

确保“一泓清水永续北上”

新华社记者 惠小勇 李伟 宋立崑

习近平总书记关切事

2014年12月12日南水北调中线一期工程正式通水。习近平总书记作出重要指示,要求加强运行管理,深化水质保护,使之不断造福民族、造福人民。

今年8月13日,习近平总书记在给湖北十堰丹江口库区环保志愿者的回信中强调,南水北调工程事关战略全局、长远发展和人民福祉,保护好水源地生态环境,确保“一泓清水永续北上”,需要人人尽责、久久为功。

多年来,作为南水北调中线工程核心水源地的湖北省十堰市,将守水护水当作头等大事,建成空、天、地智慧监管体系,建立健全长效护水机制,带动更多人自觉守水护水节水,形成了高水平保护和高质量发展的良性互动。

环境治理,水清山绿环境更美

【“库区水更清了、山更绿了、环境更美了,我很欣慰。”——习近平】

十堰市生态环境局张湾分局副局长赵勇每天晚上睡前必做的一件事,就是打开手机,查阅当日地表水分析报告。“下雨冲刷、管网破损、仪器故障都会影响监测结果。”他说,“一旦收到异常反馈,我们必须在最短时间查清处置。”

丹江口水库六成以上水域面积和七成以上库岸线都位于十堰市境内。穿城而过的鄂河,全长50.2公里,包含赵勇的责任河段。

漫步鄂河边新整修的游人步道,听着潺潺流水声,感受着清新湿润的微风,不禁心旷神怡。人们很难想象,眼下这条“公园河”,多年前还是一条“臭水沟”。

山城十堰曾是东风汽车总部所在地,属于“先有厂、后有城”,不同年代的职工楼、农村自建房挤在鄂河两岸。多年来,自建房没有管网、老职工楼的管道被泥沙掩埋堵塞,住得久了,大家只觉鄂河水体愈发黑臭。

南水北调中线工程通水前三年,是十堰市“不让一滴污水进入水库”目标的集

中攻坚期,雨污分流势在必行。“许多建筑的图纸早已遗失,可以说是两眼一抹黑。”赵勇说,大家想到一个办法:在明渠里投放乒乓球,再到河道里等“球”顺水流出,就可得知水流的起点和终点。遇到放不进乒乓球的狭窄口子,就换用红墨水或小泡沫。

在十堰市,类似鄂河汇入汉江最后到达丹江口水库的大小河流,共有189条。基层干部们硬是“手脚并用”,绘出了全市流域管网图,基本摸清现状底数、污染源头,形成用地布局图、产业布局图、绿色基础设施图,以“小河流”保障“大河净”。

近年来,每当收到水质预警,赵勇都会第一时间带队,在大大小小的涵洞、支沟里,一边弯腰扒开灌木杂草,一边找污染源。

“这一条是雨水管道,直接通河道。那一条是污水管道,通往下游的污水处理厂。”赵勇指着穿过河床的两条管道说,“小河净,大库才能清,雨污分流是清水北送的保障。”

现在,智慧护水的“天罗地网”成了赵勇的帮手。依托丹江口水库水质保障数字平台,2000公里给排水管网、30多万个涉水城市部件全部上图,环保、农业、水利、城管等部门实现信息互联互通,发现情况第一时间预警,通知相关部门第一时间处置。“现在巡检更精准省心了。”他说。

守水护水收获喜人成绩:据统计,今年以来,丹江口水库水质稳定达到Ⅱ类及以上标准,109项水质监测指标中有106项达到Ⅰ类标准,全城水质达到历史最好水平,“天然水质检测员”桃花水母频频现身。

志愿服务,自觉守水护水节水

【“带动更多人自觉守水护水节水,携手打造青山常在、绿水长流、空气常新的美丽中国,为推进人与自然和谐共生的现代化贡献力量。”——习近平】

“现在出来清漂不用带水,用瓶子往船下一舀,就可以喝。”清漂船迎风启航,水面泛起阵阵涟漪。55岁的“小水滴”清

漂志愿者张绪春不时用工具捞起水面枯枝。“在我负责的10公里库岸线上,巡检一趟得两个小时,漂浮物主要是一些枯枝败叶。”他说。

家住丹江口市均县镇关门岩村的张绪春原本是汉江上的渔民,靠在水库网箱养鱼为生。南水北调中线工程通水后,张绪春等库区渔民响应号召交船退渔。后来,他成为一名库区清漂员,并加入了丹江口市“小水滴”志愿服务联合会。

