

廖国豪在创建 全国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 全国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。副市长陈瑜出席会议。

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

廖国豪强调，今年是创建 全国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（邱德师 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细落实。

政治建设强 内核，提质党建引领示范力。巩固 主阵地，聚焦党建主业主责，开展 旅发有我 心系振兴 主题队日活动61次，一课一片一实践 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，党纪处分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

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本儿，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长得乖。

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。功夫不负有心人，她一举拿下了全省二等奖的好成绩。

防汛科的几位年轻人忘我的工作

之激情，让我打心眼里感激和佩服。2022年从上半年的防寒防汛到七月之后的长期抗旱救灾，他们是点上调度、面上督察、汇报总结、通报抽查，一刻也未曾停歇，工作成绩得到了省办办的高度肯定。负责人成川就是一位不到而立之年的年轻人，同科室的全海跃是一位从部队退伍的小伙子，因为兢兢业业，还获得了全省应急管理先进个人殊荣。

协调科的刘强、舒宗怡、谭伟三位年轻人承担全市安全生产联络协调的任务，对上汇报的材料多，对下部署检查的任务多，是咱应急系统中枢、高参。2022年为我市荣获省政府真抓实干奖立下了汗马功劳。

危化科的海凌波、郭瑶，同样是两位小年轻，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、人事科的向彦彬干起工作来是有板有眼，并井有条。

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、非煤矿山科、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。

这两年江里的鱼多了、大了，过去难得一见的鱼种，也经常能监测到。长江重庆江津段护鱼员刘鸿站在船尾，望着烟波浩渺的长江，不时有鱼儿跃出水面。

长江上游是长江鲟、胭脂鱼、岩原鲤等珍稀、特有鱼类的幼苗孕育所和种质资源基因库。但一段时期里，受污水乱排、过度捕捞、挖砂采石等破坏生态环境行为的影响，珍稀、特有鱼类一度面临生存危机。近几年来，随着长江流域 共抓大保护、不搞大开发 深入推进，长江上游水域生态环境大幅改善，鱼类资源总量加快恢复，越来越多珍稀、特有鱼类再现江里。

水渐清河渐畅，又见珍稀鱼类身影

在去年开展的专项监测中，我们几乎每天都能捕到国家二级保护野生动物岩原鲤。前几年，一年都打不上来一条。从2005年起，西南大学渔业资源环境研究中心主任姚维志及其科研团队，一直在跟踪监测长江上游珍稀特有鱼类国家级自然保护区的鱼类资源。

对比一条科研渔船一天的渔获量，是科研团队调查鱼类资源变化的重要手段。姚维志说，自2016年长江大保护开启以来，长江上游鱼类资源总量明显恢复，种群结构得到改善，珍稀、特有鱼类出现频率也有所增加。去年，科研团队还在长江丁家沱鱼类产卵场发现33尾长江鲟。

在长江上游支流赤水河，也频现珍稀、特有鱼类的身影。走进云南省昭通市镇雄县鱼洞生态观测点，天天水清，年年有鱼 的标语格外醒目，工作人员姚明昌忙着记录监测情况。2022年初，鱼洞生态观测点监测到昆明裂腹鱼、四川裂腹鱼、宽唇华缨鱼、贝氏高原鳅4种长江上游珍稀、特有鱼类畅游产卵。

长江上游珍稀特有鱼类国家级自然保护区云南管护局副局长贾仕鹏

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 林碧峰

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种群的年龄日趋优化，性成熟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，昭通市全面拆除了赤水河云南段的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。

经过多年来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

渔 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，负责水域监护和夜间巡护，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，年收入达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川渝司法协作生态保护基地。跨省联合治理机制，让昔日偷捕严重的交界水域，成为珍稀鱼类的避风港。

沿江群众的生态意识和法治观念也不断提高。长江上游珍稀特有鱼类国家级自然保护区云南管护局镇雄管护站站长申睿说，十年禁渔 启动以来，管护站着力强化禁渔禁捕宣传，联合公安、农业农村、市场监管部门在赤水河两岸14个乡镇发放 十年禁捕 告知书、张贴禁渔通告等宣传资料20万余份。42岁的镇雄县花朗乡仓上村村民马帮辉说，村里制定了村规民约保护赤水河，现在禁渔护鱼已成为群众的自觉行为。

育苗增殖，让更多珍稀鱼类新生

尽管保护力度不断加大，但目前长江上游一些珍稀、特有鱼类现存种群数量仍然有限，部分鱼类仅靠自然繁衍很难实现种群延续和扩大。对此，沿江政府部门联合高校院所、龙

头企业等开展珍稀、特有鱼类人工繁殖，同时持续加大珍稀鱼类增殖放流力度，助力它们实现新生。

位于三峡库区的重庆市万州区水产研究所，在20世纪70年代就成功实现胭脂鱼的人工繁殖，经过多年的科研实践，已建成胭脂鱼国家级原种场。10年来，这个研究所累计向三峡库区投放珍稀鱼苗7000多万尾。目前，万州区水产研究所储备了国家一级保护动物长江鲟亲本100多条，正在加强攻关，进一步提升长江鲟人工繁殖能力水平，助力其种群恢复。

增殖放流可以补充和恢复鱼类资源的群体数量，改善鱼类种群结构，同时也能提升生物多样性水平。贾仕鹏介绍，自2019年长江上游珍稀特有鱼类国家级自然保护区云南管护局成立以来，有针对性地制定保护区增殖放流计划，投放长江鲟、胭脂鱼、金沙鲈鲤等国家一、二级保护野生动物的鱼苗30.89万尾，投放中华倒刺鲃、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，管理部门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、护鱼和育苗，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



张家界市中医医院办

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、眠浅易惊醒）、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到睡眠，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

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全保工作。

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驾醉驾集中整治行动。春运期间，全市共查处国道省道6类重点违法3557起、农村道路5类重点违法5882起，查处酒驾醉驾376起，违法查处量与2022年

春运同期均大幅提升，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、七星山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、停车场、公交车三免费 政策。据统计，春节期间共疏导分流车辆2万余台次，有效应对了7天45.99万游客出入张家界的井喷态势。

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，强化应急管理。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、警示重点运输企业33家，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、道路路况提示信息 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、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、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，持续曝光酒驾醉驾、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障工作圆满收官。