

一个保洁员眼中的“垃圾分类”

□记者 张翠玲

在复元坊居民区工作的保洁员黄阿姨觉得垃圾分类工作“没有啥分不好的”。她说，刚开始有点困难，收垃圾很辛苦，现在宣传好了，大家意识提高了，慢慢就好了，环境卫生越来越好了。

保洁员是一种再平凡不过的职业，黄阿姨日复一日，寒来暑往，跟又脏又臭的垃圾打交道，在平凡的岗位上辛勤劳动，默默奉献。

在平凡的岗位上辛勤劳动

黄阿姨全名叫黄罗氏，是山东人，今年60岁，1995年来上海，一直在芷江西复元坊居民区做物业保洁工作，这一干就是20多年。黄罗氏光荣上岗后，为了把工作干好，干脆住在这个小区，“特别感动，特别想做好”。起初，她的老公老罗在彭浦新村搞绿化，后来复元坊小区种的绿化也需要养护。夫妻两个商量下来，一起到复元坊做保洁。

2月19日，《上海市生活垃圾管理条例》全文正式公布，该条例于今年7月1日起正式施行，通过法律的强制性推动垃圾分类，包括固化共识性的管理要求、明确各类责任主体、强制源头减量、落实分类体系的全程监管等。2月19日也是元宵节，学生还没返校，上班族还未从“休假模式”中苏醒，而芷江西路街道辖区内的复元坊小区已经按下“启动键”，进行垃圾分类全民总动员，吹响了居民垃圾分类行动的冲锋号。

对于这个小区的保洁员之一黄罗氏来说，垃圾分类冲锋号吹响后，她更忙了！每天除了日常的工作任务要完成，还增加了上午、下午的垃圾箱房值守工作。

黄罗氏承包了虬江路1431弄5号的垃圾箱房。该垃圾箱房位于小区入口，对面是吉的堡幼儿园。记者随机询问了路过的居民和学生家长，大家都对这里有个好印象，“里里外外都特别干净，而且没有味道。”

黄罗氏的一天

黄罗氏每天早晨5点准时起床，和同在小区做保洁的丈夫早早到达复元坊小区。先把她负责的垃圾箱房看一下，检查垃圾箱房外面有没有堆垃圾。检查好垃圾桶以后，开始扫马路。通常马路扫好，啃个馒头的功夫，就

到垃圾箱房值守。从6:00到9:00，她站在垃圾箱房处，开始指导、检视居民的垃圾袋。

通常，周一的生活垃圾会比较多。“这个小区是今年2月开始垃圾分类，最初，个别居民贪图省事，垃圾根本不分。”黄罗氏说，为了生活垃圾减量，确保分类的准确率，“每个袋子我都会打开看一下，把塑料瓶、纸板等可回收的分拣出来，然后将垃圾重新投放到正确的垃圾桶内。”

黄罗氏爱笑，她坚信自己好言好语地笑着提醒，居民容易接受，“遇到个别不分类的人，我就亲自示范，当着他的面，打开垃圾袋，一点点进行分类。这个办法虽然‘笨’，但最有效。”

当垃圾箱房里的垃圾桶满了，黄罗氏就及时换桶。9:00，垃圾箱房上午的值守工作结束后，她就去小区楼道里拖地，每拖5、6层出来看一次垃圾箱房，担心箱房旁边有垃圾包，一天最少得看十几次。如有发现，她就及时处理掉。11:00垃圾车开始来收垃圾。然后，她要打扫垃圾箱房和洗桶。

对于身高不足1米6的黄罗氏来说，洗这些几乎到齐胸高的垃圾桶并不轻松。“垃圾桶太深了，洗垃圾桶底部要想洗干净得想点办法。每次我都是先将垃圾桶半倾斜，然后一个人先扶住垃圾桶，我用水冲洗后，再用抹布绑在木棍上，探到桶里将底部抹干净。”黄罗氏一边说一边做。她每天洗23、24只桶。先洗好，再用大刷子，放水边洗，洗一只桶需要花10来分钟。记者看到，她个子不高，但却有着饱满的工作热情，充满干劲。

做的时间久了，黄罗氏心里也有了一本账，此处每天大约收运干湿垃圾22桶，其中湿垃圾约9桶，干垃圾约13桶；高温天，湿垃圾要达到11桶。

18:00-21:00是下午的垃圾分类值守时间。22:00，她把垃圾桶整好才回家吃晚饭。



黄罗氏整理垃圾桶

辛苦就有收获

每天起早贪黑，黄罗氏早晚都站在桶边上，夹子、小拖把从不离手。早春在刺骨的寒风中，双手和双脚都不听使唤，手都裂开了口子。而到了夏天，打开桶盖难免有酸臭味扑鼻，戴着口罩也会一阵阵反胃。可是黄罗氏依然认真地工作着。不管寒冬还是酷暑，她每天坚持做好环境清洁，为居民营造一个干净卫生的投放环境。

黄罗氏有两个儿子一个女儿。孩子们都已经成家立业，也都很孝顺，经常来复元坊小区探望她和老罗。每次看到父母忙个不停，儿女们都抢着替她们干活：“妈妈爸爸你们休息一下，我们来！”儿子、媳妇都帮忙干。

