

# 我市全面启动垃圾分类“撤桶并点”工作

## 促市民形成“家里分好类、定时拎下楼、定点桶里投”好习惯



本报记者牟新禹

春分和秋分,是台州市垃圾分类宣传日。3月19日起,我市各地陆续举行了生活垃圾分类“撤桶并点、定时定点”工作启动

仪式,标志着我市“撤桶并点”工作从点示范转变为全面铺开,进入全面深化、全面攻坚、全面提升的新阶段。

3月19日下午3时,我市全域推进“撤桶并点、定时定点”启动仪式在天台县新城天元广场举行。临海、温岭、仙居等其他县(市、区)启动仪式(推进会)同步启动。

“对于‘撤桶并点、定时定点’工作,我们应注重‘落实主体责任、确保桶边督导、打造精品样板、引导全民参与’四个要点。”市分类办专职副主任蔡仙春介绍,我市计划在今年6月份,将物业小区“撤桶并

点、定时定点”完成率提高到30%;9月份,完成率达到60%;11月底,100%完成物业小区“撤桶并点、定时定点”。

“垃圾扔前分一分,绿色生活一百分。”蔡仙春说,让“随手扔”变为“随手分”,形成“家里分好类、定时拎下楼、定点桶里投”的好习惯。“希望各地以此次启动仪式为契机,把垃圾分类工作持之以恒抓下去,让更多人行动起来,为改善生活环境而努力,为绿色可持续发展作贡献。”

“多地经验表明,‘撤桶并点’是合理、有效的垃圾分类管理模式。”市分类办工

作人员介绍,原先零散分布的垃圾桶虽然一定程度上给居民生活带来了便利,但也导致了小区内污染源密集,清运效率低下,严重影响小区环境。

“垃圾投放点位要通水、通电、通风,并且配备督导员,成本较高,‘撤桶并点’,也就是减少垃圾桶与投放点位数量,有利于将有限的资源集中起来,将原先粗放的模式转变为集中有效的专业化管理,以提高居民垃圾分类准确率,助力生活垃圾资源化,大幅度改善居民居住环境。”该工作人员介绍。

### 周说气象

## 本周将迎一波好天气

郑红

上周,冷暖空气展开了一场拉锯战。周一周二,暖湿气流占据上风,气温像坐上了火箭,嗖得一下升到25℃,让人感觉仿佛进入了“初夏”。周三冷空气赶来,又将我们带回到了春天。

莺飞草长,桃李争春。前段时间大自然里迎春花、桃花、油菜花争相报春,但因为天公不作美,阴雨连番搅局,许多市民对于出门赏花也是意兴阑珊。刚刚过去的周末,冷空气依旧占据上风,气温低迷,北风增大,时不时还有雨落下,人体感觉比较阴冷。刚刚收起的厚外套,又再次派上用场。

眼看着已经进入3月下旬,大家隐隐担心:这雨,还会一直赖着不走吗?放心,不会的!总的来说,本周天气有晴有雨,比上周好了不少,期间虽然有雨水滋润,但雨量并不明显。

具体来看,今天天气放晴,雨水暂时告一段落,期盼已久的阳光重新回归。不过,天晴也有“副作用”,最近两天夜间辐射降温明显,早晨气温较低,最低气温在5℃左右,早起出门上班的朋友,要注意防寒保暖。

在暖湿气流的助力下,周四开始气温回升,最高气温将回升到20℃以上,特别是周末,最高气温将再度飙升到25℃,春装、赏花都可以安排起来。

上周六,我们迎来春分节气。春分过后,气温上升快,根据统计,春分的平均气温比惊蛰要高出2—3℃。这个时候,冷暖空气的较量并没有结束,天气阴晴不定,气温变化也比较频繁。另外,下雨时电闪雷鸣的情形也会逐渐多起来,大家仍需多多留意天气变化,不要急于脱去冬装,适当春捂。

台州市区具体天气预报如下:今天多云到晴,6—15℃;明天多云,夜里转阴有小雨,4—16℃;周三阴有雨并渐止转阴到多云,10—18℃;周四多云,夜里转阴部分地区有小雨,9—20℃;周五阴有时有小雨,11—20℃;周六多云到阴,夜里转阴有小雨,15—25℃;周日阴有雨,17—23℃。

