

羌塘野生动物管护员：“无人区”中守护藏羚羊

羌塘国家级自然保护区核心区远离人类活动区域，被称为“无人区”。多年来，这里的野生动物管护员们不避艰险，餐风饮露、立冰卧雪，走遍“无人区”广袤的土地，守护着以藏羚羊为代表的珍稀野生动物。

追随先烈脚步，守护万物生灵

罗布玉杰，尼玛县原森林公安派出所一级警司，2002年6月1日在抓捕盗猎分子时牺牲。2016年，以他名字命名的野生动物管护站建立，本地人、大学毕业生格桑伦珠通过竞聘成为站长。

36岁的格桑伦珠说：“小时候我就认识罗布玉杰，在他的影响下长大，我要把这份责任传承下去。”

羌塘国家级自然保护区地处藏北。这是一片广袤的土地，核心地带距人类活动区域数百公里；这也是一片严酷的土地，平均海拔4500米以上，盛夏也会大雪纷飞；这更是一片生机勃勃的土地，栖息着国家一级保护野生动物10种，国家二级保护野生动物21种，被誉为“野生动物的乐园”。

20世纪80年代到本世纪初，曾有盗

猎分子猎杀藏羚羊谋利，让“高原精灵”一度濒危。此时，像罗布玉杰这样的英雄用青春、热血和生命，挡在藏羚羊和盗猎分子的子弹之间，才换来了如今的“万类羌塘竞自由”。

后辈野生动物专业管护员们至今仍沿着他的足迹在羌塘深处守护万物生灵。每次巡护经过纪念他的石碑时，他们都会献上哈达，撒上美酒，默哀致敬。

据西藏自治区生态环境厅数据显示，目前西藏境内藏羚羊种群已增长到30多万只，保护等级也已从“濒危”转至“易危”再到“近危”。

艰险羌塘路，赤子守护人

保护区核心区大部分远离人迹，道路艰险。管护员们必须在保护站轮班，还要深入到“无人区”内部巡护。

离开尼玛县城不久就是土路，路设了就只能沿着之前的车辙走。找不到车辙，山就是路标。

更难的是过河，河道百米宽，石滩和细流交错，选择路线全靠经验。能不能过，有时要靠人去蹚。

最难的是下雪天，白茫茫一片不辨方向……

核心区绝大部分管理站通讯信号无覆盖。值班每隔1个月1轮，意味着一年中一半时间与世隔绝。他们说，有时为了发了个信息，要骑几小时摩托寻找信号。虽配有卫星电话，但话费昂贵。“为了更有效沟通，打电话时连呼吸都要反复练习。”格桑伦珠说。

环境艰苦，却不能磨灭赤子之心。在布查玉野生动物管护站，记者看到3个巨大的野牦牛头颅。据格桑伦珠介绍，巡护途中如遇野生动物尸体，他们会将其解剖，以便食腐动物取食；皮、头、角等则运回管护站，进行销毁。

这些东西价值不菲，“流入市场，就会有人想靠这个获利，甚至会起盗猎的心思，所以坚决要将它们毁掉！”格桑伦珠说。

守护羌塘，守护家园

一段视频中，格桑伦珠正用奶瓶喂养三只藏羚羊幼崽。“这就是我们的工作。”格桑伦珠骄傲地说，“这群小家伙已重返大自然了。”

他手机照片里有吃着手里糌粑的小藏原羚，有伤势初愈、趴在他身边的灰狼，有放归自然的雪豹和猞猁，还有从冰河里救出的棕熊一家……

守护家园，每个管护队员朴实的笑容背后都有着骄傲。

“保护这些生灵就是最好的事情，伤害它们才是罪孽。”管护员嘎加达芒说。

越来越多的人正投身这项令人感到骄傲的工作。自2015年起，西藏自治区先后在羌塘建立了73个野生动物管护站，目前共有780名野生动物专业管护员。

如今，他们也得到了越来越多人的关注。在公益机构的帮助下，管护队员次仁云丹今年4月曾与其他42名来自西藏各地的“同行”一起，到北京参观学习10天。

他说：“以前没离开过西藏，只能在电视上了解全国各地的事情。那时巡护无人区觉得自己是在为家人守护家乡，十分自豪；去过北京，看到美丽的首都，认识了那么多跟我们做同样事情的老师和朋友，明白自己是在为全国人民守护这片土地，干劲更足了！”

