

垃圾收費，各國經驗不少

編者按：今年2月，國家發展改革委等部門發布的《關於加快推進城鎮環境基礎設施建設的指導意見》中提到，全面落實生活垃圾收費制度，推行非居民用戶垃圾計量收費，探索居民用戶按量收費。在一些發達國家，生活垃圾收費制度已實施多年，對改善環境起到積極作用，積累了不少經驗。

日本：全國推廣勢不可擋

日本的生活垃圾回收基本由各地方政府負責，因此在垃圾分類和處理收費上不盡相同。從大方向來看，主要可分為資源垃圾、可燃垃圾、不可燃垃圾、大型垃圾，以及家電類可再利用垃圾；收費上，各地方則以免費和收費并行模式為主。資源垃圾主要指塑料、易拉罐、玻璃瓶、廢紙、布類等可回收再利用的垃圾，通常實行免費回收。

大型垃圾一般指最大邊長超過30厘米的物品，日本各地政府主要採取使用回收券的方式進行有償回收。居民需提前購買各區政府指定的回收券，將一定面值的回收券貼在大型垃圾上，收集日當天將其放到指定位置即可。以東京都目黑區為例，居民必須提前通過電話或網絡，提交需要回收的大型垃圾的品類、規格和數量，以及希望回收的具體時間。預約時便可看到每件垃圾的處理費用，比如一個單人沙發的回收費為600日元（1日元約合人民幣0.05元），單人床墊則為1000日元。另外，根據日本現行的《家電用品再生利用法》規定，空調、電視、冰箱、洗衣機等必須向家電銷售商或家電回收中心申請回收處理，用戶需支付回收費和搬運費。東京家電回收受理中心的價目表顯示，一臺洗衣機和一臺170升以下冰箱的回收費和搬運費合計約6900日元和5700日元。

當前，日本對可燃垃圾和不可燃垃圾的收費趨勢也日漸明顯，一般通過居民購買當地政府指定的垃圾回收袋來實現，45升垃圾回收袋的價格為10~80日元/個。如果每次回收使用2個垃圾袋，每個算50日元，每周收集2次，則居民負擔的垃圾回收費用為800日元/月。

然而，并非所有日本城市都實行家庭垃圾收費制度。2021年有關調查顯示，除大件垃圾外，對其他生活垃圾實行收費的日本地方政府比例為58%，而2008年和2016年分別為39%和55.4%。因此，日本媒體認為，隨着環保意識和相關法律的日益發展和完善，未來日本對生活垃圾全面收費將是不可避免的趨勢。

美國：不同垃圾明碼標價

美國是全球人均垃圾產量最高的國家之一。截至2018年，美國城市生活垃圾量約為3億噸，平均每個美國人每天產生約2.2公斤的城市固體垃圾。其實，早在1920年前後，美國就開始實行垃圾處理收費制度。以弗吉尼亞州費爾法克斯縣為例，垃圾回收站可免費接收大多數可回收物品，

但樹枝、電器、輪胎等特殊處理的垃圾則會按體積或重量進行收費。2021年7月~2022年6月，其垃圾收費價格為：一般生活垃圾，1~5個標準垃圾袋（約121升/袋）的最低收費為14美元（1美元約合人民幣6.7元），6~10袋為19美元；60歲以上老人可享優惠，1~2袋垃圾的費用是6美元；若按重量計算則需66美元/噸。

其他類型垃圾也有明確標價。例如，樹枝為47美元/噸；庭院垃圾（樹葉或草）的最低收費為14美元/袋、64美元/噸；磚、混凝土、泥土和岩石的最低收費為35美元/袋、76美元/噸；白色家電（需去除制冷劑或電容器的設備）和重約9千克的煤氣罐均為10美元/個；輪胎9美元/個、185美元/噸。而且，自2005年開始，加利福尼亞州實行電子垃圾收費，生產廠商和零售商在出售電子產品時，向消費者預收一定處理費用，作為特殊稅繳納給政府。

此外，公寓樓每層都設有放置可回收垃圾的垃圾間，和直通底層垃圾車的垃圾管道，用于扔不可回收垃圾。垃圾處理費由城市衛生署收取，且每棟公寓的收費標準并不統一。例如，記者所在公寓每月收取10.4美元，而有些公寓可能更貴。對於廢舊家具家電等大件垃圾，若不能二手轉出，就需請垃圾搬運公司處理，收費可高達幾百美元；居民也可將其運到垃圾處理站計費。

