

投放口红外感应自动开关 可回收物细分为7类

# 年底完成500个标准垃圾房改造

本报记者 陈玺撼

《上海市生活垃圾管理条例》施行以来,干净整洁的环境及完善的设施设备,在引导、激励市民分类投放生活垃圾等方面发挥了积极作用。然而,经过四五年甚至更长时间的持续运转,一些源头的分类投放点位相继出现设施老旧、缺失、容易脏污等问题。

上海制定的《持续优化生活垃圾全部分类体系工作方案》明确,这些投放点要配齐或更新固定式洗手池、除臭、通风、遮阳防雨、照明等装置,“垃圾落地”问题频发的点位还要配置智能监管设备。预计到2025年,全市将完成21670个投放点微更新。

记者昨天从上海市绿化市容局了解到,按照“精细分类、硬件达标、环境美观、便民惠民、智慧管理、绿色引领”的原则,到今年底,上海将率先完成500个标准化生活垃圾箱房的改造,并建设一批垃圾分类精品示范居住区。

焕然一新的投放环境能否继续

引导、激励市民自觉且有效地分类投放生活垃圾?记者走访了一些已完成改造的小区。

家住保利名苑小区的陈月芳说,自己最近找到了垃圾分类新的意义——不仅为大家供应免费的绿植,还能种花养鱼,包含水、饲料等在内,不要居民花一分钱。

记者在现场看到,上个月完成提标改造的小区垃圾房调整了投放口和洗手池,投放口由推拉式改为红外感应自动开关,洗手池提升了台盆的高度,改为脚踏式出水。原本垃圾房内一半的空间改造为可回收物的细分场所,7个收集筐分别对应玻璃、金属、塑料、废纸、废旧衣物、木材、复合材料7个细分类别,居民正确投放可回收物后可获得积分奖励,用来兑换生活用品。

和五年前发布的《关于建立完善本市生活垃圾全部分类体系的实施方案》相比,《持续优化生活垃圾全部分类体系工作方案》更强调通过提高分类投放的便利性来提升市民获得

感和满意度,同时,还提出了更精细的要求。“今年七宝镇改造的9个生活垃圾箱房都以提升便利性和进一步细分垃圾为重点。”七宝镇城市建设管理事务中心主任王瑾介绍,在此基础上,一些有条件进一步升级的小区垃圾房还尝试融合绿色低碳元素。

保利名苑小区的垃圾房顶层安装了40多平方米的光伏面板,据估算,年发电总量约1万度,在满足垃圾箱房用电的同时还能向居委物业办公楼、电动车充电桩供电。靠近光伏板的阳光棚被设置成斜坡式样,低处设有雨水收集口,收集的雨水经过滤槽流入收集箱,作为“鱼菜共生”池和冲洗垃圾箱房的用水,预计全年将节约用水16.8吨。

陈月芳告诉记者,太阳能发电装置和雨水收集系统都是居民长期正确分类投放生活垃圾换来的,分别用掉了整个小区居民300多天 and 200多天的垃圾分类积分。“有亲戚朋友问我电瓶车充电为啥免费,我就骄傲地说,这是因为垃圾分类做得好”。

王瑾表示,无论是以前发动居民用湿垃圾沤肥、做酵素,然后浇灌小区里的菜田、绿地,还是现在让居民享受免费的电和水,目的都是相同的,就是让居民在“家门口”真切地看到垃圾分类后的去向、用途,实实在在地感受到垃圾分类带来的改变,如此才能形成内在动力,坚持不懈地自觉做好分类。

优秀的分类投放环境进一步激发了社区自治热情。在虹口区,瑞虹二期小区的第一座智能垃圾箱房在两个月前落成。垃圾箱房的设计方案全程由居民主导完成,前前后后讨论了十几稿。“虽然过程纠结,但结果是大多居民都买账,最终设计方案是符合居民实际需求的。”安丘社区党总支书记雷国兴说,采用智能化设计后,此处点位的投放时间已延长到24小时,既能在无人值守的情况下及时发现分类质量不高的垃圾,也方便了坚持分类投放但由于生活、工作等原因无法赶上原本规定投放时间的居民。软硬件兼顾了更多人的生活节奏,小区的垃圾分类氛围更上一层楼。