湖南将打造便捷零工市场

湖南省新就业形态劳动者及灵活就业人员已超过370万人。为指导和规范全省零工市场健康有序发展，湖南省人力资源和社会保障厅近日正式印发《湖南省关于规范零工市场建设的实施意见》，致力建设“定位精准化、服务便利化、管理数字化、主体多元化、运行规范化”的零工市场。

该意见明确，湖南省各级人社部门要将零工市场全面纳入现有的公共服务体系，结合“家门口”就业服务站和“15分钟就业服务圈”建设规划，合理布局建设本地零工市场。力争2024年底前，全省共打造各类零工市场(驿站)600个左右。

零工市场关键不在于规模大小、装潢新旧，而在于功能的发挥、服务的保障。湖南省零工市场重点提供“1+6”的免费公共服务。“1”即紧贴灵活就业人员需求，力争做到灵活就业人员即来即招、即招即走。在此基础上，结合实际提供政策咨询、职业介绍、职业指导、职业培训(创业培训)信息推介、就业困难帮扶、劳动权益维护指引等6项相关服务。

湖南鼓励有条件的地方设立便民服务区，完善配套服务设施，提供车辆即停即走、工具借用寄存、候工休息以及平价超市、住宿餐饮和车辆接送等服务，为灵活就业人员提供便利条件。

为有效打破招聘用工时空限制，湖南支持各地在零工市场内建立一批直播带岗基地、直播带岗间，加强技能培训，提升直播带岗服务效能。

全球极危物种青头潜鸭连续三年在白洋淀育雏

日前，雄安新区安新县自然资源局联合安新县摄影家协会、爱鸟护鸟志愿者在白洋淀鸟类栖息地巡查时，同一水域发现两只青头潜鸭带雏鸟觅食。据观察，两窝幼崽分别为6只和8只。

青头潜鸭是列入《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》的极危物种。安新县自然资源局副局长田永昌介绍，2018年，白洋淀首次观测到青头潜鸭踪迹。2022年7月，首次观测到青头潜鸭育雏。此次是在夏季鸟类繁殖季，连续三年发现青头潜鸭在白洋淀繁育雏鸟。

“越来越多证据显示，青头潜鸭在白洋淀实现了稳定栖息，并持续繁殖，印证了白洋淀生态系统多样性、稳定性的显著提升。”田永昌说，今年1月份，青头潜鸭同步调查观测到378只，是白洋淀近年来青头潜鸭观测数量的最高值，白洋淀已经成为青头潜鸭的家，它们的栖息地、觅食地和繁育地。

截至今年6月，白洋淀鸟类种群数量已达286种，较新区成立前增加了80种。其中国家一级保护鸟类大鸨、青头潜鸭等13种，国家二级保护鸟类大天鹅、小天鹅、灰鹤等51种，具有重要生态、科学、社会价值的“三有”保护级别鸟类和其他鸟类222种。

专家支招高血压、糖尿病患者安度炎夏

夏季天气炎热，高血压、糖尿病等慢性病患者会受到哪些影响，又该如何安度炎夏？在国家卫生健康委员会21日举行的新闻发布会上，专家提示，高血压患者应注意血压波动，坚持用药和生活方式干预；糖尿病患者应注意监测血糖，食用水果宜适时适度。

