

山东省垃圾分类进行时 全省 16 市全启动

近日，山东省住房和城乡建设厅举办“政府开放日”暨生活垃圾分类调研观摩活动。记者从现场了解到，目前，济南、青岛、泰安3个国家垃圾分类

重点城市的街道、社区已实现垃圾分类全覆盖，基本建成生活垃圾分类系统；淄博博山、济宁邹城、威海荣成、菏泽鄄城和单县等5个省级农村生活

垃圾分类试点县(市、区)，开展垃圾分类的乡镇(街道)实现全覆盖；其他设区城市全部启动垃圾分类工作。

“定人、定时、定点”确保有效垃圾分类

“垃圾分类很重要，可回收物蓝蓝蓝、厨余垃圾绿绿绿……”12月18日，在济南六里山街道玉函南社区，居民自编的《教你怎样分垃圾》快板情景剧在冬日寒风中热热闹闹上演。

居民中招募34名垃圾分类监督员，每天7:30—9:30、17:30—19:30准时上岗，“定人、定时、定点”确保有效垃圾分类。

大的难点还是习惯的养成。”济南市城市管理局生活废弃物管理处一级主任科员陈振华感叹，在推行垃圾分类的前期阶段，监督员是必不可少的，只有反复耐心地督促引导，才能逐渐让市民从认识到行动再慢慢养成习惯。

餐厨垃圾处理设施，实现“一市一厂”全覆盖

垃圾分类投放只是第一步，分类收集、分类运输、分类处理同样重要，每一环都不能忽视，尤其末端的分类处理是生活垃圾减量的关键所在。

有机质送到记者手中，很难想象几天前它还是一堆散发异味的厨余垃圾。“每投放1吨厨余垃圾就可以产生50公斤—100公斤的有机肥料，厨余垃圾减量率能达到90%以上，产生的有机肥料可以直接稀释后用于辖区绿化养护。”

理体系建设，垃圾分类设施处理能力持续提升。截至目前，全省生活垃圾处理场(厂)投产运行130座，焚烧处理率达82.1%；建成城乡生活垃圾转运站3979座、危险废物综合处置中心25处、餐厨废弃物处理设施20个，实现餐厨垃圾处理设施“一市一厂”全覆盖。

加快推进出台，《山东省生活垃圾管理条例》

记者了解到，目前全省16个设区市均制定出台了生活垃

圾分类实施方案，68个县(市、区)和19个功能区也出

台了生活垃圾分类实施方案。“虽然山东省在城乡生活垃圾分



类工作中取得了一定的成绩，但全省也面临着工作开展不平衡、分类设施有短板、群众参与不高等问题。”省住房和城乡建设厅城市管理局局长杨建武坦言，下一步，山东省将尽快出台全省城乡生活垃圾分类专项规划、技术规范，加强规划引领和技术规范指导，统筹推进生活垃圾分类设施建设布局，完善分类设施配置、厨余垃圾处理工艺、生活垃圾制肥等技术标准。

教育部严肃查处违规选用教材行为 坚持教材“凡选必审”

24日，教育部召开发布会。教育部教材局局长田慧生表示，要把好教材选用关，坚持教材“凡选必审”，明确教材选用主体、选用原则、选用程序，规范“谁来选、怎么选”，确保凡是进入课堂的教材都经过严格选用审核。



四川卧龙大熊猫雪中撒欢呆萌可爱

近日，四川阿坝大熊猫保护研究中心卧龙神树坪基地迎来第二场大雪。雪后的大熊猫因银装素裹，大熊猫在雪地里嬉戏，享受降雪带来的乐趣，也为游客带来快乐。

最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部 依法惩治非法野生动物交易犯罪

据最高法微信公众号消息，最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部日前印发《关于依法惩治非法野生动物交易犯罪的指导意见》(以下简称《意见》)，自发布之日起施行。《意见》提出，依法严厉打击非法猎捕、杀害野生动物及其制品的犯罪行为，符合刑法第三百四十一条第一款规定的，以非法猎捕、杀害珍贵、濒危野生动物罪定罪处罚。违反狩猎法规，在禁猎区、禁猎期或者使用禁用的工具、方法进行狩猎，破坏野生动物资源，情节严重的，符合刑法第三百四十一条第二款规定的，以非法狩猎罪定罪处罚。违反水产资源法规，在禁渔区、禁渔期或者使用禁用的工具、方法进行捕捞，情节严重的，符合刑法第三百四十条规定的，以非法捕捞水产品罪定罪处罚。