走进“小水滴”志愿服务联合会展厅,志愿者照片挂满整整一面墙,张绪春的照片也在其中。据统计,“小水滴”注册志愿者有近20万人。而近些年,十堰相继孕育了250个社会志愿服务团体参与“文明河流”建设,带动广大群众开展垃圾捡拾、水面漂浮物清理等各类守水护水志愿服务活动。

“收到习近平总书记的回信,我们感到非常振奋。报名志愿服务的人更多了。”张绪春说,“还有很多北方的志愿者,不远千里来加入我们哩。”他口中的北方志愿者,指的是京堰节水爱水护水志愿服务联盟,包含69支志愿者服务队伍、7800多名志愿者。

今年66岁的北京市延庆区张山营镇小河屯村村民贺玉凤,就是该联盟成员之一。近一年来,贺玉凤先后4次到十堰开展护水活动。“在这里我真切感受到,守护这库清水有多不容易。”她说,“这是我们每天喝的水,更应该好好保护。”

绿色发展,解决生态环境问题

【“要加快推动发展方式绿色低碳转型,坚持把绿色低碳发展作为解决生态环境问题的治本之策,加快形成绿色生产方式和生活方式,厚植高质量发展的绿色底色。”——习近平】

“环境保护和资源循环利用是一体两面的关系。”湖北鑫资再生资源集团董事长赵津龙说起“行业经”,滔滔不绝。

在十堰市房县循环经济产业园16家企业中,鑫资集团旗下企业占了14家。“来房县前,我琢磨循环产业已经有几年了,从国家出台的一系列政策中,能够看

到国家绿色低碳发展转型的决心。”赵津龙说。

在鑫资集团旗下一家子公司的拆解车间里,复印机、打印机、微波炉等废旧小家电堆积如山,等待被拆解、分流、提炼,最终变废为宝。“我们在全国主要大中城市设立了5317个回收点,每天约有1500吨废旧小家电被送到这里。”赵津龙表示,循环产业上游稳定,成本可控。以此为依托,制铜、制铝、塑料产业蓬勃发展。

在鑫资集团旗下属铜业科技有限公司生产车间,赵津龙指着环保设备介绍,炼铜产生的烟气通过管道,先进入5米深的沉降池,把烟气中的金属颗粒留在水中用于二次冶炼。余下的气体通过二次燃烧、脱硝脱硫,将资源“吃干榨净”,剩下的水蒸气经环保检测后排放。

“我们的生产设备一般只占总设备的三分之一,其他都是循环和环保检测设备。这样做,不仅减少了固体废物的产生和处理成本,还提高了铜的产出率。”他说。

房县循环经济产业园开建前,房县还是一个深度贫困的农业县。“肩负守水护水的使命任务,决定了全县致富不能有任何‘门槛低、见效快’的念头,必须扎实走绿色低碳发展的道路。”房县县委书记谢晓鸣表示,截至11月,园区已实现260亿元产值,预计创造年税收20亿元。同时,园区每年节约矿产资源约300万吨,减少废物排放约500万吨。

为服务南水北调中线工程建设,十堰市先后拒批高能耗、高污染的重大项目100多个,淘汰燃煤锅炉392家;关闭迁建企业561家,淘汰水泥、钢铁、纸浆等产能300多万吨;每年永久性减少税收22亿元。

“总书记的回信和系列重要讲话精神为我们指明了方向。”十堰市委主要负责同志说,丹江口库区肩负着守好首都及北方1.08亿人民饮水安全、生态安全的重要使命,“我们将坚持保护就是发展,确保‘一泓清水永续北上’”。

新华社武汉12月11日电

国家网信办集中整治网上金融信息乱象

新华社北京12月11日电 记者11日从国家网信办获悉,今年以来,国家网信办对网上金融信息乱象保持高压严打态势,会同相关部门处置一批在抖音、快手、微博、微信等平台上从事非法荐股、非法金融中介活动的账号,清理金融领域引流类及诱导性违规信息,加大对无资质从事金融相关业务的网站及账号的处置处罚力度。对从事助

贷业务的网站平台,要求其规范营销信息展示和营销功能设置,加强信息风险披露。

网信部门提示,当前非法金融活动呈现形式多样、隐蔽性强的特点,有的打着“拼单团购”“社交电商”“消费返利”“网络兼职”“虚拟养殖”“电子币交易”等旗号开展网络传销活动,有的以“债务重组”“债务优化”为名收取“砍头息”加重

债务人负担,有的以“零门槛”“零利息”“到账快”等话术诱导盲目借贷。特别是随着近期资本市场交易活跃度提升,一些账号以“分享炒股技巧”“大佬看盘”“高手指导”为噱头,通过直播、短视频、图文等形式从事非法荐股活动并骗取高额费用,对投资者特别是中小投资者造成财产损失。对此,提醒广大网民树立正确投资理念,增强风险意识,切勿轻信

