

廖国豪在创建 全民族团结进步示范市工作调度会上要求

## 紧盯问题 查漏补缺 突出特色 打造亮点

本报讯(通讯员 杨攀)2月16日,我市举行创建 全民族团结进步示范市 工作调度会,市委常委、市委统战部部长廖国豪在会上要求,对照标准,紧盯问题,突破难点。副市长陈渝出席会议。

会议宣读了《张家界市2022年度关于创建 全民族团结进步示范市 工作督查情况通报》,安排部署了创建 全民族团结进步示范市 近期工作。

廖国豪强调,今年是创建 全民族团结进步示范市 关键年,全市

## 紧扣 四有 持续发力

陈叶峰到武陵源调研

本报讯(卓亚琼)2月16日下午,市政协党组成员、副主席陈叶峰到武陵源区政协调研宣传思想和政协云工作。

2022年,武陵源区政协高度重视宣传思想和政协云工作,成立宣传思想工作领导小组,坚持利用政协云、网站、微信、抖音等进行全方位、多角度宣传;引导和组织区政协委员运用政协云履职,踊跃参加省政协“云宝晒技能”第三季活动并获组织奖,积极参加“喜迎二十大 奋进新征程”市政协履职创新故事大赛,取得良好效果。

## 官地坪镇党建引领助推乡村振兴

本报讯(邱德帅 樊昱呈)连日来,桑植县官地坪镇党政班子带队下沉村组一线,携手驻村工作队和村两委谋划烟叶、莓茶、粽叶等优势产业规模化发展,有序引导各村培育壮大村集体经济主导产业。2022年,该镇充分发挥党建统揽作用,聚焦“三强”总抓手,推进各项具体工作落地落实。

政治建设强 内核 ,提质党建引领示范力。巩固 主阵地 ,聚焦党建主体责任,开展 旅发 有我 心系振兴 主题队日活动6次,一课一片实践 活动40次,党员讲微党课459次,组织观看主题教育片2170人次。建强 主力军 ,严守清廉底线,党组织处分4人,政务处分2人,组织处理12人;调整村书记3人,村班子10人。奏响 主旋律 ,召开屋场会816次,开展新时代文明实践活动184次,化解网络舆情2起;走访老干部34人次,凝聚了最大范围的工作基础。

固本培元强 根基 ,提升基层党建治理力。强化整建提质,破解各类

上下要紧紧围绕目标,坚定信心,进一步提高政治站位,统一思想认识,切实增强创建工作责任感和紧迫感。要对照标准,紧盯问题,查漏补缺抓落实。要加强指导培训,突破重点难点,做好资料收集整理工作。要突出特色,打造亮点,立足我市旅游城市特点,擦亮民族团结进步进景区工作品牌,加强民族工作与旅游融合,促进各民族交往交流交融。要加强宣传,营造氛围,不断提升创民工作的知晓率和满意度。要压实责任,强化督导,实现上下联动,形成工作合力。

陈叶峰对武陵源区政协相关工作予以充分肯定。他强调,要进一步坚定信心,围绕市政协提出的全国有影响、全省有位置、全市有口碑、群众有好评“四有”目标持续发力,实现武陵源区政协工作高质量发展;要坚持对标对表,以高度政治责任感抓好宣传思想工作,守住意识形态工作阵地,把政协宣传工作做得更实、更有影响力;要持续擦亮政协云品牌,让政协人的一天从政协云开始常态化,引导政协委员把政协云各履职能用好用足,推动政协委员有效履职,助力首届张家界市旅游发展大会。

## 应急管理局的年轻人

李耕田



运气来了,门板都挡不住。我在应急局工作不仅碰上了忘我工作、乐于奉献的长者,更是遇上了一帮朝气蓬勃、锐意进取的年轻人,算是走了鸿头大运。

应急局的年轻人,人虽年轻但办事老练,头脑灵活,不懒惰、不矫情,无论是西安交大的翘楚,中南大学的棒角儿,还是海外归来的精英。其实,年轻人袋中货真价实的本领儿,着实让人垂涎。读书期间,他们都是下了一番功夫的。作为应急管理局的领头雁,是我的运气,更是我的福气。