## 挂职实践 岗位火爆

昨天,在静安800秀创意园举行的招聘会上,政府机关提供的挂职实习岗位特别受关注。现场共有16家政府机关、区属国企、青联青企协、全球服务商青年人才联盟企业、百企接力计划单位拿出了300多个面向高校的实习、挂职、就业岗位。

早上8时,来自同济大学的研究员勾心雨就来了。“虽然只是挂职,但这份履历很重要,对将来考公面试会有帮助。我也很想借挂职的机会看看这个岗位到底适不适合我。”

静安区团区委有关负责人说:“招聘会让我们和学生多了双向选择的机会。”

本报记者 孟雨涵 摄

没跑过马拉松的人更容易猝死?

## “科学跑马”不可蛮干

本报记者 秦东颖

2023年上海马拉松赛将于11月26日开跑。“科学跑马”始终是绕不开的话题。昨天,由解放日报·上观城市频道、上马组委会和安利(中国)日用品有限公司联合主办的“上马加油站”跑友沙龙活动举行。上海体育科学研究所所长邱俊博士、资深跑者王佳斌从科学运动的角度,聊聊那些关于跑马的事。

邱俊长期从事运动员机能监控和疲劳恢复、运动营养等领域的研究,他以《科学跑马和运动营养》为题,从认识马拉松运动、马拉松运动的科学监控、跑马中的注意事项和马拉松的运动营养四个方面,用通俗易懂的语言,科普马拉松相关知识。

她说,跑马之前最好进行运动能力评价,比如可以通过台阶试验测量跑者的心血管耐力,让跑者根据节拍上下台阶3分钟,然后测量试验后心率的恢复情况。台阶试验可以根据运动后心率的变化划分体能水平。

安全跑马,最重要的是防止猝死,因此跑者对自己的身体要进行科学的监控。

邱俊介绍,跑者可以从体重监控、形态测量、伤病筛查、肌肉评估、生化与生理测试、动作技术分析等方面掌握身体情况。运动中比较简易的科学监督强度的方法是心率,可以先算出自己的最大心率(220-年龄),然后推算强度。低强度运动中的心率大约保持在最大心率的50%以下;中强度运动中的心率大约保持在最大心率的50%至70%;大强度运动中的心率大约保持在最大心率的70%以上。

美国运动医学专家曾经对美国两个马拉松比赛数十年中猝死的人进行统计并得出结论,马拉松赛中猝死的人往往是那些跑过马拉松赛的选手。从过往案例来说,虽然马拉松全程均可能出事,但主要出事地点都靠近终点。

在预防运动猝死方面,首先要了解自己。比较理想的预防是先做包括有氧能力在内的全面体检,了解自己的心脏健康与危险因素。其次,注意急流勇退。在大强度危险区的运动时间不宜过长,有了力不从心的感觉就应该放慢脚步,让身体有个缓冲,切不可蛮干坚持。同时,补水、补充运动饮料也很重要。运动中中暑往往是马拉松赛中另外一个常见的危险因素,其发生率远高于心脏骤停,但同时也被认为是心脏骤停发生的诱因。天气炎热和湿度高的环境下尤其如此。

在运动营养补充方面,马拉松赛前要注意糖原的储备。通常在赛前1周减少食物中碳水化合物比例,而在赛前3天增大碳水化合物比例。在马拉松赛前2小时正餐摄入,不要吃太多,不要吃油炸食品,因为在长跑过程中这些食物不易消化。

资深跑者王佳斌从2013年开始跑马拉松,参加过大大小小的马拉松赛事60多场。原本喜欢踢足球的王佳斌,因为受伤改成了跑步锻炼。他曾经经历过菜鸟跑者的阶段,因为不合理的运动导致身体不适。他意识到科学跑步的重要性,慢慢积累经验,如今不但自己跑马,还带动身边的朋友一起运动,组织了“顺手捡跑团”推广环保理念。

