



# 整理,在心间和房间减负

◆ 本报见习记者欧阳近人

悦·览

## 住建、环保两部门联合下发通知 规范城市生活垃圾跨界清运

本报综合报道 住房城乡建设部和环境保护部近日联合下发通知,规范城市生活垃圾跨界清运处理。

根据通知,城市生活垃圾原则上要就近处置,本地不具备垃圾处置设施、条件或者处置成本较高的,可在本省域内异地或者跨省域转移处置生活垃圾。跨界转移处置的垃圾,要选择合法运营的填埋场、焚烧厂等生活垃圾处置设施、场所。严禁私自随意丢弃、抛撒、倾倒、堆放、处置生活垃圾。各地要按照程序和要求提出跨界清运处置垃圾申请。

通知要求,严格垃圾清运处理服务准入。一方面,要依法实施垃圾清运处理服务许可。从事城市生活垃圾清运处理服务的单位,要依法取得由住房城乡建设(环境卫生)行政

主管部门颁发的城市生活垃圾经营性清扫、收集、运输、处理服务许可。另一方面,要加强垃圾清运处理服务单位资格核查。承接城市生活垃圾清运处理服务的单位,要具备从事生活垃圾清扫、收集、运输、处理服务的能力并满足有关资格条件。

为强化垃圾跨界清运处置过程监管,各地要建立联单制度。跨行政区域转移处置垃圾应全过程建立记录台账,来往票据全部实行联单,留底备查。

同时,住房城乡建设(环境卫生)行政主管部门要按照“全国城镇生活垃圾处理管理信息系统”的填报要求,做好本行政区域垃圾跨界清运处置信息填报。对不按时填报、不如实填报、不完整填报垃圾跨界清运处置信息的单位督促整改,并予以通报。

## 形成特色品牌 打造健康模式

5部门印发指导意见促进健康旅游发展

本报综合报道 国家卫生计生委、国家发展改革委、财政部、国家旅游局和国家中医药局5部门,近日联合发布《关于促进健康旅游发展的指导意见》(以下简称《意见》),提出到2020年,建设一批各具特色的健康旅游基地,形成一批健康旅游特色品牌,推广一批适应不同区域特点的健康旅游发展模式和典型经验,打造一批国际健康旅游目的地。

《意见》提出,要提高健康旅游供给能力,发展丰富健康旅游产品,重点开发高端医疗、特色专科、中医保健、康复治疗、医养结合等系列产品,打造

健康旅游产业链;培育健康旅游消费市场,打造健康旅游服务产业项目,做好产业资源布局规划并整体设计产业管理、项目建设、标准制定、环境保护以及危机管理等,推进健康旅游服务信息化;优化健康旅游政策环境,推进市场准入和行业规范建设,健全健康旅游法治和监管体系。

《意见》强调,加强与健康旅游产业发达国家和地区的交流,加强与国际相关组织和机构的合作。坚决避免脱离实际、一哄而上、盲目重复建设,杜绝成为简单园区建设或变相搞房地产开发。

## “断舍离”,开启心灵的梳理

整理,不仅仅是家居物品的收纳整理,更多的是自我内心的梳理。

一年前,“断舍离”一词曾在朋友圈很火。这一概念原为鼓励人们“放下心中执着”,而和鼓家心理咨询师吴倩作了新的解读:断,是守住入口,也就是拒绝让多余物品进入自己的家;舍,是把出口打开,让多余的东西离开;而离,则是一种生活态度,一种理念,是你最终能够脱离对物品迷恋的状态。

擅长心灵整理的整理师左小照认为,“囤积”其实是一种心理疾病。焦虑、空虚、缺乏自信等因素,都会导致囤积。“家的整理,说到底其实是心灵的整理。而‘断舍离’,就是通过处理掉不适合、不需要、不舒服的物品,让自己更果敢、更自信。”

在一次上门整理中,左小照遇到一位囤积爱好者杨女士,几乎每天都要花大把时间找东西,工作也不满意,孩子也不愿意和她呆在一起,杨女士异常烦恼。左小照便对杨女士展开引导,从“这件物品对当下的我合适吗?真的是必需的

吗?我确实在用它吗?它会令我心动吗?”,到“是什么让我的生活变得复杂?我心目中的家是什么样?我真正需要什么?”一系列自问,女主人渐渐改变了原来的思维方式和价值观念,不仅从杂乱无章的生活环境中脱离出来,性格也变得积极乐观。

