饮食应讲究清淡、营养、均衡的原则,家长不要给考生过度进补,不要给考生服用过多保健品,以免加重考生的肝肾负担。

“考生一日三餐要按时吃。”刘敏提醒,一顿营养丰富的早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类,考生还可以吃一小把坚果,为大脑提供能量;中餐要吃饱,坚持

荤素搭配原则,保证摄入2两左右主食,可适当增加鱼肉、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白的摄入,避免吃太多辛辣、油腻食物;晚餐不宜吃得过饱,以免影响大脑供血。

“需要提醒家长的是,考前不宜更换考生的食谱。”刘敏说,新的饮食习惯可能使考生的肠胃难以适应。同时,考生要少喝浓茶、咖啡,避免因过量饮用刺激性饮品导致发生睡眠障碍;还要少吃油炸食品和甜食,这类食物会加重肠胃负担。

“备考期间,一些考生心理压力较大,情绪管理不容忽视。”湖南省第二人民医院儿少心理科主任周亚男说,适度焦虑是正常的,甚至有助于激发考生的潜力,但过度焦虑则需要及时调节。家长自身要保持情绪稳定,给予考生支持性的回应,关注他们的心理健康,避免因过度关心而给考生施加额外压力。

投稿邮箱:zglwh1221@163.com 健康新闻线索电话:15936725957(工作日8:30-17:30)