说起孩子们，黄罗氏笑得更灿烂了。她的二儿子靠自己的努力在昆山置业安家，经常寄烤鸡、烧鸭给二老改善生活。冬天未到，孩子们就寄来了防裂手的油和劳保用品。大儿子在北京，也经常寄零食。儿媳们每个礼拜都打电话关心二老。

“做人要勤劳。辛苦点不要紧，辛苦就有收获。”黄罗氏自己是这么做的，跟孩子们也是这么说的。

秋天的复元坊更美了

如今，在芷江西，生活垃圾分类正在如火如荼地进行中。截至去年年底社区内生活垃圾分类覆盖率达到100%。而这样的成绩，离不开广大市民的努力，以及像黄罗氏这样奋战在垃圾分类一线工作人员的辛苦付出。

通过半年努力，如今小区垃圾分类意识已深入人心。垃圾分类保洁员黄罗氏从刚开始的包办，到现在几乎成了“迎宾小姐”，只要讲“你好、谢谢、再见”，全程不用动手。同时，复元坊也在悄然发生着变化。小区花团锦簇，绿树成荫，小区道路干净清爽，活动广场宽阔簇新，垃圾箱房无异味。值得一提的是，最近芷江西路街道环保科博展示中心在复元坊小区上线，前来参观的居民更多了，这是秋天的复元坊给来访者带来的视觉享受。

社区举办健康讲座 提高老年人防跌倒意识

近日，三兴居委会举办了健康讲座，本次讲座以“社区老年人跌倒”为主题，首先讲述了老年人跌倒的危害。跌倒是位居老年人伤害死因顺位的第1位。目前全球老年人跌倒发生率已经由28%-35%（≥65岁）增加到了32%~42%（≥70岁）。跌倒发生的场所中机构占10%，社区占30%，医院占60%。

健康讲座上，还讲述了老年人跌倒的危险因素内因如年龄、性别、跌倒史、平衡和步态、疾病因素、家居环境、社区环境等等。

跌倒不仅对老年人造成巨大的身心伤害，还会对家庭和社会造成巨大的经济负担。因此，预防老年人跌倒不仅可以提高他们的生活质量，让他们能够安享晚年，而且还可减轻家庭和社会的经济压力。社区和养老机构是老年人活动的主要场所。养老机构的跌倒预防工作已经形成了具有一定规范化的制度，而在社区中广泛开展跌倒预防的教育工作，将是未来社区护士工作的重点内容，提高社区老年人的防跌倒意识，才能有效地减少跌倒的发生。

（三兴居民区）



芷江百姓私房菜

芷江西“厨神”大赛至今已连续举办了四届，由芷江西路街道办事处编写的《芷江百姓私房菜谱》也印制了四册。《芷江百姓私房菜谱》是一套凝聚历届“厨神”大赛精华的菜谱，所有菜品均由芷江西的厨艺达人倾心推荐，有快手菜、私房菜、私房汤、点心、自制凉菜等多种菜肴和点心的做法，图文并茂，别具滋味，充满了人间烟火气。为将幸福的滋味传递到每位芷江人的厨房，本报特别开辟《芷江百姓私房菜》栏目，分享每一道私房菜的制作方法，让芷江人从做菜中收获一份乐趣，生活更有滋味。

· 松茸三宝虾丸 ·

厨艺达人：邵国青（洪南山宅居民区）

烹饪方式：煮

用料：

主料：虾仁6两、胡萝卜2两、山药2两、莴笋2两、松茸片5-6片

辅料：香芹末少许

制作工序和要点：

1. 虾仁打成茸，加香芹末上浆待用。
2. 胡萝卜、山药、莴笋切成4-5厘米条待用。
3. 把水烧开，把上浆好的虾茸做成虾球。胡萝卜条、山药条、莴笋条煮熟，装盘摆好。

4. 最后，鸡汤放入松茸片加调料倒入装好的虾球装盘即可。



· 泡菜炒肉片 ·

厨艺达人：金谷（新赵家宅居民区）

烹饪方式：爆炒

用料：

主料：韩式泡菜100克、五花肉200克、大蒜叶

辅料：秘制酱料、料酒等

制作工序和要点：

1. 先五花肉去腥，放入酱料腌制。
2. 放入秘制酱料与韩式泡菜文火翻炒10分钟后放入五花肉进行翻炒。
3. 等肉完全炒熟后关火放入大蒜叶焖上3分钟出锅。

4. 最后，鸡汤放入松茸片加调料倒入装好的虾球装盘即可。



· 外婆鱼香肉丝 ·

厨艺达人：谭秀英（123弄居民区）

烹饪方式：爆炒

用料：

主料：里脊肉200克切丝；茭白100克切丝：

辅料：大蒜、葱、姜、蛋清、糖、醋、生抽、料酒、淀粉

制作工序和要点：

1. 先将里脊肉洗净，切丝，用黄酒、蛋清、盐、淀粉腌制5分钟；
2. 油烧热到八分热，将肉丝下锅翻炒变色后盛出；
3. 再倒入少许油，下葱、姜、蒜末下锅爆香；

4. 茭白翻炒，倒入肉丝合炒，再将调好的酱汁顺锅边倒入炒匀即可。

