

宜居是城市共同目標



圖為波哥大街頭隨處可見綠色屋頂。

哥倫比亞波哥大：“垂直森林”、綠色屋頂隨處可見

在哥倫比亞首都波哥大，有一家酒店深受遊客喜愛。酒店8層樓體外牆布滿了綠色植物，遠遠望去，就像城市街道旁一座垂直的森林，約400平方米的牆體外側，種植了55種、共計2.5萬餘株植物，其中40%為本地物種。這些植物可吸收降雨，減輕暴雨天對排水系統的壓力，還有淨化空氣、緩解城市熱島效應、保持環境濕度等功能，即便在最炎熱的天氣，酒店室內也會保持涼爽。因此，酒店沒有安裝空調，有需求的顧客可申請提供風扇或電暖器。

目前，這種“垂直森林”已被大學、商場、住宅樓、醫院等許多建築應用。而且，街頭巷尾隨處可見被植被覆蓋的“綠色屋頂”。

波哥大還擁有健全的自行車道網，截止2020年，已達550公裏。自1974年開始，波哥大設立“自行車日”，即在節假日及周日，主幹道對私家車實施臨時封閉，專門留給騎行者和行人，不少居民將騎車出行作為一項家庭休閒活動。當地政府還出臺了一系列措施，以提升騎車出行體驗，比如對私家車進行單雙號限行，減少路面行駛車輛；提高燃油稅、限制車牌發放等，控制汽車增長。

疫情下，更多市民選擇騎車出行。為此，當地政府進一步擴大自行車道網，新增84公裏臨時自行車專用道，其中多數已轉換為永久性自行車專用道。波哥大政府預計在2024年前，再增加280公裏自行車專用道，使騎自行車或電動車占市民出行方式的50%。

去年10月，波哥大政府發起活動，邀請民眾參與城市街道規劃。登陸網頁，民眾可看到以動畫、數據等形式呈現的15個主要街道地點現有規劃，民眾可通過鼠標拖拽改變位置、調節數字改變寬窄等，提交自己滿意的改造方案。最終政府收到6000餘名群眾提交的方案，將其納入改造計劃中。當地城市規劃師帕爾多表示，健全完善的基礎設施是鼓勵、培養騎車出行文化與習慣的關鍵。

德國埃森：煤鋼基地轉型“綠色之都”

埃森市位於德國西部傳統工業地帶魯爾區內，曾是德國重要的煤鋼基地和重工業搖籃之

一。當時，整個城市煙囪林立、粉塵漫天，但自1986年關閉了最後一座煤礦後，埃森便開始加強綠色城市建設，把經濟重心轉向服務、貿易和高等教育等領域。經過幾十年的努力，現在的埃森市內約68%的土地已實現綠化，當地超95%的人口距最近綠地不到300米。2017年，由於在城市綠色轉型方面取得的進步，及其經驗對同類型城市發展極具借鑒價值，埃森被歐盟評為“歐洲綠色之都”，這是該榮譽第一次頒給一座擁有采礦和重工業歷史的城市，為埃森進一步推進可持續發展戰略提供了很好的機遇。“這絕不是埃森主辦的一場園藝展，而是展示我們的城市發展願景！”埃森市負責環保的副市長、“歐洲綠色之都”項目負責人西蒙娜·拉斯科布強調，除了進一步擴大綠化面積，也要將清澈的河流還給市民。

作為魯爾區的工業水道和污水池，在過去的



圖為治理後的埃姆捨河河水清澈。

一個多世紀裏，工業廢水和生活污水曾日夜不停排入埃姆捨河中，導致其成為德國乃至歐洲最臟的河流之一。因此，埃姆捨河生態修復工程被認為是埃森正在實施的最有可持續發展意義的項目之一。修復工程最核心的內容是污水治理，通過修建一條51公裏長的地下污水管道，將廢水排到污水處理廠，從而避免直接排入河中。此外，還要修建地下泵站，將河床內積存的污水抽至地表進行處理。日前，項目主要負責方埃姆捨合作社社長烏利·配策爾通過社交媒體宣布：“埃姆捨河裏已經沒有污水了，今後也不會再有未經處理的廢水排入河中。”整個修復工程耗時30餘年，花費約55億歐元（約合381.3億元人民幣），得到歐盟、北威州等多個政府層面的資金援助，可謂成果顯著：曾經臭氣熏天的河道再度成為當地市民休閒度假的好去處；河中生物種類比30年前增加兩倍，約500種生物重新回到這片河水中，就連一度被認為已滅絕的埃姆捨河杜父魚也再次出現在人們的視線中。