在很多场合,我都会讲一些关于应急局年轻人的点点滴滴,也常常会为此自豪。说到应急局的年轻人,不是王婆卖瓜,自卖自夸;也不是娘夸女儿,那硬是女儿长得水灵得乖。

市里举办身边廉政故事征文比赛,一声令下,局里的年轻人是积极响应,蜂拥而上,是骡子是马,拉出来遛遛,在市级获奖名单中,一举拿下四席。省里举办“最美应急人”演讲比赛,得知其他市州招募了局外高人,局里分管领导也有几分担心,考虑是否请个外援来代表我们出征,以长脸增色,他的建议被我否定。咱就不相信咱这支准军事化的队伍里找不出一个拿得出手,上得了台面的狠角色。不出所料,危化科年轻的女同志郭瑶挑起了这份担子。

危化科的彭海凌、郭瑶,同样也是两位小年轻,打非治违,不心慈、不手软。2022年他们参与扣下的烟花爆竹高达数千件。办公室的张荣萍、人事科的向彦冰干起工作来是有板有眼,井井有条。

指挥中心李双、王昊等一帮年轻人,因为工作积极主动,被省应急指挥中心树为标杆。工贸科、非煤科龙腾、吴文科等人爬山钻洞、打非除险从不言苦说累。地震局几位年轻人琢磨研究的关于地震监测的课题,在全国得了三等奖,也是全省唯一。

前些日子,我给局里年轻人下了一个特殊的工作任务——每一位年轻同志做一个2022年工作总结的小视频。他们拿出来的东西,一个个都像模像样,事故调查科唐治金的资料、张荣萍的精致、舒宗怡的态度,姚澧的厚重、无不浸透出从年头到岁尾的辛勤和汗水。这帮年轻人的骄人成绩,让我兴奋不已又自愧不如,直叹廉颇老矣。

防汛科的几位年轻人忘我的工作

本报讯(全媒体记者 罗红艳)我市公安局交警支队紧紧围绕2023年春运“四个确保”工作目标,周密部署抓落实,紧盯源头降风险,严控路面守底线,精准组织保有序,高效协同促整改,多维宣传优服务,圆满完成春运交通安保工作。

## 严管控,强震慑

春运期间,全市公安系统全面落实 全警支援交警、城市支援农村、机关支援基层 要求,执行24小时值班和领导带班等高等级勤务模式,紧紧围绕节前返乡、节后返程、春节旅游、元宵集会等重点时段、活动安排,显性用警、动态布警,强化路面管控,突出现场执法,全面提升见警率、管事率,持续开展重点违法和酒醉驾集中整治行动。春运期间,全市共查处国省道6类重点违法3557起、农村道路5类重点违法5882起,查处酒醉驾376起,违法查处量与2022年同期均大幅提升,查获8台部局布控车辆,检查率达100%。村派出所协查交通违法2074起,时刻保持严管严查高压态势,牢牢守住道路交通安全底线。

针对核心景区客流量、车流量暴增、日均突破6万人再创历史新高

## 让水更清鱼欢畅

### 长江上游珍稀鱼类保护记

新华社记者 张桂林 周文冲 林碧锋

说,赤水河流域云南段监测到鱼的种类,从2020年的36种恢复到目前的42种。其中,昆明裂腹鱼、云南光唇鱼等指示性物种及优势种群的年龄日趋优化,性成熟年龄鱼类在渔获物中的比例增加,监测渔获物中对环境压力敏感的中大型鱼类数量及占比大幅增加,这说明,赤水河云南段的鱼类生物多样性恢复呈现出良好趋势。

珍稀、特有鱼类的回归,离不开长江上游沿江各地对鱼类生境的保护修复。2020年以来,昭通市全面拆除赤水河云南段的17座小水电站的水坝,恢复了河流连通性,鱼儿洄游通道更加顺畅。

对珍稀鱼类产卵场威胁较大的非法码头、非法采砂,也被纳入整治重点。重庆市珍稀特有鱼类国家级自然保护区管理处主任王维说,近几年,保护区重庆段常态化开展清船、清网、清江、清岸等工作,及时遏制污水乱排、岸线乱占、河道乱建等违法违规苗头,持续保持整治成果。