### 街巷微闻

## 不信民警信骗子 男子被骗52万元

本报讯(通讯员何文斌 记者李筱筱)近日,市公安局椒江分局海门派出所接到李先生报警,称自己被骗走了52万元。

原来,3月5日中午,李先生通过一好友验证后,被拉入一个名为“人间理想51”的微信群,管理员“牵绊”发布任务——关注公众号、抖音号、淘宝店铺,并截图到“人间理想核算群”,发布任务者在该群发红包,每次任务1.5元,再将红包的截图发回“人间理想51”。

3月7日下午,“牵绊”联系李先生,称如果没有单子可以加导师微信去赚别的单子。于是,李先生加了导师“安”。“安”把李先生拉入一个“牛年大吉13”群,同之前一样刷了几单后,“安”给了李先生一个博彩网站,让其在该网站注册账号,并教其博彩买大小。

当晚,李先生在该网站下注了第一单,转入5000元,提现6425元。后李先生又多次转入并成功提现,截至3月8日上午,他已成功提现6单,净赚13680元。

骗子的阴谋就从第7单启动。在李先生转入7万元后,网站提示操作失误。这时,“安”故意说李先生没按他的流程操作,不能取出钱,要其再转账5万元。后“安”又找各种理由,骗李先生继续转账。3月9日,李先生又陆续多次汇款,最后,他终于意识到被骗,遂向市公安局椒江分局海门派出所报案,共损失52万余元。

李先生供职于椒江一家企业,民警近期曾去过该企业开展反诈知识宣传活动。李先生表示,自己曾在公司群里看到过扫二维码注册“金钟罩”防骗小程序的消息,公司食堂的喇叭也播放过反诈知识宣传,但他没把反诈防骗放在心上,认为自己不会遇到诈骗,因而未注册“金钟罩”防骗小程序。

据悉,“金钟罩”反诈系统是警方推广的一款防范电信诈骗小程序,汇集了海量的电信诈骗数据,系统会对注册人及其添加的家人实施精准的防诈保护,及时避免群众财产损失。群众扫描自己所属辖区派出所二维码关注注册后,将自动加入本辖区派出所“金钟罩”防骗平台”的受保护名单。有诈骗风险时,本人会收到一条信息,公安机关也收到信息,第一时间会打电话核实,预防被诈骗。

## 非法狩猎野鸭 玉环5人被刑拘

本报讯(通讯员王璐璐)玉环水域辽阔,风景秀丽,吸引了众多的野生禽类在此栖息繁衍。受利益驱使,一些不法分子铤而走险,干起了非法勾当。近日,玉环市公安局治安大队经过缜密侦查,在干江派出所大力协助下,破获一起非法狩猎野鸭的案件。

3月10日,治安行动大队民警将非法狩猎的犯罪嫌疑人吴某抓获,在吴某居住的房屋内现场查扣非法狩猎的野鸭活物16只,作案工具若干。

据嫌疑人吴某交代,自己听老乡闲聊时说起,现在的人都喜欢野味,春节期间大家都会去走亲访友,所以想抓野鸭子贩卖,赚上一笔。犯罪嫌疑人吴某伙同施某和胡某等5人购买了扩音器,录上一些鸭子的叫声,然后把扩音器隐藏在芦苇丛中。利用扩音器中鸭子的叫声吸引野鸭,再利用粘网将野鸭子捕获。

2020年12月至今,犯罪嫌疑人吴某、施某等5人已非法狩猎野鸭150余只,其中活物16只,现已全部放归大自然,其余野鸭已被贩卖牟利,涉案价值两万余元。

犯罪嫌疑人吴某、施某等5人捕杀的野鸭,经鉴定为绿翅鸭和斑嘴鸭,均被列入《国家保护的有益的或者具有重要经济、科学研究价值的陆生野生动物目录》和《浙江省重点保护陆生野生动物目录》。目前,犯罪嫌疑人吴某、施某等5人因涉嫌非法狩猎罪被玉环市公安局刑事拘留,案件正在进一步侦查中。

### 直通市场监管

本报讯(记者郑红 见习记者俞文爽 罗家辉)近日,瘦肉精羊肉事件引发市民关注。台州市场上是否有问题羊肉销售?为确保市民“舌尖上的安全”,连日来,全市市场监管部门的执法人员走进各大大批发市场、农贸市场、超市以及餐饮单位,对商户销售的羊肉等肉类进行排查,并开展瘦肉精快速检测。据统计,截至目前全市共抽检75批次,其中市本级抽检的21批次,以及玉环市抽检的39批次全部合格,其他抽检结果将在第一时间陆续向社会公布。

