

蓝天保卫战 今年这样打

制定 19 大任务,对各县市区以及有关单位考核评比

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖明)6月14日,记者从株洲市生态环境局了解到,《株洲2022年度“蓝天保卫战”工作方案》(以下简称《方案》)已于日前印发,明确今年“蓝天保卫战”工作目标及实施路径。
《方案》明确,今年全市PM2.5年均浓度达到39微克/立方米以下;城市环境空气质量优良率达到84%以上,城区空气质量优良天数达到307天以上;城市重污染天数不超过4天。
在大气污染防治“爬坡过坎”、空气质量优良率提升毫厘都已大为不易的当下,我市将通过哪些措施进一步改善环境空气质量?

19大任务力保株洲蓝

大气污染防治有其长期性和反复性,提升环境空气质量,唯有具体到各项防治任务上,一点一滴抓改善。

根据《方案》,我市今年将围绕推进碳排放权交易、推进能源和交通运输结构调整优化、打好重污染天气消除攻坚战、臭氧污染防治和柴油货车污染治理攻坚战、完善污染源科学监控网络等19个方面,力保株洲蓝。

今年我市将持续实施锅炉管控。加快县级及以上城市建成区淘汰35蒸吨/小时以下的燃煤锅炉,禁止新建35蒸吨/小时以下的燃煤锅炉。新建燃气锅炉须安装低氮燃烧器,试点开展现有燃气锅炉低氮改造。

在调整交通运输结构,降低交通运输行业污染方面,今年将加快推进株洲金山工业园产业新城等铁路专用线重点项目建设,加快株洲港岸设施全覆盖,完成船舶受电设施改造5艘,积极提升铁水联运比例,推进株洲港大宗货物“公转铁”“公转水”工程建设。

在挥发性有机物治理方面,开展34家挥发性有机物综合整治重点企业整治,并针对2020年生态环境部臭氧监督帮扶反馈,以及市“蓝天保卫战”项目共395家涉挥发性有机物企业整治问题开展“回头看”。

此外,在扬尘污染治理及餐饮油烟管控上,严格执行施工过程“八个100%”要求,因地制宜发展装配式建筑;将因施工扬尘污染受到行政处罚或行政处理的信息,纳入建筑市场信用管理体系,情节严重的列入建筑市场主体“黑名单”;县级以上城市建成区范围内公共机构食堂、4个灶头(含)以上的餐饮服务经营场所,安装高效油烟净化装置,确保净化设施高效稳定运行,推进安装油烟在线监测设施。



▲蓝天白云的美丽株洲(资料图)。株洲晚报融媒体记者谢惠摄

工作不力或面临问责调查

市生态环境局数据显示,截至6月8日,城区空气质量优良天数为132天,比去年同期减少3天,PM2.5平均浓度43微克/立方米,从完成全年目标任务来看,“蓝天保卫战”工作承压。

为确保目标任务落实到位,我市已制定印发《株洲市2022年“蓝天保卫战”考评办法》,对全市10个县市区以及14个市直有关单位进行考核评比。

依据《株洲市生态环境问题(事件)责任追究办法》《关于实施生态环境保护六项硬性措施的通知》文件精神,“蓝天保卫战”工作除严格实行按月考核考评外,还将实行“发现扣分制”“末位约谈制”。

“发现扣分制”即“蓝天办”在常态化督查、暗访、调度中发现有大气污染防治问题,

即对责任单位立即予以扣分,交办后未按要求整改到位的,双倍扣分并视情况采取约谈、挂牌督办等下一步措施。

“末位约谈制”即“一月一考核、一月一排名、一月一约谈”,对当月考核排名后三位的县市区进行约谈。倒数第一名的,报请市委市政府主要领导,约谈所在地的政府(管委会)主要负责人;倒数第二名的,报请分管副市长,约谈所在地的政府(管委会)分管负责人;倒数第三名的,报请市环委办主任或执行主任,约谈所在地的生态环境保护委员会办公室主任。

同时,被约谈人向市生环委作出书面检讨,连续两次排名后三位或全年累计三次排名后三位的县市区,提请市委对相关责任人进行问责调查。

聚焦 疫情防控

北京拟吊销天堂超市酒吧营业执照 列入严重违法失信名单

记者14日从北京市获悉,鉴于天堂超市酒吧引发聚集性疫情,北京依法对天堂超市酒吧立案调查,多个部门已组成联合调查组,从快从严从重查处。

6月9日0时至13日15时,涉天堂超市酒吧聚集性疫情累计报告228例感染者。为最快速度阻断病毒传播,北京对全市酒吧、夜店、KTV、网吧等娱乐场所进行全覆盖大检查,将相关地下空间以及不合格的娱乐场所全部关停。

北京市朝阳区市场监督管理局称,在北京市市场监督管理局的指导下,6月10日,朝阳区市场监管局对北京钰泰糖果娱乐有限公司(天堂超市酒吧)涉嫌违法违规经营进行立案调查。经查,北京钰泰糖果娱乐有限公司在经营过程中未按规定扫码、测