经过多年持续不断的治理和修复,如今,长江上游逐渐呈现出一片鸟飞鱼跃、岸绿景美的景象。

### 禁渔护鱼,鱼儿有了安全的家

在长江边长大的刘鸿,如今又回到了长江上。不过,他的身份已经由打鱼人、古建筑维修商变为 护鱼人。

2014年,在当地政府支持下,刘鸿组建了鸿鹄护鱼志愿队,带领几十名渔民和志愿者,在家乡重庆江津的长江沿线义务巡查,协助执法部门制止非法捕鱼行为。护鱼志愿队成立前那几年,不法分子电鱼猖獗,渔民经常一天捕不到几斤鱼。刘鸿说。

过度捕捞曾是危及长江鱼类生存的重要因素。为此,早在2017年赤水河流域就率先开启禁渔模式。2020年1月起,长江上游珍稀特有鱼类国家级自然保护区全面禁止生产性捕捞。一年后,长江流域重点水域 十年禁

全面启动。上游地区监管部门大力整治偷捕行为,沿江渔民纷纷退捕上岸,珍稀鱼类有了更加安全的家园。

在长江重庆江津段,鸿鹄护鱼志愿队的退捕渔民发挥熟悉鱼情、驾船技术娴熟的优势,负责水域巡护和夜间巡护,当地监管部门则在江岸安装了25台视频监控设备,基本实现 人防技防同步。在重庆市永川区朱沱镇,由长江航运公安、农业综合行政执法、自然保护区联合设立警务室、执法站和巡护站,进行常态化联合监管,电鱼、偷捕等违法犯罪行为得到有效遏制。在赤水河主要干支流,禁渔护鱼也实现了网格化管理。

长江入渝第一岛中坝岛的不少居民世代以打鱼为生。如今,岛上渔民全部完成退捕转产。退捕渔民赵良露在岛上种植甘蔗,还做起运输生意,年收入近6万元。去年5月,中坝岛还建立了长江上游珍稀特有鱼类国家级自然保护区内倒刺鲃、昆明裂腹鱼、云南光唇鱼等鱼苗96.97万尾。

在鱼类产卵期,沿江各地还通过建设人工鱼巢,为鱼类提供繁殖、生长、索饵等场所,助力鱼类资源恢复。

2021年、2022年,管理部分别在云南水富市向家坝库区邵女坪段建设人工鱼巢6000平方米和7000平方米。监测结果显示,2021年人工鱼巢实际产卵量在1.5亿粒以上,2022年产卵量在1.7亿粒以上,产卵量及出膜率上升,有效改善野生鱼类种群结构和数量。今年,水富市已开始实施第三批人工鱼巢搭建。

经过持续清水、护鱼和育鱼,部分珍稀鱼类种群的恢复逐渐迎来曙光。在长江重庆江津三抛河江段,过去被挖砂采石破坏的河岸,通过近几年的休养生息,自然修复成效明显。

随着生态环境好转和水文条件改善,今后这里有可能成为长江鲟等珍稀鱼类的野外产卵场,我们将持续观察,做好准备,等待繁殖群体的归来。姚维志说。

新华社重庆2月18日电



## 如何改善睡眠 (一)

殷春萍

### 1、什么是睡眠障碍?

睡眠障碍分为两大类:①睡眠量或(和)质的异常,包括失眠(入睡困难、早醒、睡浅易惊醒)、嗜睡、睡眠节律异常(睡眠倒错)。②睡眠中异常行为,包括梦魇(做噩梦)、磨牙、肌肉或肢体不自主运动、梦游症、梦呓(说梦话)、夜惊(突然惊叫、呼吸急促、心跳加快、定向错乱等)、睡眠呼吸暂停综合征(睡眠中呼吸反复停顿,打鼾是最常见情况)。

睡眠障碍还表现为,不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散,记忆力减退、反应能力下降,而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁,严重的会引起心理障碍和精神疾病,影响与同事与家人关系,影响生活质量、工作效率,甚至不能胜任工作。