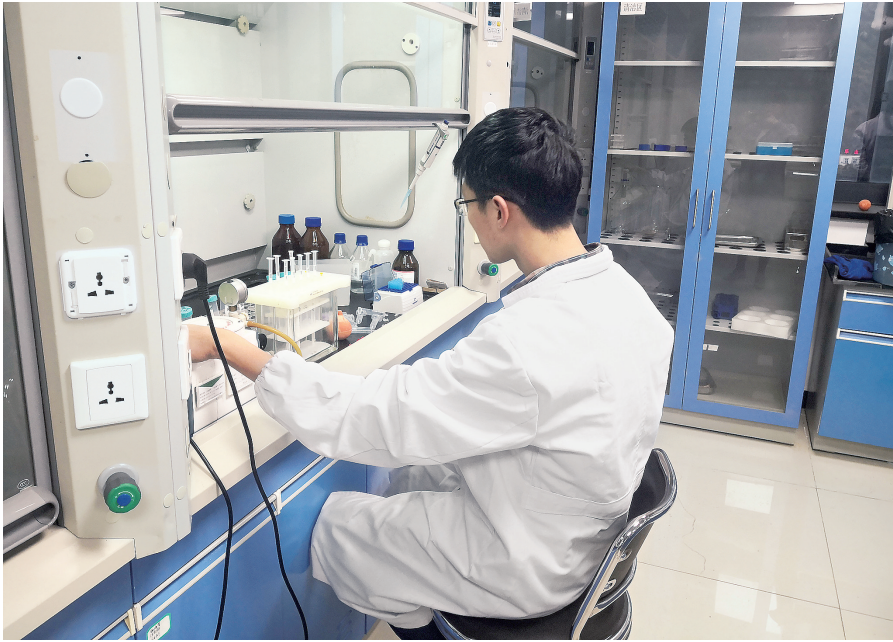
央视“3·15”晚会上,对河北青县的瘦肉精羊肉进行了曝光。青县作为河北省重要养羊基地,养殖户在养羊过程中,为了增加出肉率、多卖钱,在饲料中偷偷混入瘦肉精,喂羊吃下。加了瘦肉精的羊一只可以多卖五六百元。

据介绍,瘦肉精是一类药物的统称,任何能够抑制动物脂肪生成、促进瘦肉生长的物质都可以称为瘦肉精,其中较常见的有盐酸克仑特罗、沙丁胺醇、莱克多巴胺等。瘦肉精会在动物组织内形成残留,消费者食用后直接危害人体健康。我国在2002年就已经严禁瘦肉精作为兽药和饲料添加剂。

“我们是市场监管部门的执法人员,现在要对你销售的羊肉进行瘦肉精抽样检测,请配合。”连日来,玉环市市场监管局在辖区客流量较大的8家农贸市场,陆续抽取了39批牛肉、羊肉、猪肉样品,对莱克多巴胺、沙丁胺醇、克仑特罗含量进行快速检测。

检测利用快检试剂完成,两个小时,测试板上的C和T的位置分别显示了浅红色的横杠。“这说明测试结果为阴性,不含瘦肉精,如果在C的位置只有一条横杠,就是阳性,说明含有瘦肉精。”玉环市市场监管局工作人员介绍,此次快速检测均为阴性,抽检合格率为100%。

另据了解,黄岩区市场监管局上周抽检了4批牛肉进行检测,指标包含瘦肉精,本周将在辖区各大农贸市场、超市等开展瘦肉精快速检测。



因为检测人员正在进行瘦肉精快检。

本报通讯员陈晓燕摄

## 3月21日是世界睡眠日,睡眠医学专家提醒——

# 小心!手机正在“偷”走你的睡眠

本报记者章浩  
本报见习记者俞文爽 罗家辉

《黄帝内经》有云:“子时大睡,午时小憩”,现代社会压力重重,有多少人能遵循这套古人传下来的黄金睡眠养生法,做到规律作息?