空腹不能喝牛奶、不能吃香蕉？ 错错错！

人们感到饥饿的时候通常是食物消化完了，也就是常说的“肚子里没食了”，也叫空腹。空腹时到底什么能吃，什么不能吃？哪些体检项目需要“严格空腹”？关于空腹的几个真相，一次说清楚！

空腹的定义

医学上的空腹是指8至12小时不进食

生活中的空腹一般指饭后4至5小时

辟谣！这三种食物可以空腹吃

误区一 空腹喝牛奶会导致腹泻

辟谣：如果空腹喝牛奶出现腹胀、腹泻、腹痛等状况，那可能是“乳糖不耐受”造成的。如果是乳糖不耐受，即使在不空腹的状态下也会出现相应症状，所以，喝牛奶跟空腹没有关系。

误区二 空腹吃柿子会得胃结石

辟谣：柿子里的鞣酸、果胶与胃酸作用会形成团块，之后吃进的膳食纤维等物质在团块上，便会形成胃结石。但未成熟的柿子才会有大量的“鞣酸”，是成熟柿子的25倍，所以胃结石和空腹吃柿子没有直接关系。

误区三 空腹吃香蕉会增加心脏负荷

辟谣：香蕉是低糖、低热量食物，但钾含量很高，钾、钙已足够被身体吸收，不会迅速进入血液增加心脏负荷。所以空腹吃香蕉，比如1克、2根香蕉一般是没有问题的。不过，肾功能受损的人，因为存在钾排泄功能受损，不建议多吃或空腹吃香蕉。

饿着肚子最不应该吃这些

空腹别喝酒

空腹的状态下喝酒，酒精更容易刺激胃黏膜，会引起胃炎和胃溃疡。另外空腹状态下，酒精更容易被吸收，很容易醉倒。

空腹别吃刺激、辛辣食物

酸、辣、凉的食物都不宜空腹吃。刺激性的食物会刺激胃黏膜，会导致胃痛、胃酸、胃灼热以及腹泻。经常空腹吃刺激性食物，有可能会诱发胃溃疡。

“空腹”检查要注意什么？

空腹检查时间

空腹检查的标准是早不宜迟：
早上6:30至8:30，最迟不宜超过9:30
空腹超过12小时再抽血，虽然抽的还是空腹血，但内分泌激素会影响血糖等指标的准确性。

空腹检查前能喝水么？

一般空腹检查需禁水6至8小时。
“禁水”是指不能大量喝水，如果口渴，可以喝小于200ml的水，但只能喝白开水，不能喝饮料、茶水、咖啡等，以免影响检测结果。

不是所有检查都要“严格空腹”

在医学检查时，空腹也分“严格空腹”和“小空腹”。

- “严格空腹”**：检查前8至12小时不进食
- “小空腹”**：早餐不吃高蛋白、高脂肪类食物，只吃了稀饭之类低脂的食物

需要严格空腹的检查：血糖、血脂、肝功能(主要是血清丙氨酸氨基转移酶)、尿酸等。

可以“小空腹”的检查：肾功能(主要是血肌酐、血尿素氮)、甲状腺功能、血常规、肝功能(主要是转氨酶)、自身抗体、类风湿因子等。

“中国网事·感动山东2020”年度网络人物评选投票正式启动

23日，“中国网事·感动山东2020”年度网络人物评选活动正式进入投票阶段，本次10位(组)年度人物将从来自全省的31位(组)“感动人物”候选人中产生。