## 新版《音乐之声》开启巡演

本报讯(记者 诸葛漪)作为全球最受欢迎的经典音乐剧之一,百老汇原版音乐剧《音乐之声》再度回归,从上海启程开启巡演。昨天起至12月10日,《音乐之声》亮相交通银行前滩31演艺中心,《Do-Re-Mi》《雪花》《孤独的牧羊人》等经典金曲响起。

2004年,百老汇原版《音乐之声》首度来华,创造1700万元票房奇迹,2014年再度上演,风靡一时。这次由上海文广演艺集团出品、百老汇国际制作、上海音乐剧艺术中心全国运营的版本,由三次获得托尼奖的导演杰克·奥布莱恩执导,剧情编排更加紧凑,165分钟内,现场乐队演奏26首风靡世界的金曲,通过30位演员的演绎,将与爱有关的主题再度传达到观众心中。

据悉,《音乐之声》出品方还将开启“音乐之声进校园”系列活动,为孩子们带去生动的音乐剧课程。

两国领导人旧金山会晤后,山口那津男此行受到外界关注

# 公明党党首携岸田亲笔信访华

今日聚焦

本报记者 安峥

据《参考消息》等报道,11月22日上午,日本公明党党首山口那津男从东京羽田机场启程,开启对中国为期两天的访问,计划与中国高级官员举行会谈,并转交首相岸田文雄写给中国领导人的亲笔信。

这是山口继2019年8月时隔4年再次访华。今年正值中日和平友好条约缔结45周年。在中日领导人上周于旧金山举行面对面会晤的背景下,作为日本执政党体系内的重要人物,山口此访释放怎样的信号?

**扮演对华信使**

长期以来,公明党被视为日本政坛的左翼力量。山口是执政党体系内的重要人物,可直接对自民党的对华政策产生影响。自担任公明党党首以来,他曾6次访华,多次扮演日本首相对华信使的角色,斡旋中日关系。

中国外交部发言人21日表示,中方欢迎山口那津男党首率公明党代表团访华,希望通过沟通交流推动中日关系改善和发展。

“山口此次顺利来访,可谓中日关系趋向缓和的一则令人鼓舞的好消息。”上海市日本学会名誉会长、上海国际问题研究院资深研究员吴寄南指出,一方面,公明党是日本政坛始终坚

持对华友好的政党,每当中日关系处于重要节点,公明党总能从长远和大局出发,发挥积极的推动作用。前不久逝世的公明党创始人、创价学会前会长池田大作在1968年就发出“恢复中日邦交正常化”的倡议,为1972年中日实现邦交正常化作出巨大历史贡献。

另一方面,山口此行的背景是中美元首举行旧金山会晤,中美关系进入相对缓和阶段,美国的其他盟国也在积极调整对华立场。这让日本当权者产生紧迫感,希望在中日关系上有所行动,以免陷入孤立和被动。岸田在旧金山与中国领导人会晤后,又让山口带着亲笔信来华,传递了日方希望与中方相向而行、让中日关系止跌回稳的意愿,这标志着持续僵冷的两国关系近期将出现一定转机。

**开展深度对话**

作为岸田的执政盟友,山口此访带有怎样的任务、将和中方官员谈些什么,受到外界关注。

山口在临行前提到,通过签署日中和平友好条约,两国提出相互不谋求霸权、促进经济文化关系。他希望此访能就条约的意义和精神取得共识;也希望开展对话,为进一步深化两国战略互惠关系发挥作用。

吴寄南指出,作为联合执政的执政党党首,山口此行并不限于一般的政党交流,他与东道主之间可就广泛议题深度对话,将会涉及两国一些悬而未决的“悬案”,比如日本大幅提高

防卫费,在半导体等领域对中国实施出口限制以及福岛核污水排海等。双方也会就促进青少年交流、租借大熊猫等事宜交换意见。“中方非常重视公明党在日本执政联盟中发挥的关键少数作用,将利用山口此访向日方传达中方对继续推进中日战略互惠关系,开展政府间磋商、促进民间往来和经贸交流的意见,希望岸田内阁能尽快消除阻碍中日关系发展的人为障碍,使其回归正常轨道。”

**为何主动“出击”?**

舆论认为,日方近期的一些言行显示出日本各界加强对华接触、改善两国关系的迫切意愿。外界好奇,日方的对华态度为何趋于主动?

