

# 区域管局聚焦“三难”抓“三提” 促水域环境美化

俞津艺

自“五水共治”工作开展以来,临安区城市管理局紧紧围绕治水剿劣目标,立足实现“污水零直排”,助力提升宣传“五个度”,履行责任,抓好落实,直面水域治理中的三大难点,明确目标抓管理,扎实推进“五水共治”。

聚焦餐饮难题,建立三大机制,促全域水质提升。一是建立问题排查机制。为掌握餐饮店信息,对餐饮纳管、隔油池安装、接管排放方式、有无排水证等做全面梳理,做到底数清晰,该局共排查全域餐饮企业680余家,针对信访热点进行重点关注,责令进行整改,从去年10月至今已立案查处53起。二是建立问题处理机制。为解决小区居民住宅楼底餐饮油烟等污染问题,六部门联合发表《关于在特定区域禁止经营餐饮服务项目的公告》。对于已存在的历史遗留问题,从环保部门提供的治理企业名录中选取权威机构,在环保部门的专业指导下,对餐饮企业的整改方式开展个性化指导,并点对点进行跟进,最终实现达标排放。三是建立长效管控机制。持续开展城区所有餐饮企业的排查工作,对点实现“排查-整治-集中验收”的全过程管理,对于无法进行整改的单位,进行立案查处,并抄告有关部门或提请人民政府予以关停。

聚焦工地难题,压实两项整治,促全域环境提质。一是开展全域工地整治。该局与五水



共治办、建设、环保、国资等部门开展联合执法行动,对建设工地排水情况联合检查,规范工地排水行为。今年以来,已对城区13家工地排水证办理情况进行检查,其中7家施工单位未办理排水证,该局已现场开具整改文书,要求限期整改到位。二是开展全域工程车整治。成立抛撒滴漏专项行动领导小组,每周不少于2次开展工程车整治,严格按照工地建设“七个必须”、渣土运输“五个一律”抓好源头监管。据机动中队统计,截至4月今年已开展工程车整治50余次,查处工程车类案件34件,罚款达61000元。

聚焦垃圾难题,创新三个举措,促全域文明提跃。一是推进机关单位强制分类。该局联合机关事务管理局、组织部、机关党工委制定了《杭州市临安区机关事业单位生活垃圾

强制分类工作实施方案》。要求机关事业单位带头行动全面实施垃圾分类,并逐步推行公共场所的强制分类工作。二是推进生活小区智能分类。引进第三方服务管理,试点开展小区投放智能垃圾分类设备及APP预约上门收集垃圾服务,以奖励形式提升小区住户的参与积极性,实现生活垃圾资源化利用,减少河道、城区生活垃圾堆放点的产生。三是推进垃圾处置智慧监管。对运输车辆安装GPS和监控,农村机械化减量站、中转站、焚烧厂安装在线监控,在各环节建立监控系统,实现“运输-中转-处置”的全过程监管,防止工业垃圾、建筑垃圾等其他垃圾的混入生活垃圾处置以及防止生活垃圾的偷运偷到现象,减少处置成本和环境污染。

## 五月不减肥 六月徒伤悲 别再节食了 试试减肥小妙招

俗话说,五月不减肥,六月徒伤悲、七月徒伤悲……又到了穿美衣的季节了,可是即便是穿得再好看,肥硕的赘肉瞬间就把自己打回了原型。

很多人都觉得瘦身就一定要拼命节食,结果把自己饿得前胸贴后背,最后发现体重还是如泰山一般纹丝未动,倒是把自己折腾出一身的毛病,今天就来教大家几招懒人健康瘦身小妙招。

首先最重要的一点就是保证充足的睡眠。睡眠是很好的瘦身方式,睡眠瘦身就是通过调整睡眠时间、睡眠质量,影响人体荷尔蒙分泌,从而分解、燃烧脂肪,促进新陈代谢,把脂肪转化为能量。对于不爱运动的胖子们来说这简直是天上掉馅饼的好事,但是也要注意,睡眠瘦身并不是说越睡越瘦,它的重点在于时间,一定要晚上10点之前入睡,第二天6点起床,尤其是要保证晚上11点到凌晨1点之间的睡眠质量。

不少人认为只要吃的少,然后拼命运动就一定能够瘦下来,其实不必要这样艰辛地节食,重点是要合理注意饮食,忌油腻,蔬菜水果一定要合理搭配,这样能造成饱腹感,让你吃不下那些高热量的发胖食品。

早上起床之后喝杯白开水或者是蜂蜜水,能够加速肠胃的蠕动,把前一夜体内的垃

圾、代谢物排出体外;餐前可以喝水减胃口;下午两三点的时候正是人觉得疲惫、倦怠的时候,可以喝杯花茶提提神,同时还能适当降低食欲。

越是想着瘦身就越会控制不住自己的食欲,所以一定不能让自己闲下来,无聊的时候,可以尝试做一些事情来转移自己的注意力,最好不要看电视这种最容易拿起零食的项目,可以尝试做做家务,出门逛逛街,或者也可以玩一些集中精力的游戏,让你的注意力不要停留在瘦身这件事情上。

另外,平时一些不良的习惯也会影响体型,像一些不良的坐姿、站姿,甚至走路的姿势。因此,养成优雅的姿态不但可以让整个人气质提升,也会令身体肌肉记忆定型,各部位线条得以优化。走路时,身体要挺直,背部不能弯曲,不要左摇右晃,尽量沿直线方向行走,脚步不要太大,前后脚相差一脚左右为准,手臂的挥动幅度与身体呈10度为宜。

瘦身要运动,但是不是毫无节制的运动。如果你不喜欢户外运动,那么如扫地、拖地或者吸尘也能帮助你消耗热量。最好是在你做家务的时候放点轻松的音乐,那样会让你的小运动变得更加有趣。或者选择你喜欢的运动,比如骑自行车、玩飞盘、远足、遛狗等,只要是能消耗热量的运动就可以了,将这



些运动当做是自己的兴趣爱好,那么瘦身就没有辛苦可言啦!

临安区人民医院帅国华医生也温馨提醒大家,夏季减肥是最好的时机,可以通过运动或者饮食调整来达到瘦身的效果,跑步、步行或者做做广播体操都是不错的选择,饮食方面以清淡为主,搭配蔬菜和水果,一些高油脂的和甜的食物要少食用。

当然,想要通过这些运动一朝一夕瘦下来那时绝对不可能的事,运动贵在坚持,瘦身也是,只要你养成了好的作息习惯,那么总有一天,苗条的身材会与你为伍。 金海芳