“赚快钱”“一夜暴富”“动动手指就赚钱”“锁定牛股”等渲染高收益、高回报的相关信息,注意辨别验证相关网站平台及账号资质,不参与非法金融活动,谨防个人财产损失。

下一步,国家网信部门将继续加强对网上金融信息乱象的打击整治力度,规范网上金融信息传播秩序,着力维护人民群众财产安全。

保持健康的十个生活习惯

健康是我们追求的宝贵财富,而良好的生活习惯是实现健康的基石。下面介绍10个简单易行的生活习惯,帮助您保持身心健康。

均衡饮食。摄入多种营养物质的均衡饮食对于身体健康至关重要。增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入,减少高糖、高盐和高脂肪食物的摄入。

确保充足睡眠。每晚保证7~8小时的睡眠时间有助于身体及大脑恢复和休息,提升注意力、记忆力和免疫力。

积极运动。每周进行150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,有助于增强心肺功能、控制体重和预防慢性疾病。

健康体重管理。保持适当的体重有助于控制慢性疾病的风险,通过均衡饮食和规律运动达到健康的体重管理目标。

戒烟限酒。吸烟和过量饮酒对健康有害。尽量戒烟并避免二手烟,限制饮酒量并遵守健康的饮酒指南。

增加水的摄入量。适量饮水有助于维持身体的正常功能,保持皮肤弹性,促进新陈代谢和排毒。

减压放松。面对生活中的压力和焦虑,采取有效的减压方式,如冥想、呼吸练习、听音乐等,有利于保护心理健康。

定期体检。定期进行身体检查有助于早期发现并预防潜在的健康问题,及时采取干预和治疗措施。

健康的心理状态。培养积极乐观的心态,与家人朋友保持良好的人际关系,

有助于维护心理健康。

避免长时间久坐。长时间久坐对健康不利,尽量避免长时间保持一个姿势,每隔一段时间活动一下身体,促进血液循环。

良好的生活习惯是实现健康和幸福的关键。通过均衡饮食、适度运动、养成健康的生活方式,我们可以拥有健康、充满活力的生活。

(华北理工大学附属医院 重症医学科四科 王媛媛)

预防“心”病发作,安“心”过冬

随着天气变冷,心血管疾病发生率也在急速上升。心血管疾病是指心脏及其血管疾病的统称,包括心律失常、冠状动脉粥样硬化性心脏病、高血压病、心肌疾病、心脏瓣膜病、心包疾病等。

心血管疾病常见症状有:心悸、气短,端坐呼吸、夜间阵发性呼吸困难,胸骨后的压迫性或紧缩性疼痛,胸闷不适、发绀、晕厥、咳嗽咳血、虚弱、暖气、上腹痛、恶心、呕吐,左后背痛,左手臂疼等。心血管

疾病好发于有着不合理的饮食、缺乏运动、过量饮酒、吸烟等不良生活习惯的患者;有糖尿病、高血压和高血脂基础疾病的患者以及超重者。

预防心血管疾病正确做法。1.合理饮食。多摄入一些水果和蔬菜、全谷物和优质蛋白质,减少高盐和高糖的摄入,以免引起体重和血压的上升。2.适度锻炼。适度的体育锻炼有助于提高血管弹性、增强心脏功能、降低血脂。

不要久坐,以免增加下肢血栓的风险。3.保持温暖。严寒会令血管收缩,增加血管的脆性,导致心血管疾病发生的风险增加。室内温度保持在20摄氏度以上。

尽量在无风的午后做有氧运动。4.减轻压力。长期心理及精神压力会影响心血管的健康,可通过休闲娱乐活动减轻自身压力,保持积极乐观的生活。5.戒烟戒酒。戒烟酒有助于降低心脑血管疾病的风险。6.定期体检。定期体检

有助于更好地发现潜在疾病,做到早发现、早治疗、早预防。平常定时检测自己血糖、血脂、血压水平,掌握自己的健康状况。

心血管疾病是一种常见疾病,大家要了解我们的心血管,在日常生活中养成良好的生活习惯,从而降低心血管疾病的发生率。

(华北理工大学附属医院 神经外科 李丽)

动脉瘤:颅内的“不定时炸弹”

动脉瘤跟我们平常说的肿瘤有着很大的区别,它是指因各种原因导致动脉血管壁上发生病变或损伤,引起动脉壁的囊性膨出,主要发生在颅内的颈内动脉、基底动脉、大脑中动脉、大脑前动脉等血管的分叉部。