吴寄南认为,日本当权者试图缓和和对华关系,更多的是一种策略调整,主要基于外部环境、经贸合作、执政基础等三方面的考量。

首先,日本当权者在中美关系出现微调的背景下,为避免再次出现“越顶外交”,被撇在一边的窘境,不得不对其涉华强硬路线作出某些调整。

其次,日方也有稳住中日经贸合作的考虑。由于内外各种因素交互作用,中日双边贸易近年来出现持续下滑局面。这次山口来访,很可能会成为中日重启经济高层对话的契机。

再次,就岸田个人而言,缓和与中日关系也有夯实其执政基础的考量。近几个月来,岸田内阁受经济决策错位、政治丑闻迭出等因素影响,支持

率已跌至20%出头。

不过,“没有任何迹象表明,日方将放弃亲美疏华的既定路线。”吴寄南说。

**恐难迅速升温**

当然,尽管中日关系的气氛有所缓和,但中日之间结构性分歧仍然难解,包括日本对华的整体战略认知、日美同盟和美日韩三方合作动态等。

“中日关系虽出现一定转机,但还不具备迅速升温的可能。”吴寄南说道,中日关系在过去一段时间里“伤得不轻”,其根源在于日本当权者的对华认知和战略定位出现严重偏差,将中国视为威胁而非伙伴。这是由多重因素所导致的。归根到底是其难以摆脱追随美国的惯性思维、非黑即白的二元逻辑、弱肉强食的丛林法则和对华优越感的历史包袱。

吴寄南指出,如果将中日关系比作一艘大船,它必须有“三大件”——指引方向的罗盘、防止碰撞的护栏以及减少颠簸的压舱石。其中,罗盘最为重要,就是中日间四个政治文件和一系列原则共识,特别是要把“互为合作伙伴,互不构成威胁”政治共识落到实处;护栏就是两国之间的危机管控机制,如海空联络机制等;压舱石就是经济、人文等领域的交流与合作。

日本当权者要客观理性地看待中国的发展,要尊重历史,不能丢掉罗盘、拆除护栏、卸下压舱石。

放人换停火4天,何以谈成



11月21日,在加沙地带南部城市汗尤尼斯,民众领取饮用水。 新华社发

本报记者 裴雯涵

11月22日凌晨,以色列与巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)就交换被扣押人员达成协议。据新华社报道,以军将在加沙地带停火4天,换取哈马斯释放至少50名妇女和儿童。这是自10月7日新一轮巴以冲突爆发以来,双方首次就停火达成共识。围绕最新动态,记者采访了复旦大学中东研究中心主任、研究员孙德刚和上海外国语大学中东研究所教授丁隆。

**记者:为什么协议花费数周才敲定?**

孙德刚:就停火时长和释放人质的数量,双方一直在“讨价还价”。以色列要求哈马斯释放所有被扣押人员,但哈马斯坚持部分释放。此外,哈马斯曾提出达成为期10天的停火协议,但被以色列拒绝。这些因素让谈判一拖再拖。

如今,以色列面临巨大压力——国内释放人质的压力,以及外部来自联合国安理会、“全球南方”国家甚至是美国的施压。

此外,以色列在加沙北部已基本摧毁哈马斯的指挥系统,军事行动告一段落。这些因素让其松口同意协议。

丁隆:哈马斯需要一个喘息的机会。一方面,哈马斯军事力量损失惨重,需要缓和局势,加以休整。另一方面,加沙地带人道主义危机不断升级,民众苦不堪言,也需要喘一口气。此外,卡塔尔、埃及、美国等为推动人道主义停火付出很大努力,以色列与哈马斯需要对其所作交代。