温、查验核酸检测阴性证明,引发聚集性疫情。

6月12日,朝阳区市场监管局依据《中华人民共和国公司法》以及首都严格进京管理联防联控协调机制、北京新冠肺炎疫情防控工作领导小组《关于压紧压实扫码查验“四方责任”的通知》的规定,拟对北京钰泰糖果娱乐有限公司作出吊销营业执照的行政处罚,并于当日向其送达了《行政处罚告知书》和《拟列入严重违法失信名单告知书》,拟将其列入严重违法失信名单。

北京市要求各区强化督导检查,所有公共场所都要严格落实逐人测温、扫码验码,不能以亮码代替扫码,并查验72小时内核酸检测阴性证明等,确保“逢进必扫、逢扫必验、不漏一人”。(据新华社、中新社)

上海一商超发生聚集性疫情被立案查处

上海苏宁易购五角场店近期发生聚集性疫情受到关注。对此,上海杨浦区公布了处理结果:责令苏宁易购五角场店暂停营业并进行整顿;对苏宁易购五角场店进行立案查处。

经调查,苏宁易购五角场店未履行查验健康状况义务,存在未按相关规定进行员工核酸检测,未落实对所有顾客进店扫“场所码”、查验或登记身份信息等问题;同时对商场内人员落实防疫规定管理不到位,存在部分商场工作人员和顾

客不戴口罩或佩戴口罩不规范等问题。苏宁易购五角场店位于杨浦区邯郸路585号,主营生活电器销售、电子产品等。疫情发生后,杨浦区第一时间对其进行封控管理并开展流调和筛查等工作。截至6月13日8时,累计报告苏宁易购五角场店相关阳性感染者28例,已累计排查管控相关人员12.6万人,核酸检测结果均为阴性。

(据中新社)

速看天下

●加拿大总理特鲁多当地时间13日表示,其新冠病毒检测再次呈阳性,将遵循规定进行隔离。特鲁多曾于6月7日至11日赴美,还与拜登夫妇进行了会面。当时,他们在没有戴口罩的情况下进行了握手。

●美国国会负责调查2021年1月6日国会大厦骚乱的委员会成员日前表示,已经有足够证据供司法部对前总统特朗普试图推翻2020年大选结果进行刑事指控。

●北约秘书长斯托尔滕贝格13日在瑞典表示,瑞典和芬兰申请加入北约的流程比预期复杂,两国获准入约的具体时间“无法确定”。

●当地时间14日,韩国总统府新名称委员会决定暂时沿用“龙山总统府”为新总统府名称。此前,新总统府已有国民之家、国民厅舍、民声厅舍、正道人间以及梨泰院路22号共五个候选名称,但都没有在在线偏好调查中获得多数选票。

●据俄罗斯卫星通讯社14日报道,俄海军唯一的航空母舰“库兹涅佐夫”号将于2024年一季重返波罗的海战斗序列。目前,该航母正接受维修和现代化升级。

(本报综合)

从小白到进阶 为您制订家庭心血管锻炼计划



▲网络供图

每当我们谈到对心血管有益的有氧运动,很多人会想到户外慢跑,实际上,在家也可以开展有氧运动。下面为大家制订一套家庭心血管锻炼计划,动作从易到难,循序渐进就能取得不错的效果。每个练习可做45秒到1分钟,休息30秒,然后继续下一组。

初学者

初学者练习不需要特殊训练即可开始。随着心血管能力提高,后期可增加强度。

原地踏步

原地踏步能提高心率,可作为热身或者有氧活动单独进行。如果要增加强度,可以提高踏步速度或抬高膝盖。

原地慢跑

原地慢跑是一种简单有效的提高心率运动,也是适合初学者的热身活动。进行时,从一只脚轻弹到另一只脚。同时左右摆动手臂。

空中跳绳

空中跳绳需要一个人在空中“摆动”一根想象中的跳绳。该练习可作为原地慢跑的替代方法,适合作为热身的一部分。双脚并拢站立,上下跳跃,同时以圆周方向摆动手臂。

中级训练

中级练习会增加锻炼的强度,加强心脏跳动和身体运动。

深蹲跳

深蹲跳是一种锻炼臀部、股四头肌、腓肠肌和小腿时增加运动强度的方法。

站立,双脚分开与臀部同宽,手臂放在两侧;弯曲膝盖蹲下;从下蹲位置开始,在空中跳跃并伸展臀部,直到身体伸直,轻轻地落在脚掌上,向后滚动以吸收脚后跟的震动;重复使用不同的手臂动作来调整难度。

躯干旋转

该动作可锻炼腹部肌肉和心血管系统。为了增加强度,做时可举起重物,例如壶铃、健身球或其他家居用品。

将重物置于胸部高度,肘部向两侧站立;从躯干扭转,转向一侧,然后转向另一侧;没有重物的话,也可以将手臂保持在肩部并左右扭转。

横向洗脚

该动作非常类似于足球或速滑热身。从房间的一端开始,稍微蹲下;向房间的另一边移动,双脚相碰,然后再次向反方向移动;加快速度并增加下蹲深度以增加运动强度。

生活宝典

阳台不同朝向应种什么菜

退休后,很多老人都喜欢在阳台种菜,不仅可以美化阳台,而且做菜时可以随时采摘。

其实,根据阳台的不同朝向可以选择不同品种的蔬菜,因为其光照、湿度等条件相差很大。

朝南阳台具备全日照生长条件,几乎所有蔬菜都是在全日照条件下生长最好,因此一般蔬菜一年四季均可在阳台种植,如黄瓜、番茄、茄子、苦瓜、菜豆、西葫芦、甜椒等瓜果类蔬菜以及菠菜等多种叶类蔬菜。