脑动脉瘤发病率在出血性脑血管病中比例较高,颅内动脉瘤<高血压脑出血<脑血栓,居第三位,好发年龄为40~60岁,近年有年轻化趋势,女性比男性多见。动脉瘤可以分为未破裂和破裂两种类型,未破裂动脉瘤被称为脑内的“不定时炸弹”,随时存在破裂的风险,而一旦破裂之后,死亡率极高,且破裂24小时内仍有再次甚至多次破裂的可能。

引发颅内动脉瘤的罪魁祸首包括先天性因素、动脉硬化、感染、创伤及其他疾病伴发因素。动脉瘤破裂出血的危险因素包括年龄、高血压、吸烟及动脉瘤的大小及发病部位等,常由举重物、情绪激动、咳嗽等因素诱发破裂出血。

未破裂的脑动脉瘤一般无先兆症状,动脉瘤破裂后少量出血可表现为头痛、恶心、颈部僵硬疼痛、畏光乏力、嗜睡等,当出血量较多时,可有剧烈头痛,有时伴有呕吐,约5%的人意识丧失、大小便失禁。动脉瘤可以通过脑血管的CT血管成像(CTA)、磁共振血管成像(MRA)、脑血管造影(DSA)这些成像技术来诊断。当出现突然头疼的情况,应及时医院就诊。

脑动脉瘤的临床治疗方法有开颅手术和介入栓塞两种。1.血管内介入治疗。在患者大腿根部穿刺血管,将很细的管子放到动脉瘤内,往动脉瘤内填入弹簧圈从而闭塞动脉瘤,达到治疗效果。手术方式大致包括:单纯弹簧圈栓塞、支架辅助弹簧圈和密网支架等。介入治疗适用于高龄、体质比较弱、严重的器质性疾病、不能承受开颅手术的患者;后循环、颅内动脉海绵窦段动脉瘤多选择介入治疗;

宽颈、巨大更加适合介入;从技术上既适合开颅夹闭又适合介入治疗的,推荐介入治疗。2.开颅手术。在脑组织之间的自然间隙分离脑组织,从血管外暴露动脉瘤,用特制的夹子夹闭瘤颈(动脉瘤泡

和脑血管连接的部位),这样脑血管中的血流就不会再进入动脉瘤,从而达到治疗目的。路径比较复杂的动脉瘤,血管变异、输送导管困难的动脉瘤,多选择开颅手术;出血量大、伴有肿瘤的,动脉瘤上有明显穿支血管发出的,多选择开颅手术;大脑中动脉动脉瘤,更适合开颅手术。

(华北理工大学附属医院 神经外科 张小雷)



C919首次搭载旅客飞抵海南



12月11日,在海口美兰国际机场,旅客走下由C919执飞的中国南航CZ6786航班。

12月11日12时57分,由C919执飞的中国南航CZ6786航班从广州飞抵海口,国产大飞机C919在海南的商业飞行“首秀”顺利完成。据悉,这是

中国南航首次使用C919飞机执行广州—海口“南航快线”航班,也是中国南航使用国产大飞机执飞的第4条航线,海口成为中国南航C919飞机继广州、上海虹桥、杭州、成都天府后执飞的第5个航点。

新华社记者 寇冠宇 摄

11月我国汽车产销量同比分别增长11.1%和11.7%

据新华社北京12月11日电(记者 张晓洁、高亢)记者11日从中国汽车工业协会获悉,11月,我国汽车产销量分别达343.7万辆和331.6万辆,环比分别增长14.7%和8.6%,同比分别增长11.1%和11.7%,当月产销量保持稳步增长。中汽协会副秘书长陈士华说,11

月汽车市场热度延续,以旧换新政策效果继续显现,购车需求进一步释放。1至11月,我国汽车产销量分别达2790.3万辆和2794万辆,同比分别增长2.9%和3.7%。乘用车市场表现持续走强,新能源汽车继续较快增长,起到较强支撑作用。

“春运提前90天预约抢票”?铁路12306辟谣

据新华社北京12月11日电(记者 樊曦)近日,某第三方平台声称“春运抢票开始”“最早可提前90天预约”。对此,铁路12306平台11日发布公告回应。公告表示,铁路12306平台是中国铁路面向社会提供互联网票务服务的唯一官方渠道,从未授权任何第三方平台发售火车票和办理火车票相关业务。公告表示,第三方平台相关行为纯

属营销炒作,与铁路12306平台无关。其行为严重误导广大旅客,扰乱火车票正常票务秩序。

2025年春运将于1月14日开始,按照目前火车票提前15天开始发售的规则,2024年12月31日将开售春运第一天火车票,铁路12306平台正在进行春运前的系统优化,将发布若干新功能和升级功能。