**记者:为何此次美国推动达成协议?**

孙德刚:美国主张的是阶段性停火,指的是以释放人质换取临时停火,而不是持久性停火,这与国际社会普遍主张的永久停火不是一个概念。

美国支持以色列打击哈马斯的立场并未改变,只是迫于巨大舆论压力,不得不做出政策微调。

丁隆:新一轮冲突以来,美国一直反对彻底停火,强调“支持以色列自卫权”。不过,随着人道主义危机加剧,美国国内甚至是民主党内部分已发生分裂,同情加沙民众、反以情绪有所上升。在此背景下,拜登政府想要促成折中方案。

**记者:为什么卡塔尔扮演关键角色?**

孙德刚:卡塔尔作为斡旋方有多个优势。首先,哈马斯政治局领导人哈尼亚现在正位于卡塔尔。其次,卡塔尔被视为穆斯林兄弟会的支持力量,哈马斯起初是穆斯林兄弟会在巴勒斯坦的一个分支。此外,卡塔尔与哈马斯、以色列都有幕后沟通渠道。

**记者:临时停火协议能否带来持久停火?**

孙德刚:要谈持久停火可能还为时过早。以色列想要“彻底剿灭哈马斯”,已表示要在解决北加沙地带问题后继续南下。临时性停火可能仅是缓兵之计。

丁隆:从目前来看,永久、持久的停火可能仍遥遥无期。以色列仍无收手打算。过去40多天内,以军军事行动取得进展有限,哈马斯战斗力被摧毁多少、领导层和战士死亡多少,都很难说。这意味着以色列距离将哈马斯连根拔起的目标还很遥远。

## 奥尔特曼回归

本报记者 张全

据新华社报道,11月21日,美国开放人工智能研究中心(OpenAI)表示,已就奥尔特曼重返首席执行官(CEO)岗位达成协议。这为OpenAI长达5天的混乱画上句号。奥尔特曼被“逐出”OpenAI后,微软公司邀其牵头一个新的AI先进技术研究团队。OpenAI共计700多名员工中,大多数威胁将辞职,除非董事会“换血”。强大压力下,OpenAI原则上同意变更部分董事会成员。奥尔特曼将与新董事会一起工作。

## 朝鲜成功发射侦察卫星

本报记者 张全

据新华社、央视报道,朝鲜11月21日晚成功发射侦察卫星“万里镜-1”号,并表示将在短期内追加发射几颗侦察卫星。

新华社援引朝中社报道称,朝鲜劳动党总书记、国务委员长金正恩在观摩发射侦察卫星发射流程,对卫星发射成功表示热烈祝贺。

朝中社称,侦察卫星“万里镜-1”号下月起开始执行侦察任务。

《环球时报》援引韩联社消息称,朝鲜21日晚向南方发射所谓“军事侦察卫星”。这是朝鲜今年以来第三次发射军事侦察卫星。此前,朝鲜曾在今年5月和8月两度尝试将该卫星送入轨道,但都宣告失败。

据央视早前援引分析人士的观点,相比“光明星”系列以观测功能为主的卫星,朝鲜本轮侦察卫星发射明显其在情报搜集领域的发展。有分析认为,这可以适度提高朝鲜的态势感知能力,对提高朝鲜武器的效力至关重要。

朝鲜“射星”后,韩国宣布中止《(板门店宣言)军事领域履行协议》部分效力,以便加强监视朝鲜军事动向的能力。

就在朝鲜“射星”同一天,美国海军“卡尔·文森”号核动力航空母舰访韩,被视作美韩加强联防应对朝鲜的举措。

外交部发言人毛宁22日说,希望朝鲜半岛问题有关各方保持冷静克制,坚持政治解决方向,按照“双轨并进”思路分阶段、同步走原则,开展有意义对话,均衡解决各自合理关切。



扫码看视频