3月21日是世界睡眠日,记者采访了台州医院特需病区睡眠医学专家屠巍巍,了解到睡得晚、睡得短、睡得浅正成为现代人的一种睡眠常态,随着智能手机和互联网的快速发展,手机里丰富多彩的内容已成为大多数人的首选娱乐项目,相当一部分中青年正因为刷手机,让睡眠质量越来越“失控”。

### 因手机患上“睡眠时相延迟综合症”

自2013年起,中国睡眠研究会每年都会在世界睡眠日发布《中国睡眠指数报告》,一张曲线图画出睡眠“众生相”。

2020年国人平均睡眠时长仅6.69小时,相比2013年平均减少了2小时;2020年达到深睡的人群占比不足24.9%,对比2019年,下降3.1个百分点,其中,58.5%的中国人认为自己睡得浅,国人深睡远不够达标。

“这两年,我们一直在对门诊患者和全院住院患者做睡眠监测。”台州医院特需病区睡眠门诊主治医生屠巍巍说,从数据来看,大部分患者都是在晚上12点后入睡,一两点甚至三四点睡的人都有,第二天一早起床上班,一天睡眠不足7小时。“他们很多人都有个共同习惯,喜欢睡前刷手机。”

“这个情况不但成年人有,在青少年里也同样存在。”屠巍巍说,去年有十几名中学生因为白天上课时嗜睡,影响学习成绩来医院就诊,做过监测后,发现这些孩子睡眠结构完全正常,进一步咨询病史了解到这些学生在住校期间或周末回家时,爱在晚上打游戏、玩手机,导致晚上睡眠时间不足,白天精神差。

据中国互联网信息中心数据显示,截至2020年12月,我国网民规模达9.89亿,手机网民规模达9.86亿,网民使用手机上网的比例达99.7%,较2020年3月提升0.4个百分点。数据还表明,网民增长的主体从青年群体向未成年和老年群体转化的趋势日趋明显。

### 睡得少跟多种疾病密切相关

“总是晚睡早起,也会致病。”屠巍巍说,当下很多年轻人因为工作压力大,会加重刷

手机晚睡的行为,越刷睡得越晚,循环往复。

30岁椒江市民王萱(化名)最近被一部热播剧抓住了心,每天做完工作和杂事,一定要守着看完,常常一看就看到半夜两三点。“第二天7点起来,不光眼睛肿,感觉脑袋也晕乎乎的,但就是改不了不良的睡眠习惯。”

记者身边的很多亲朋好友,也都认为自己的睡觉有些“病态”,不管是10点上床还是零点上床,都要做完手机“任务”,翻朋友圈、看网红视频、逛网店,收藏一些好玩和好吃的消息,第二天又要早起,一天都会昏昏沉沉。

“长期如此,交感神经长期处于兴奋状态,大脑休息、储备能量时间不足,长期处在亚健康状态,引发多种疾病。”屠巍巍说。

有专家研究发现,客观睡眠时间短与多种躯体疾病密切相关,数据显示,与正常睡眠时间以及睡眠时延 $\geq 6$ 小时人群相比,睡眠时间 $\leq 5$ 小时人群高血压患病率最高,较睡眠超过6小时者增加约50%。

“不光是高血压,睡眠质量还与人体免疫力呈正相关。”屠巍巍表示,临床上,医生们已经有了一些共识,各种慢性病包括肿瘤、糖尿病的发生,睡眠和情绪诱因占相当比重。“可见,优质睡眠是提高免疫力的根

基,每个人都要重视自己的睡眠质量。”

### 给自己建立一套就寝计划

对于如何提高睡眠质量?屠巍巍说,必须强调自律性,可以给自己建立一套就寝的计划或程序,让自己保持规律的作息,在同一时间入睡和起床,保证睡眠时间在7—8个小时,不提倡睡懒觉。

“睡前不要大吃大喝或进食不易消化的食物,睡前至少1小时内不做容易引起兴奋的活动,或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目。”屠巍巍建议,就寝后,放松心情,想一些愉快的事情以促进睡眠,还可以保持规律的体育锻炼,但是睡前不可进行大强度的运动。

另外,屠巍巍特别提到,睡觉时如果发觉自己打鼾、呼吸暂停、夜尿多,并伴有晨起口干、白天嗜睡、头晕头痛、记忆力减退的情况,应及时到医院做检查,诊断是否患有睡眠呼吸暂停综合征。

“这种病比较隐匿,不通过专业设备检查无法确诊,它会导致高血压、冠心病、糖尿病等多器官、多系统损害,甚至出现夜间猝死。”屠巍巍提醒,该病的患者需通过专业治疗才能治愈。