韩三部门成立联合调查机构 警方调查人员搜查总统府受挫

新华社首尔12月11日电(记者 陆爱华、姬新龙)韩国警察厅国家调查本部11日表示,将与高级公职人员犯罪调查处(简称公调处)和国防部调查本部联合设立“共同调查本部”,调查“12·3”紧急戒严。同日,国家调查本部特别调查团对总统府展开扣押搜查,遭到总统府警卫处阻挠,未能成功。

据韩国媒体报道,“共同调查本部”的具体人员等细节尚未公布,但不包括就“12·3”紧急戒严与警方、公调处展开调查竞争的检察机关。

公调处11日还表示,正在考虑逮捕总统尹锡悦。该处负责人吴东运当天出席国会法制司法委员会会议时说,视情况发展,将试图通过紧急逮捕或申请逮捕令的方式逮捕尹锡悦。

国家调查本部特别调查团11日凌晨以“涉嫌内乱罪”紧急逮捕了韩国警

察厅厅长赵志浩和首尔警察厅厅长金峰植,随后对总统府、韩国警察厅、首尔警察厅和国会警卫队进行扣押搜查。

据韩国媒体报道,警方调查人员在试图进入总统府时遭到警卫处阻挠,在与总统府警卫处持续对峙数小时后以失败告终。

此外,韩国检察厅紧急戒严特别调查本部11日说,已对参与封锁国会军事行动的陆军特战司令部展开强制调查,并对其进行扣押搜查。

韩国国务总理韩德洙11日出席国会全体会议,就尹锡悦发布紧急戒严令接受紧急质询。国会议长禹元植当天就尹锡悦发布紧急戒严令启动国政调查。

韩国最大在野党共同民主党11日表示,计划推动当地时间14日下午5时就总统尹锡悦弹劾动议案进行第二次投票。

脑血管病介入治疗术后如何护理?

脑血管介入治疗是应用特别的器械,通过股动脉,通常选择右侧颈总动脉及左侧颈总动脉、主动脉等,得出全脑血管的造影检查结果。进行脑血管造影时,需要运用CT或磁共振检查靶器官,预判患者是否有梗塞、动脉瘤、血管瘤等疾病,通过应用硅胶进行栓塞,应用弹簧圈进行填塞,应用支架取栓。

随着医疗水平大幅度提升,脑血管病介入治疗手术的成功率也越来越高,但对此类病症的术后护理仍是不容忽视的环节,需要引起医护工作者的重视。

在脑血管病介入治疗手术后,患者应保持绝对卧床状态,同时患肢制动24小时。在此过程中,医护人员应密切观察患者的意识状态,及时了解患者瞳孔、血压、心率、呼吸、血氧饱和度等各方面情况,不能忽视患者手术部位渗血情况及周围的血肿问题,一旦出现应问题应及时处置。在患者制动期间,医护人员需要为患者按时翻身,给予患者取术侧卧位,使患者下肢伸直,侧卧屈曲,各关节保持自身功能位置。在对患者进行翻身时,医护人员应采取纵轴式翻身的方法,角度控制在60°以内,使患者保持舒适状态,防止压疮的产生。

对于脑血管病介入治疗手术后的患者,医务人员需要鼓励其大量饮水,

促进体内造影剂加速排出,4小时内饮水1000~1500ml,24小时内饮水2500ml。患者在术后4小时可进食,但应注意选择清淡饮食,如烂面条与稀饭等。此时不宜食用甜汤与鸡蛋,此类食物易造成胀气。

为促进患者静脉回流、缓解肢体肿胀与不适感,可在确认无血栓的情况下对其制动肢体进行适当按摩。在身体状况允许的条件下,医护人员可鼓励患者投入锻炼,以此减轻神经功能的损害,促进神经功能的恢复。

对即将出院的脑血管病介入治疗患者,医护人员应当在其出院前多为患者介绍成功病例,消除患者存在的顾虑。针对不同患者的病因,医护人员应对其进行相应的宣传教育,使患者提升医疗意识,认识到积极治疗心脏病、糖尿病、高血压等疾病的重要性。与此同时,也需要叮嘱患者注意保持生活的规律性,戒烟戒酒,保持情绪稳定与大小便通畅。出院后口服抗凝药物期间,患者应当定期检查凝血机能,并以此为依据对抗凝剂用量进行及时调整,以免出血,同时定时监测血压变化。患者出院后1~3个月应注意随访,半年DSA复查。

(华北理工大学附属医院 外13护理单元 鲍晓忠)