“高血压患者夏季要密切监测血压。”北京医院主任医师郭立新说，一旦出现血压难以控制的情况，就应及时就医，调整治疗方案。

夏季人有可能出现出汗过多、体液丧失过多的情况。对此，郭立新提示，高血压患者应及时补充水分，适当补充含电解质的饮料；如果应用的降压药包括利尿剂或血管扩张剂，患者更应注意血压波动，因为血压波动可能导致老年患者跌倒，从而明显增加骨折发生风险。

在应用药物控制血压的同时，生活方式干预仍然非常重要。郭立新说，伴有体重增加的高血压患者，减重有利于血压控制。血压不太高的情况下，适当运动可让血压趋于平稳，患者宜选择在较为凉爽的早晚进行运动，运动时宜保持心态平和。戒烟限酒，低钠饮食，都有利于血压控制。

对糖尿病患者而言，生活方式、血糖监测和并发症的筛查都非常重要。郭立新说，夏季里，1型糖尿病患者应注意饮水，避免出现脱水或者出汗过多、水补充不及时的情况；2型糖尿病患者除了注意肠道卫生，摄入食物的热卡等以外，血糖监测也非常重要。

“任何一种水果糖尿病患者都是可以吃的，但是一定要注意量。”郭立新说，糖尿病患者餐前或餐后立即摄入水果容易使血糖持续升高，可在两餐之间吃水果；可选择苹果、猕猴桃和樱桃等含糖指数不高的水果，谨慎摄入西瓜饮料、注意摄入量，因为西瓜虽然总体含糖量不高但含糖迅速；摄入水果后，有条件时应适当运动；吃水果的同时宜多吃膳食纤维含量高的食物，以避免水果里的糖迅速吸收、影响血糖。

本版摘自新华社

陕西石川河：昔日『荒滩沟』，今日『幸福川』

夏日清晨，从陕西省富平县城南端缓缓淌过的石川河，水流淙淙，水鸟翔集，鱼群畅游。岸边绿草如茵，杨柳成行，沿河健身步道上，不时出现晨练群众的活力身影。

富平县地处陕西渭北旱塬，石川河是其境内主要河流，曾一度断流成为“季节性”。记者近日沿河看到，石川河经过综合治理，河道防洪标准提升，生态基流恢复，中水持续补给，成为功能较为完善的城市“绿廊”。

今年62岁的富平市民魏美玲自小在石川河畔生活，见证了这条河的生态变化。她说，记忆中的石川河多年前沙坑遍地，污水横流，水少的时候经常断流，水多时又会在一夜之间冲毁周边的农田。

“现在的石川河，沿岸处处能看到秀丽风光。水鸟经常成群出现。”魏美玲笑着说，“公园里有秦腔自乐班和广场舞团，还有骑行的年轻人，我早晚都在这里健身锻炼，心情特别舒畅。”

石川河为渭河一级支流，流域面积5227平方公里，富平县境内长度36.4公里，是富平县的“母亲河”。从2014年起，当地对石川

河开展全域治理，新建堤防10.4公里，治理河道31.2公里。通过明确生态基流、加设补水工程、加大中水回收利用等措施，确保河流生态流量。

富平县水务局副局长高级工程师王智武从事水利工作已有30余年，对于石川河全域治理成效满怀深情：“我有幸成为石川河‘新生’的见证者和实践者。我的孩子常骄傲地说，‘我爸爸参与了这条河的治理工作。’我感到非常幸福和自豪。”

石川河流域通过增水添绿，推进系统保护修复，蜕变为黄土高原上一道亮丽的风景线，离不开一体协同的水资源节约、水生态修复、水环境治理策略。如今，城市风貌因生态治理得到持续改善，也助推了县域经济社会高质量发展。

王智武介绍，治理团队坚持因地制宜制定治水兴水策略，紧密围绕山水林田湖一体化生态保护和修复的总体思路，致力于重现“水清、岸绿、河畅、景美”的风貌，使石川河成为惠及沿岸逾二十万民众的生态福地。

