

我市各级各部门织密防汛安全网

全力应对本轮强降雨

本报讯（全媒体记者 李成义 宋美慧）记者从市应急和安全生产委员会办公室获悉，自5月21日夜间起，我市普降大到暴雨，局部地区大暴雨、特大暴雨，洞溪乡气象站点降雨量突破此站24小时降雨历史极值。全市启动防汛Ⅳ级应急响应，慈利县进入防汛Ⅲ级应急响应状态，市、区（县）两级派出工作组下沉乡村指导防汛抗灾工作，各

相关部门按照防汛应急预案和包保工作机制要求深入一线开展工作。为全力做好防汛救灾工作，全力保障人民群众生命财产安全和社会大局稳定，市委、市政府高度重视，迅速安排部署，召开防汛工作视频调度会议，要求各级各相关部门高度关注天气变化，精准预测雨情、水情、汛情发展态势，全面排查隐患，严格按照转移避险“四个一律”工作要求，抓牢

“五个关键环节”，对群众应转早转、应转尽转，将责任细化到岗到人，确保每项工作都有人抓、有人管。同时，市应安办进一步强化对全市防汛抗灾工作的统筹协调，区县领导严格落实包保责任，市、区（县）应急、水利、自然资源等部门均派出专家组对防汛抗灾工作进行现场技术指导，气象、水文等部门滚动发布雨情、水情预警信息，市

住建部门组织排水与污水处理事务中心及市政管网维护单位全面开展城区防汛排涝作业，市城管部门重点加强城区巡查力度，清理道路淤积泥沙、处置倒伏树木断枝、检查路灯等设施，交通、通信、电力等部门也及时采取相应的应急处置措施，信息共享、协调联动等工作机制正常运行，织密防汛安全网，形成强大合力，全力保障我市安全度汛。

市住建局全力保障城区排水畅通

本报讯（全媒体记者 宋美慧 李成义）5月22日上午，针对我市本轮强降雨天气，市住建局立即启动防汛应急响应，组织排水与污水处理事务中心及市政管网维护单位迅速行动，全面开展城区防汛排涝工作，确保市民出行安全。

为应对强降雨带来的内涝风险，市住建局共调集应急车辆8台，包括大型清污车2台、抢险巡查车6台，并派出40余名巡查人员，对城区主干道、重要路口、人口密集区域及易涝点进行重点排查。截至发稿，巡查人员已发现并处理排水管网堵塞点16处，均通过及时清淤疏浚，有效消除安全隐患，保障了排水畅通。

下一步，市住建局将持续关注天气变化，加强应急值守和巡查力度，全力做好防汛排涝工作，确保市民生命财产安全。

市城管局多措并举保障城市安全

本报讯（全媒体记者 宋美慧 李成义）面对我市本轮强降雨天气，市城管局迅速反应，全面部署防汛排涝工作。该局第一时间启动应急预案，组织路灯抢修人员全员到岗值守，并在易涝点提前设置围栏防护，开启雨水井加速排水。

抢险期间，城管部门重点加强城区巡查力度，累计出动抢险车辆30台次，组织150名工作人员开展应急处置工作。抢险人员及时清理了机场路、孟坪路与天问路交界处等路段的泥沙淤积，处置倒伏树木断枝3处，并对路灯设施进行全面检查。为保障市民安全，该局还在邻水公园等临水区域设置了安全警示标识，同时暂停水上打捞作业。

针对巡查中发现的科技大道、双拥路大成山水段等路段排水不畅问题，市城管局已及时向市排水事务中心进行反馈，协调推进处置工作。目前，各项防汛工作正在有序推进，城管部门将持续加强巡查值守，确保城市安全度汛。

『端午经济』释放消费活力

全媒体记者 向文

随着端午节的临近，“端午消费热”已悄然兴起，在我市各大商超和市场，商家们纷纷不约而同支起了一个属于“端午”的“秀场”，各种充满端午特色的系列产品已火热上市，掀起了一波又一波消费热潮。

连日来，张家界大街小巷到处弥漫着艾草和粽叶的清香，各种不同口味的粽子已成为当下食品市场的“宠儿”，菜场内，商家早已将粽子摆放在最显眼的位置，“端午专场”十分红火。

记者走进新峰农贸市场，粽叶的清新香气便扑鼻而来，各类粽子原材料应有尽有。

“因为现在临近端午了，比较忙一点，新鲜粽叶和糯米的销量非常不错。”一个摊主介绍道。

菜场内烟火气弥漫，粽香四溢，全市各大商场、超市也为拉满端午“氛围”而忙得火热，一排排货架上，各种新口味的散装粽子、琳琅满目的粽子礼盒映入眼帘，吸引了不少群众前来选购。