朝东或朝西阳台具备半天日照生长条件,适宜种植喜光又较耐阴的蔬菜,如甜椒、油菜菜、小油

进阶练习

接下来,我们可以增加任何有氧运动的强度,主要指的是提高频率和重复次数,将它们转化为高级运动。一些练习也更复杂,涉及从落地到站立的过渡。

登山者

登山者是一项高级运动,可以锻炼整个身体,尤其是下半身。从俯卧撑姿势开始,右腿向后伸展,左腿靠近胸部,脚踩着地;双手保持在地面和臀部水平,快速切换双腿位置;继续交替双腿。

波比运动(立卧撑)

Burpees(中文为“波比运动”)是一种先进的全身动作,可以让心脏跳动更快。从俯卧撑位置开始;推开脚掌,使膝盖进入胸部并蹲下;跳出深蹲,双手举在空中,然后轻轻地回到深蹲中;将手放回肩膀下方的地板上;将腿弹回以返回起始位置。如果希望进一步增加难度,可以使用一种称为博索球等特殊健身器材。

熊爬

熊爬是一项全身运动。从俯卧撑位置开始;在保持膝盖离开地面并弯曲的同时,通过交替的腿和手臂运动向前爬行;保持躯干水平和腹肌支撑。

美国运动医学会建议人们每周进行150分钟及以上中等强度的有氧运动,什么样的运动是中等强度运动呢?我们可以通过计算心率得出。中等强度运动通常为一个人最大目标心率的65%—75%,最大目标心率的计算方法是用220减去年龄。

注意这些,防止受伤

- 1.在家中腾出足够的空间以便能够自由移动。
- 2.检查地毯是否平稳。
- 3.在硬木地板上记得穿防滑鞋。
- 4.进行至少5分钟的低强度运动热身,以增加心率并温暖肌肉。
- 5.定期休息以保持水分。
- 6.运动要结合自身身体情况,不要超过最大心率太多。
- 7.锻炼后放松并伸展肌肉。

(摘编自《大众卫生报》)

家事锦囊

擦窗小窍门

夏天,是大扫除的好时机,人们都想把家里打扫得焕然一新。其中,擦窗户的工作最让人头疼。如何擦窗才能既干净又省力?

可以准备一个小毛刷,先把玻璃窗周边边缘处的灰尘清扫干净。取一些水,倒入少量的醋,放锅内煮。热醋水可以很好地清除玻璃表面上的灰尘,还带有杀菌的作用。紧接着,用干抹布擦拭玻璃,使玻璃上的水分干得更快。

高楼窗户擦起来比较麻烦,可以借助长把擦窗器来进行清洗。(摘编自《陕西科技报》)

换季开空调先清洗

天气逐渐变热,不少市民开始启用空调。深圳市疾病预防控制中心主任医师周国宏提醒,空调开启前最好进行清洗。目前,很多空调有自清洁功能,但一般自清洁不能完全取代手工清洁。手工清洁空调前务必关闭电源并拔掉电源插头。

其次,清洁室内机机身表面和上下导风板。可以用布蘸中性清洁剂的水溶液擦拭,或取下导风板进行清洗。第三,打开面板抽出过滤网,可以用中性清洁剂的水溶液进行清洗,然后放阴凉处晾干。第四,清洁室内机换热器,可以使用软刷清除换热器上的灰尘,再向换热器喷上空调清洁剂,15分钟后用软布擦干。最后进行组装。(摘编自《重庆科技报》)

生活答疑

多吃水果 咋会加重便秘

问:我今年61岁,最近两个月一直为便秘问题所困扰。为了缓解便秘,我大量吃蔬菜、水果。然而,不但没有效果,症状反倒加重了。请问这是怎么回事?

答:中医认为,肾司二便,老年人肾气相对衰弱,因此老年人便秘多属于虚症。而水果多数属寒性,老年人过多食用凉性蔬菜、水果,反而会加重肠胃负担,引起腹胀、腹痛等不适。

有便秘的老年人应该减少进食梨、香蕉、黄瓜、冬瓜、橙子、西瓜等寒凉性质的果蔬,增加核桃、肉苁蓉、羊肉、韭菜等具有温阳作用的食物。平时还可以适当增加山药、玉米、糯米、红枣、蜂蜜、桑葚、黑芝麻等具有益气养血、润肠通便作用的食物。

此外,很多老年人习惯过多吃素,导致营养不良,也会引起便秘。这类病人往往体型偏瘦弱,缺少皮下脂肪。这类便秘患者应适当进食肉类及油脂类食物。(本报综合)