“这条富平人的‘母亲河’，从以前的‘荒滩沟’，变成了景色宜人、堤坝坚固的‘幸福川’。沿岸居民的日子过得越来越舒心惬意。”王智武说。



福建罗源：乡村“腾笼换鸟”焕发新活力

西兰乡位于福建省福州市罗源县，曾经以高污染的石材业为重要支柱产业。近年来，当地持续推进生态环境问题整改，将环境“痛点”变绿色发展起点，通过科技创新、落实财税等惠企政策，“腾笼换鸟”引进一批绿色生态企业，实现转型升级。

上图为近日拍摄的福州市罗源县西兰乡国家级生态农场内的茶山(无人机照片)。

右图为在福建亿森竹业，工人把切割好的毛竹片进行拼合。



山东青岛：守护49个美丽海湾

从“五一”假期至今，到山东青岛灵山湾游玩的市民游客络绎不绝。灵山湾畔的星海滩上，帐篷林立，轻松惬意的景象随处可见。

灵山湾镇街级湾长徐强每周都要巡湾。“身为湾长，我要对管辖范围内的每一米海岸线负责。”他对记者说，巡湾发现了问题，就会及时告知湾长。湾长制与河长制的联动，有效解决了海湾反复污染难以根治的问题，灵山湾也越来越受到市民游客青睐。

清理拆除养殖设施，治理河道，整治入海排污口，增殖放流各类苗种……“灵山湾实现了从海滩侵蚀到岸绿湾美、从脏污横流到鱼鸥翔集的华丽转身。”青岛市生态环境局西海岸新区分局局长田向东说。

在青岛905.2公里的漫长海岸线上，分布着49个海湾。多年来，当地针对不同海湾的生态环境特点和湾区发展定位，精准实施污染治理、生态保护修复、亲海品质提升等，以美丽海湾建设提升海洋生态环境质量。

“海草床生态系统是三大典型近海

海洋生态系统之一，具有重要的生态价值。”青岛市生态环境综合行政执法支队崂山大队四中队负责人叶庆春告诉记者，2023年，工作人员在崂山湾种植海草3万株，开展海草床生态恢复，截至目前，海草成活率约80%，海草面积增至2万平方米。

“得益于良好的海洋环境，各类重点生物物种得到有效保护恢复。”青岛市生态环境局海洋处处长赵润德说，崂山湾已实现水质连续3年跃升，近岸海域优良水质比例连续5年达到100%，湾内调查发现陆地及海洋生物3511种，并成为国家一级保护鸟类黄嘴白鹭的繁殖地。

青岛市生态环境局局长孙吉海说，当地突出陆海统筹、海河共治，近岸海域水质优良面积比例不断提升，2023年达到99.3%，为近年来最高水平。《青岛市“十四五”海洋生态环境保护规划》中也明确，将全市49个海湾划分为六大湾区，利用三个五年规划时间，因地制宜、梯次推进美丽海湾建设。

生态“含绿量”还提升了发展“含金量”。美丽海湾建设不仅造就了美丽的

景色，也带来了海岸沿线产业项目的落地升级，汇聚起发展之势。

多年前，小岛湾北岸以传统落后的渔业养殖为主，不仅对生态环境造成影响，还制约了周边海洋科技项目的发展。从2019年开始，即墨区先后投资约17.4亿元，对小岛湾北岸海岸带和小管岛进行综合整治，建设滨海步行道、海上观光平台等设施，打造最美海岸线。

如今的小岛湾，已聚集了50余家“国字号”科研机构、高校院所和90余个市级以上创新平台，构筑起以海洋高技术服务业、海洋生物、海洋高端装备三大主导产业和海洋文旅、涉海总部经济为特色的“3+2”产业体系，助力青岛经略海洋走深走实。

行走在青岛的49个海湾，各美其美、美美与共的景象尽显。“海湾是近岸海域具有代表性的地理单元，是生态保护的重地、休闲旅游的胜地和经济发展的高地。下一步，青岛将向健康海洋、和谐海洋迈进，切实提高人民群众临海亲海享海的获得感、幸福感、安全感。”孙吉海说。