“‘断舍离’并不是只扔东西,而是找到最适合自己的物品量和生活状态。通过物品的整理,审视自己和物品之间的关系,知道自己到底想要什么。”左小照说。

如何清理心灵垃圾?整理师朱佳亮有一些妙招,比如放松心情、整理经历和故事、总结得失、减少不必要的担心、平缓紧张的关系等,都可以给心灵腾出空间;而培养兴趣爱好、提高生活美学,则是创造心灵余裕的途径。“当下人们更需要心灵减压,所以整理师不仅要掌握具体的整理术,还要懂‘心术’,”朱佳亮说,“因为答案都在人们的心里。”



编者按  
喜欢有条理是人类的本能,比如家居整洁,但长时间保持规律有序,很多人都做不到。你是否也喜欢购买、收藏各式各样的物品?是否经常为找一件东西而在家里寻寻觅觅?到了换季时,是否不知道从哪儿开始收拾?那么,你可能需要想想整理的事情了。

### “囤积狂”,困于杂物中

吴扬是一位网购达人,也是那种认为“衣橱里永远少一件”的人。如今困扰她的是,由于不断购物,家里的衣橱、冰箱和书柜堆满了东西。很多东西买回来没用过一次,便找不见影子了。不仅如此,她还把购物袋、礼盒丝带都收集起来,就连快递的包装纸盒也不舍得扔掉。

“我这属于囤积症吗?很严重吗?”吴扬在一个整理收纳群发了几张照片,认真地问起群里的整理达人。记者看到,照片里房间的四角、墙边、门后、床底下,堆满了大小不一、各式各样的箱袋和零散物,简直就是一个杂物仓,使人压抑、窘迫。据吴扬说,刚搬进来的时候,自己还设计了一个两平米的“读书角”,可以坐在沙发椅上舒服地看书;而现在,沙发椅被十来个人颜色各异的靠垫和娃娃占领,看书的地方也没了。

“只怪这些东西太好看,哪一个都舍不得丢掉。”吴扬苦笑。其实,像吴扬一样不停地添置新东西、舍不得扔掉旧物的人有很多,这是时下都市生活中较普遍的一种现象。他们在购物中缓解压力,非常享受“血拼”的

### “简归收”,释放更多空间

换来的。”  
“这里的扔,并不是直接扔入垃圾桶,而是交给专业的旧物回收中心,通过环保再生方式对旧物进行循环利用。”袁春楠说。

然而,扔东西并不简单,人们因为各种舍不得,往往犹豫不决,让早就派不上用场的物品藏身四处,比如变形褪色的旧衣物、用空的化妆瓶罐等。

在袁春楠看来,“扔东西”并不意味着极简、不买,反而是一种精品和精致意识,如果一件物品可以有多种用途,又可以保持其他类似的物品。这样,生活质量才会有实质性的提高。

袁春楠认为,收纳实际上是把确定需要的物品用一些方法、工具收起来,放在合适的固定位置,以方便下次使用时第一时间拿取。

“每一个功能区里,不同的家具、收纳箱以及放入箱内的东西都需要做好分类,同种类别放在一起,不同的分开收纳。”

以卫生间一个多层的杂物架为例,应该将每层的属性区别开。如第1层可放置干燥的清洁用品,如纸巾;第2层放洗涤剂用品,如洗衣液;第3层放洗护用品,如洗发水等。分好类后,可做标签,这不仅能帮助人们更快找到所需,也是帮助家人更好沟通的一个方式。

### 收纳

对于服装收纳,袁春楠也有一套心得:“家里的衣服尽可能挂起来,按照从左到右、从左到右的顺序排列,把外套、连衣裙、大衣和比较‘娇嫩’的衣服都挂起来,然后再使用隔板 and 收纳格。当然,选择好用的衣橱是前提,挂衣服的区域一定要占最大面积。”

袁春楠发明了一套基于印象笔记App的“专属电子衣橱”,能对衣橱里所有的衣服进行分类和统一管理。她的方法是:第一步,用手机拍照收集每一件衣服的图片;第二步,在印象笔记App里,给每件衣服备注使用季节、用途等分类项;第三步就是把拍好的照片放到分类当中去。

通过电子衣橱统计,把所有东西都量化了,她发现原来自己拥有这么多件衣物,比想象中要多得多。“这抑制了我购买的冲动,在纠结买与不买的时候,我常常打开自己的‘电子衣橱’,通过颜色、风格、用途等对比,发现了类似的款式,就不会再买了。”袁春楠说。



### 延伸阅读

#### 信息整理提高效率

实物占据家里的空间,而短信、邮件、资讯、App、流媒体、资料等,则占据大脑容量。那么如何整理各种数据、信息、资料,让大脑放松,让工作更高效呢?