韓國：不守規則高額罰款

1992年，韓國人均垃圾產量為1.8公斤/日，其中祇有7.5%被再利用，土壤和地下水受到污染，垃圾填埋場趨近飽和。在環境團體的敦促下，韓國政府從1995年1月1日起在全國範圍內實施生活垃圾計量收費制度。到如今，垃圾環保處理的觀念已深入人心。韓國人已經把是否正確分類垃圾，作為評判居民道德和責任感的標準之一。

韓國將生活垃圾分為四類：可回收垃圾、食物垃圾、大型廢棄物品和一般生活垃圾。可回收垃圾分為金屬、廢紙、玻璃、塑料等。一般生活垃圾和食物垃圾需使用專用垃圾袋，其售價中包含垃圾收集、運輸及處理費用，因此比一般的塑料袋貴很多。一般生活垃圾袋為20升，價格平均為500韓元（1韓元約合人民幣0.005元）；食物垃圾袋基本為2升，價格平均為200韓元；超市、便利店都有售賣。至於家電、衣櫃等大型廢棄物，在處理前，居民需先向當地有關部門申報，工作人員對廢棄物進行檢查、貼標籤、收取費用後，再由有關部門收走，可有效減少電子垃圾的二次污染。據了解，扔掉一個400升冰箱大概要交1萬韓元處理費。

垃圾計量收費制度嚴格約束着韓國人對生活垃圾的投放，若沒用規定袋子或不按規定時間扔



垃圾，罰款可高達100萬韓元。不僅如此，如果錯過當天規定的扔垃圾時間，就要保存到下次收垃圾時再扔。

垃圾計量收費制執行初期，出現不少居民不配合，垃圾隨處亂丟的情況。因此，韓國政府建立了一套嚴密的監督與執行體系，極大調動了居民的監督意識、參與意識及積極性。例如，政府設立“官民共治”模式，建立獎賞舉報食物類垃圾非法投放制度，并在每個居民生活垃圾收集站安裝攝像監控設備。首爾市資源循環科科長表示，實施垃圾計量收費制度後，首爾市生活垃圾產量減少了1/3，垃圾回收量則增加1倍。

法國：階梯收費鼓勵少扔

在法國，生活垃圾處理費用為“垃圾稅”，包含在地產稅裏同時收繳，其中僅8%上交國家，剩餘留給市政府，因此具體費率可由地方自由設定，并經當地社區委員會投票表決。法國稅務部門數據顯示，2020年垃圾處理稅收達71.37億歐元（1歐元約合人民幣7.1元），較2019年增長1.8%。

近年來，為減少垃圾數量、推動垃圾回收利用，法國政府開始調整垃圾稅，在一些城市引入家庭垃圾稅的“激勵定價”，避免出現垃圾“扔多扔少都一樣”的現象。這一政策將“垃圾稅”分為固定部分和根據產生的垃圾數量（體積、重量或收集次數）計算的可變部分。可變部分所占比例每年經協商確定，大約占稅收總額的10%~45%。因此，垃圾越少，所繳費用就越少。

法國貝桑鬆市在2008年引入了這一收費標準，并自2012年開始全市推廣。法國環境和能源管理局的統計數據顯示，2008~2018年間，貝桑鬆市的殘餘垃圾減少了35%，同時可回收垃圾收集量增加了11%，玻璃增加了6%。當地市政工作人員克萊爾·巴洛表示，引入“激勵定價”政策後，既增加了居民垃圾分類回收的意識，也減少了垃圾處理成本，因此市民對這一收費制度普遍表示歡迎。

法國環境和能源管理局數據顯示，截至2021年，已有超過200個市鎮實施該制度，可減少41%的殘餘家居廢物，使包裝和紙張的收集量增加30%。不過，從實踐角度看，設置“激勵定價”需要更多人力和財力的支撐，因此在全國推廣仍有一定難度。

練練微動作，抗老又防病



隨着衰老，老人會出現日常生活能力、認知功能、肌肉力量和骨骼功能、平衡能力下降，以及臟器功能減退、睡眠時間減少等。適當運動是維持機體狀態、延緩衰老最重要且有效的方法，可促進蛋白質合成，增加肌肉力量，防止肌肉萎縮；保持關節韌帶韌性和關節靈活性，延緩骨質疏鬆，使日常動作保持協調性；還能改善大腦功能，預防老年癡呆。