## 坐着站着能睡,走路也能睡?

### 小心!这可能是身体发出的危险信号

本报记者周子凝

近日,因莫某她炒了个吨,天台徐老伯开着电动车失控撞在了树上,导致全身多处骨折。经过天台人民医院多睡监测检查,显示他存在阻塞性睡眠呼吸暂停25次,低通气169次,中枢性睡眠呼吸暂停5次,混合性睡眠呼吸暂停7次,AHI(呼吸暂停低通气指数)为31.7/hr,最低血氧为79%。

“这说明病人患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,还伴有重度夜间低氧血症。”该院神经内科主治医师赖针珍说,他们科室还碰到过一个患者,身高约

1米7,体重却有190斤,平时睡觉打呼噜,白天坐着就能自主入睡,甚至有次开车15分钟,中间睡着了两次。

“日常生活中,可能遇到坐着能睡,站着能睡,甚至走路都能睡的人,但大多数人都会把此类情况归咎为某次睡眠不足或身体状况不佳的偶然事件,其实不然。”赖针珍说,患有睡眠呼吸暂停低通气综合征的人还有一个明显的特点——健谈。

“喜欢与人聊天,这与他们的病理生理相关。通过与他人交谈,可提高神经兴奋性,以不至于因血氧饱和度和不高,血氧不充足而进入睡眠状态。”赖针珍介绍,通过观察此类人群的睡

眠呼吸情况,会发现他们睡着后会发出一个巨大的鼾声,随后便越来越轻直至无声,这时就出现了一次呼吸暂停。“有些人短时间呼吸暂停后,会再打鼾,但有些人会处于长时间呼吸暂停。为防止危险情况发生,此类疾病患者有必要配备一个家用睡眠呼吸机。”

赖针珍解释,睡眠呼吸暂停低通气综合征的高危人群,包括肥胖、呼吸道结构狭窄、年纪大肌肉松弛、扁桃体增生、下颌短小,或长期抽烟导致呼吸道水肿的人。此类病患睡觉时因喉咽阻塞以致吸不到空气,存在呼吸道阻塞而变得狭窄,气流受阻而发出巨大声响,从而发

出了巨大鼾音。

她说,并非所有打呼噜的人都患有睡眠呼吸暂停综合征。有些人由于疲劳、体位不正确以及睡太多也会引起打呼噜。如果打呼噜,白天嗜睡等症状严重,建议到医院做进一步睡眠监测检查、诊疗工作。

“中度以上睡眠呼吸暂停低通气综合征需要治疗,夜间反复间歇缺氧会引起不少问题,比如会引发心血管系统的损害,导致高血压、心绞痛、心梗、心律失常、心功能恶化等;也可能导致代谢紊乱,导致糖尿病、血脂异常、肥胖症等,严重的会产生认知功能障碍,导致痴呆,甚至增加夜间猝死的风险。”赖针珍说。

## 支付宝设置“亲情卡” 几分钟被骗3300元

本报讯(通讯员许敏)近期,三门发生一起利用支付宝亲情卡功能实施诈骗的案件,11岁的小恺在其父亲的陪同下,来到三门县公安局浦坝港派出所报案,称其在网上被人以赠送游戏皮肤为由开通支付宝“亲情卡”功能,被骗走3300元。

民警了解后得知,小恺在“TT”语音游戏直播中认识一陌生好友,询问是否需要免费

的游戏皮肤,小恺便按要求用爷爷的支付宝添加对方为支付宝好友。后对方通过支付宝聊天给小恺发送一个支付宝“亲情卡”,设置金额为16888元,让小恺也设置成一样,称这样就可以收到游戏皮肤。小恺照做后,短短几分钟,便发现爷爷的支付宝陆续被“亲情卡”代付了3300元,才发现被骗并立即报案。

民警通过分析研判,于3月6日远赴海

南省儋州市一酒店房间内成功将犯罪嫌疑人李某平抓获。犯罪嫌疑人李某平对其通过免费领取游戏皮肤添加受害人后利用“亲情卡”实施诈骗的行为供认不讳。目前,犯罪嫌疑人李某平已被三门县公安局依法刑事拘留。

警方提醒,小学生缺少辨别是非的能力,使用手机时家长应加强监管,告诫孩子在网络上遇到他人赠送亲情卡时一定要

谨慎,勿为陌生人设置“支付宝”亲情卡,一旦被设置为亲情卡,对方便无需你的同意,即可使用亲情卡付款,而消费资金将自动从你的账户扣除,切勿因贪小利而让不法分子有机可乘。此外,家长也要多向孩子讲解诈骗案例及手法,同时保护好孩子的手机,防止孩子在自己不知情的情况下用手机消费。