埃森市還將目光投向了綠色出行等多個利于城市可持續發展的領域。市內的巴爾德內湖面上已經開始運行零排放的甲醇燃料游船；目前總長超過300公裏的80餘條自行車專用道構建出城市綠色路網，為減少汽車出行提供了基礎；由廢棄鐵路改建的“自行車快速路”，將進一步提高騎行舒適度和跨區域騎行的可行性。

阿聯酋迪拜：建設最大太陽能公園

在迪拜碼頭，有一面中東最大的綠化植物牆，長210米，高6米，佔地面積達1260平方米。據迪拜地產集團首席執行官雷德·努艾米介紹，整面牆有8萬多株綠植，每年可吸收約4.4萬噸二氧化碳。“綠化植物牆不僅增加了城市綠色空間、美化城市景觀，還有利于緩解城市熱島效應，完善城市生態系統。”雷德·努艾米說。

作為沙漠中的城市，迪拜高溫、缺水、綠色覆蓋率低。為應對環境和發展挑戰，加快推進城市綠色和可持續發展，自1960年以來，迪拜已陸續7次出臺城市總體規劃。在2021年3月公布的《2040年城市總體規劃》中，迪拜政府提出目標，通過有效利用能源、城市綠色發展、提高土地利用、發展可持續交通、提供高質量的服務設施等方法，將迪拜建設成全球最宜居城市。其中，可再生能源是實現綠色和可持續發展的關鍵。根據迪拜清潔能源戰略，計劃到2050年，清潔能源比重將達75%，力爭成為全球清潔能源和綠色經濟中心。

為鼓勵民眾使用清潔和可再生能源，迪拜水電局於2014年啟動屋頂太陽能系統建設項目，發展分布式可再生能源發電模式。該項目鼓勵家庭和建築業主在屋頂安裝光伏電池板，並連接到迪拜水電局電網，以便將剩餘電力智能輸出至迪拜水電局。截至2021年7月底，已有6794個站點接入電網。2021年5月，迪拜啟動了中東北非地區首個太陽能綠色氫能項目，利用太陽能生產氫氣，進行儲存和再電氣化。目前，正在進行第四期和第五期工程建設的迪拜馬克圖姆太陽能公園，是世界上最大的單體太陽能公園，總投資500億迪拉姆（約合873.35億元人民幣）。該太陽能園區將使用光伏和聚光太陽能技術，為迪拜市民提供清潔能源。根據規劃，到2030年，園區發電量將達5000兆瓦，每年將減少超過650萬噸的碳排放。

此外，迪拜還為清潔能源技術初創企業和投資者提供大量機會。迪拜啟動270億美元（約合1731.4億元人民幣）的綠色能源基金和“迪拜綠色經濟伙伴計劃”，打造吸引清潔技術初創企業的自由區。近期，迪拜政府批准了29個價值18億美元（約合115.4億元人民幣）的綠色開發項目，內容涵蓋垃圾處理、公共海灘治理、野生動物保護、建設開放式公園等多個領域。

“綠色和可持續發展是迪拜為未來做好準備的關鍵。”阿聯酋副總統兼總理、迪拜酋長穆罕默德說，提供可持續的發展環境、保護民眾健康和安，是努力推動城市發展、為現在和未來提供高品質生活的核心。



圖為迪拜馬克圖姆太陽能公園。

复合型訓練，高效減脂

《中國居民營養與慢性病狀況報告(2020)》數據顯示，我國成年居民超重或肥胖率超過一半，缺乏運動是一大原因。一些減肥人士雖然努力增加運動，却不得章法，成效不高。對此，北京體育大學競技體育學院重競技教研室副教授鮑克表示，想要高效減脂，要靠多關節參與的复合型訓練。這樣比單純進行有氧運動能調動更多肌肉群，從而提高基礎靜息代謝率，還能將有氧和無氧結合，更好地達到增肌效果，幫助減脂。下面介紹幾個复合型訓練方法：

跳繩。河北師範大學體育學院運動康復系主任張海峰說，可根據自身運動能力，每天跳5~15分鐘。一開始練習時，每組跳60~100次，組間休息3~4分鐘，跳2~3組；熟練後，每組跳400~500次，組間休息3~4分鐘，跳2組。

跑步+仰臥起坐。平躺在瑜伽墊上，雙腿彎曲，雙腳固定在地面，雙手搭在頭部兩側。收腹并用腹肌力量帶動上半身運動，盡量用肘部觸碰膝關節。在頂端稍作停留，然後回到起始位置。若想增加難度，可手持重物放在胸前。跑步時長和仰臥起坐個數應根據自身能力調整，一般跑10分鐘後休息的間歇，做20~30個仰臥起坐。