擅长资料与信息整理的整理师赵敬提出,认知问题和技能问题是处理这方面的关键。文件和资料的分类整理,不仅要考虑文件本身的类型及特点,还要与本人的行为和价值观建立关联。

精通工作技能的日本整理师小山龙介则认为,传统整理方式已经招架不住飞驰的信息洪流,他提出了创新的方法。

#### 资料整理

可以用电子邮件共享、保存会议资料;用扫描仪将纸质



文件变为电子文件;扫描书籍,制作电子书架。其次,及时废弃过期的纸质资料,如果电脑中已保存有电子文件,再保存纸质资料就是一种浪费。

#### 信息整理

首先需要果断扔掉垃圾信息。生活中一些无用的信息,读罢即扔;有的都不需要点开,比如一些无用的广告、培训班通知等。电脑里的垃圾,要用清理软件定时清理,并且一周一次,这不仅能提高电脑运行速度,还能减少工作时间。

其次运用电子存储进行收纳整理,同时多做消化。比如看不完的电视节目,可以提高用1.5倍的播放速度;计时阅读,并且加原创注释,将书籍变成自己的信息数据库;阅读报纸,多记数字和关键词;用一些网上的阅读器随时收藏有价值的信息。

最后是分类及管理。不同的信息种类很多,可分为“专业类和非专业类”、“笔记类和备忘类”、“初稿和终稿”等,并且“材料文件夹”和“成品”文件夹一定要分开;对于手机里的照片,可以通过一些图片共享软件按照拍摄地点进行整理,也可以通过图像识别整理,还可以自己加“标签”。

## 三门峡市启动环保世纪行 公众参与助力污染防治

本报记者邵丽华 刘俊超 三门峡报道 由河南省三门峡市人大组织的“2017三门峡环保世纪行”近日启动。三门峡市环境资源审判庭,全面加强对环境违法行为的司法打击力度。

三门峡市副市长李琳在仪式上表示,保护三门峡的生态环境是义不容辞的责任,也是光荣的历史使命,志愿者要带头践行生态文明理念,带动全市人民保护生态环境,自觉遵守环保法律法规,踊跃举报环境违法行为。

据介绍,在今年环境日期间,三门峡市环保局成立了三门峡绿色联盟环保志愿者协会,配合环境攻坚网格化监管工作,对环境违法行为进行监督举报。协会成立后,42家文明单位和社会志愿者团体积极参与进来,

相继开展了环保知识进农村、进校园、进社区等活动。

活动同时成立了三门峡市环境资源审判庭,全面加强对环境违法行为的司法打击力度。

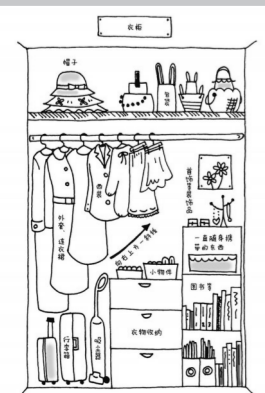
三门峡市副市长李琳在仪式上表示,保护三门峡的生态环境是义不容辞的责任,也是光荣的历史使命,志愿者要带头践行生态文明理念,带动全市人民保护生态环境,自觉遵守环保法律法规,踊跃举报环境违法行为。

悦·图



在由北京市海淀区北下关街道办事处主办,以节能环保—旧物置换为主题的“节能宣传进社区”活动上,北下关街道办事处幼儿园的小朋友穿着利用废旧物品制作的服饰,表演了一场环保时装秀。  
本报记者刘晓星报道

### 教你一招



#### TIP1 如何叠衣服?

日本整理师近藤麻理惠创立了一套“叠衣服”的方法,其核心是:所有物品尽量立着收纳,以便人们能随时看到它们。小到背心、T恤,大到外套、冬装,都能从“多边形”变成“长方形”,然后卷曲或折成能竖立的小方块。叠好的小方块,可以按颜色摆放,从左到右,从重到轻,颜色从深到浅。

#### TIP2 根据使用频率决定收纳的位置

根据使用频率和衣服重量决定收纳的位置,不仅可以提高找到物品的效率,还可避免不常用衣物、鞋子因受潮而遭受损失的情况。在冬季,可将其他季节衣物使用透气性强的布制收纳箱收纳,并放置于柜子不常用的位置,鞋子清洁干净后放置于鞋盒,并放入干燥剂避免受潮发霉。

#### TIP3 学会分类收纳,固定摆放地点

学会按照衣物的特定分类收纳,可以快速找到所需。比如像丝巾、打底衫、内衣物等,感觉不管怎么放,都很容易乱掉,想要用的时候又找不到。不妨用一些收纳小利器,如专门的防滑丝巾挂架、用S型多层小收纳盒存放内衣物,用侧面贴有标签和图片的透明方盒存放鞋靴。