### 2、睡眠障碍常见的危害有哪些?

①长期睡眠不足使大脑不能充分休息,出现头疼、头晕、记忆力衰退、注意力涣散、思维判断力下降、食欲不振等现象,从而降低工作能力和工作效率,增加意外发生的可能性。其中睡眠障碍导致的交通事故屡见不鲜。②不良睡眠会降低和削弱机体的免疫功能,发生各种疾病的几率大大提高。③睡眠不好可引起内分泌、新陈代谢等功能紊乱。④睡眠障碍、心理问题、神经症、精神问题之间有着密切的联系。约半数的失眠患者伴有心理和精神紊乱,最常见的是情绪和情感的紊乱,例如抑郁、焦虑、多愁善感、暴躁、易怒、缺乏自控力等等。这些情况的发生又会影响睡眠,进而形成了恶性循环。⑤不良睡眠明显增加高血压、心脏病、心力衰竭、卒中、猝死等疾病的危险性,尤其是睡眠呼吸暂停综合征。(待续)



## 让水更清鱼欢畅

### 长江上游珍稀鱼类保护记

▲这是三峡库区珍稀鱼类驯养基地(2022年2月25日摄,无人机照片)。

◀鸿鹄护鱼志愿队队长刘鸿(右)带领队员在长江重庆江津段巡护(2022年9月2日摄)。

新华社记者 黄伟 摄

## 我市交警圆满完成春运安保工作

春运期间均大幅提升,查获8台部局布控车辆,检查率达100%。村派出所协查交通违法2074起,时刻保持严管严查高压态势,牢牢守住道路交通安全底线。

针对核心景区客流量、车流量暴增、日均突破6万人再创历史新高的实际,交警部门增添多个巡逻疏导组,全天候对高速东、西出口和主城区、天门山、七星岩索道下站以及武陵山大道、标志门、核心景区、黄龙洞、中湖、天子山、大峡谷等主干线、景区路段进行巡查管控,推动当地政府职能部门落实 停车场、停车道、公交车三免费 政策。据统计,春节期间共疏堵分流车辆2万余台次,有效应对了7天45.99万游客出入张家界的情况。

### 盯源头,除隐患

为进一步强化固化共建共治体系机制,张家界交警借力道安办、整治

办平台,联合乡镇党委政府、公路养护部门排查出全市93处易结冰易起雾路段、13处道路隐患,按照 一路一方案、一点一预案 要求,日夜坚守,抓好应急防范。摸排全市红白喜事、集会等活动218场次,滚动建立活动台账,充分发动79个乡镇街道干部、两站两员、村辅警积极上路劝导,协管交通,强化应急管控。下发春运隐患交办通知3期、交办督查问题8次,下发春运阶段考评通报2次,书面抄告交通运输部门2次,开展联合执法、督导检查5次,走访、约谈、警示教育企业现场下发督办函,对6家重点运输企业现场下发督办函,严肃问题整改,严禁不合格的车辆和驾驶人参与春运工作,完成2处重点隐患路段治理,对总队春运督查的11个问题,联合市春运办、市交通局对其进行挂牌督办,立行立改。为全市56所重点中小学(幼儿园)安排 护学岗,确保学校周边道路安全有序。

### 重服务,强宣传

张家界交警部门针对重要节点和易拥堵、易发事故路段落实 两公布一提示 ,多渠道、多角度发布交通安全警示信息和春运天气、交通路况提示信息,提示群众平安出行。同时积极开展 平安春运、交警同行 主题宣传活动、情满旅途、暖冬行动、志愿者服务活动,民警走进 农村、学校、企业和社区 等场所开展面对面宣讲,发放交通安全宣传资料。做好 开工第一课

开学第一课 交通安全宣讲,持续曝光酒醉驾、典型事故案例等40起,筑牢道路交通安全防线。

春运期间,全市共出动警力7620人次,警车1513台次,启动春运执法站4个,成立执法小分队21个,查处各类交通违法行为12.59万起,现场纠正7.71万起,未发生长时间、大范围交通拥堵和一次死亡2人以上交通事故,全市2023年春运道路交通安全保卫工作圆满收官。