延緩衰老的運動方式可分為有氧運動和微細運動。有氧運動主要包括慢跑、快走、跳廣場舞、騎自行車、游泳等，既能增強心肺功能，預防和延緩老年人呼吸和心血管疾病的發生，又可加快新陳代謝速度。運動時間最好達到每天30分鐘以上，每周5次。需要注意的是，運動前，老人尤其是慢性病患者應做風險評估，聽取醫生建議。

與有氧運動相比，微細運動更加方便可行，下面介紹幾個簡單有效的微細動作。

手指運動：手指運動能起到消除疲勞、減輕精神負擔、緩解緊張情緒的作用。像最簡單的拍手、10個指尖相碰的動作就可有效防治老年癡呆。介紹一套強心手指操，可增強心臟供血，減少患心血管疾病的風險。

1. 雙手掌心相對，十指交叉，兩手中指伸直。指腹合攏，進行屈伸運動，屈伸時兩中指指腹不要分開（如圖1）。一屈一伸為1次，反復做10次。

2. 兩手握拳，突然放開，十指伸直，保

持兩秒鐘後繼續握拳，再迅速伸直（如圖2）。一握一放為1次，共做10次。

3. 手掌伸直手指并攏，中指和無名指并攏保持不動，其餘三指向外分離，保持2秒鐘後恢復五指并攏（如圖3）。重復做此動作，共10次。

伸懶腰：伸懶腰可使全身大部分肌肉收縮，使淤積的血液被“趕”回心臟，從而增加血流量，改善血液循環；同時帶走肌肉代謝產物，起到消除疲勞的作用，使人感到全身舒展、精神爽快。

提肛：吸氣時收腹、提肛，呼氣時放鬆肛門。此動作連做10~20次，可加強提肛肌的力量，有效控制老人因肌肉鬆弛造成的大小便失禁，還能緩解痔瘡和便秘。此外，若配合練習腹式呼吸，效果加倍。

哈氣：早晨起床後，到空氣清新的地方，將嘴巴最大限度地張開，向外哈一口氣再閉合起來，合嘴時輕輕叩擊牙齒。這個動作可通過面部神經反射刺激大腦，使大腦盡快清醒。張合嘴能使面部40多塊肌肉有節奏地運動，防止中老年人面肌萎縮；還可使咽喉部得到活動，保持耳咽管通暢，使中耳內外壓力維持平衡，預防老年人耳聾。

挺腹：平臥，伸直雙腿，做腹式深呼吸。深吸氣時，腹部有力地向上挺起，呼氣時鬆下。反復練習挺腹10~20次，可增強腹肌彈性和力量，預防腹壁肌肉鬆弛，減少脂肪積聚腹內，并可健胃助消化。



自律型跑者的共性

隨着大眾健康意識的增強，運動已成為許多人生活中不可缺少的部分，規律跑步乃至天天跑步的大有人在。這些自律型跑者有哪些心得和經驗呢？

像吃飯睡覺一樣平常。對於沒有運動習慣的人，運動健身往往是心血來潮，搞一次要歇好久。而對於自律型跑者，天氣、時間等都不是大問題，跑步是每天常規進行的項目，像吃飯睡覺一樣平常，沒什麼特別之處。

善于管理運動時間。自律型跑者十分善于管理運動時間，能在有限的時間和空間堅持跑步，也不會耽誤工作。比如預計一天都很忙，他們可能會選擇早起晨練。

內心有運動信念。自律型跑者并非每天對跑步都充滿熱情，他們有時因疲勞、狀態不佳，也不想跑步，但正是因為內心的信念，他們會堅持跑步，從而順利度過階段性運動瓶頸。

懂得防範運動損傷。自律型跑者一般不是莽撞型跑者，他們往往更重視科學的無傷跑步，比如他們會合理規劃跑量，認真做好跑後拉伸放鬆，也會適當進行力量訓練以強化肌肉、預防傷痛。同時，他們也比較重視健康飲食，做到吃動平衡。

看到這，有些人可能會問天天跑步會不會傷膝蓋？如果正在經歷傷痛或運動能力不夠的人，當然不適合天天跑步，但天天跑步跟傷膝之間沒有直接關係。研究顯示，馬拉松運動員天天訓練跑步，月跑量超四五百公里，但他們膝蓋受傷的幾率比普通跑友低，因為他們的身體、技術、能力已適應這樣的運動量。

總而言之，天天運動是一個好習慣，當然前提是你可以承受這樣的運動負荷。如果做不到天天運動，一周規律鍛煉幾次也能讓身體受益。