波比跳。雙腳打開與肩同寬，蹲下並將雙手撐在地面與肩同寬，用力將雙腿後蹬，成平板支撐或伏地挺身撐地的姿勢，雙腿收回，成俯臥收

腹的姿勢，同時順勢向上起跳，雙手合十盡力向上伸展。剛開始訓練時每組做10~25個，每天做1~2組即可。此動作能訓練全身，包括核心、手臂、胸肌、背部等肌肉。

開合跳。身體保持直立，雙手自然垂放於身體兩側，用力向上跳，同時雙腳向兩側張開，向上跳的過程中打開掌心，到最高處時雙手交叉或擊掌，回落時注意腳尖先著地并保持膝蓋微屈。每組跳20~50個，組間休息1~3分鐘，每天完成40~150個即可。此動作簡單，減脂高效，十分適合新手。

斜向後箭步蹲+啞鈴彎舉。雙腳微微分開站立，腰背部挺直，核心收緊，雙手各握啞鈴垂於體側，保持身體穩定，向後內側邁出一側腿并順勢下蹲，同時對側小臂向上彎舉，下蹲至前側大腿與地面平行，頂點稍作停留，起身還原至起始位置，站穩後換另一側進行。下蹲時大腿前側不要超過腳尖，後側膝蓋不要跪地。啞鈴若使用小重量每組做10~15個，大重量則為8個。此動作能同時調動上下肢肌肉，提高燃脂效率。

高強度間歇性訓練(HIIT)。4分鐘高強度訓練後，進行3分鐘恢復性鍛煉。例如，在有氧練習後進行仰臥抬腿、徒手深蹲、箭步蹲等練習。

最後兩位專家提醒，練習時一定要確保動作正確，必要時在專業人士指導下進行，以免出現運動損傷；選擇重量時，保證每組能完成10~16次，若需提升重量，應控制在每組能完成8次；每次鍛煉時，應多選幾個動作交叉進行，獲得更佳減脂效果。



常感冒的孩子多曬太陽

冬天是感冒的高發季節，有些孩子甚至三天兩頭感冒、發燒，急壞了家長。

頻繁感冒實際上是患上了“反復上呼吸道感染”。反復呼吸道感染是指1年內上、下呼吸道感染次數頻繁，超過了一定範圍。不同的年齡診斷標準不同，反復上呼吸道感染一般指2歲以內嬰幼兒感冒超過7次/年，2~5歲兒童超過6次/年，5歲以上兒童超過5次/年；反復下呼吸道感染通常指，2歲以內嬰幼兒患支氣管炎每年超3次或患肺炎每年超2次，2歲以上兒童患支氣管炎或肺炎超過2次/年。

幼兒時期免疫功能發育不成熟，2歲以內的孩子反復呼吸道感染發病率較高。病因較複雜，有先天遺傳的體質因素，也有後天因素比如挑食、居住環境不佳、養護不當等引起的機體免疫功能低下，還有的本身存在呼吸道感染相關的基礎疾病，如哮喘。此外，大氣污染也有一定影響。

如果發現孩子有反復呼吸道感染，家長首先應該帶他去醫院就診，查看是否存在基礎疾病，找到病因積極治療。若沒有基礎疾病，日常生活中注意以下幾點可有效預防。

1.多曬太陽。陽光中的紫外線照射皮膚後，可促進人體維生素D的合成，有助於鈣和磷的吸收，也能增強體質。一般孩子每天曬太陽以30~60分鐘左右為宜，但要避免在陽光最強烈的時候外出。

2.勤洗手。洗手是預防各種細菌、病毒傳播的重要措施之一。家長應該給孩子起表率作用，並告知孩子洗手的好處，讓孩子養成飯前便後、外出歸來就洗手的好習慣。

3.適量運動。體育鍛煉能增強孩子各器官系統的功能，使孩子體格健壯，不易生病。

4.營養均衡。飲食多樣化，才能保證營養均衡。應教導孩子不偏食、不挑食，保證各類營養素的攝入。

5.睡眠充足。充足的睡眠不僅可以幫助孩子長個子、消除疲勞，還可以幫助他們提高免疫力，抵抗疾病。

6.心情愉快。良好的家庭氛圍和愉快的心情可以激發免疫系統的活力。反之，家庭成員之間的不和諧氛圍，會讓孩子產生壓抑、苦悶的情緒，影響免疫系統的正常工作。

7.按時接種疫苗。接種疫苗可以提高兒童對多種傳染病的特异性免疫力，避免小兒患傳染病，控制傳染病的流行。