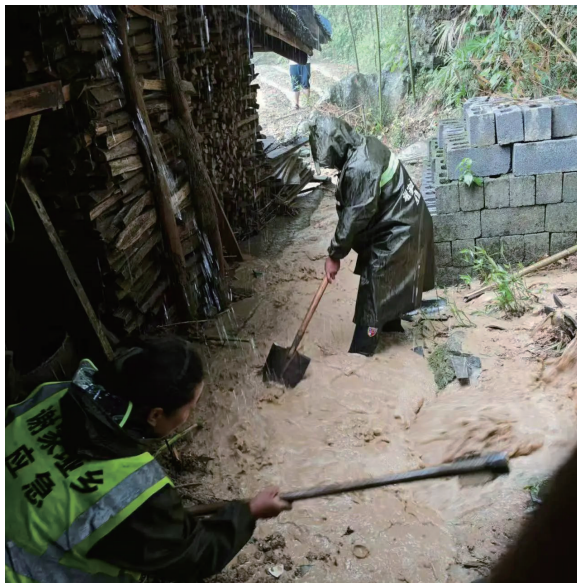
“每年端午一定会吃粽子。要么买，要么自己包，不同口味都尝尝，就图个团圆安康的好兆头。”市民陈女士表示。

锁味天门壹号店销售人员告诉记者，他们还推出了“线上+线下”活动，市民不仅可以到超市亲自选购，还可以通过小程序在线上选购，由超市人员负责派送。近期，每天粽子的销量持续攀升，“端午节”系列产品销量十分可观。

除了粽子外，记者在多个集市看到，与端午节相关的艾叶、咸鸭蛋也进入全面热销，深受消费者欢迎。



5月22日，市城区迎来一轮强降雨，张家界高新区地势较低的部分市政道路因排水管道淤塞，排水效率下降，路面积水严重，交通短暂中断。市环卫部门全员上岗，分班组下沉到各条路段，打开雨水桥，人工清理树枝枯叶，疏通淤塞物，加快路面排水。



永定区谢家垭乡工作人员疏通屋后沟渠。

本报通讯员 摄



慈利县金岩土家族乡工作人员迅速转移群众。

本报通讯员 摄

怎么建设？有哪些指标？钱从哪来？

——解读《美丽河湖保护与建设行动方案（2025—2027年）》

新华社记者 高敬

生态环境部等部门印发的《美丽河湖保护与建设行动方案（2025—2027年）》21日对外发布。美丽河湖的内涵是什么？如何建设各类其美的美丽河湖？记者采访了生态环境部水生态环境司副司长刘静。

刘静介绍，美丽河湖一般应具备以下条件：

水资源方面，具有稳定的补给水源，水体流动性较好，河湖生态用水得到有效保障，稳定实现“有河有水”；

水生态方面，河湖水域及其缓冲带生态环境功能得到维持或恢复，生物多样性得到有效保护，有代表性的土著物种得到重现，稳定实现“有鱼有草”；

水环境方面，流域内各类污染物排放得到有效控制，河湖水质实现根本好转或水质稳定达到优良，公众的景观、休闲等亲水需求得到较好满足，人民群众反映的生态环境问题得到妥善解决，稳定实现“人水和谐”。

此次印发的行动方案明确，到2027年，美丽河湖建成率达到40%左右；到2030年，美丽河湖建设取得明显成效；到2035年，美丽河湖基本建成。

刘静说，生态环境部等部门组织制定国家层面美丽河湖保护与建设清单，共确定2573个河湖水体，基本覆盖我国具有重要生态功能、生态环境敏感脆弱、社会关注度高的大江大河干流、重要支流和重要湖泊水库。如长江

干流6300余公里、黄河干流5400余公里实现全覆盖，重点流域水生态环境保护规划确定的210个重点湖库覆盖90%以上。同时，鼓励地方因地制宜将群众身边的小微水体等纳入保护与建设范围。

在目标设置上，行动方案聚焦近三年重点任务，从巩固深化水环境治理、加强基本生态用水保障、积极推进水生态保护修复等方面，细化制定了15项目标。同时，充分考虑地方工作基础和承受能力，重点在提质增效上下功夫。

在水环境治理方面，行动方案进一步巩固深化水环境治理，作出系统部署。

入河排污口整治是一个“牛鼻子”，可以通过溯源等，进一步的放矢进行治理。行动方案将其作为一项重要措施，提出到2027年，建成排污口监测监管体系。

农村黑臭水体治理和农业面源污染防治比较分散、容易反复，是当前工作中面临的挑战之一。行动方案提出，到2027年，城市生活污水收集处理综合效能显著提升，农村生活污水治理（管控）率达到60%以上，农村黑臭水体基本消除。

在生态流量保障方面，行动方案明确了加强基本生态用水保障有关要求。

记者了解到，生态流量是指为保证河流生态服务功能，用以维持或恢复江河湖库生态系统基

本结构与功能所需的最小流量。行动方案提出，到2027年，跨省重点河湖生态流量得到有效保障，基本完成已建大中型水利水工程生态流量确定（核定）工作，有序推进其他水利水电工程生态流量确定（核定）工作。

在水生态保护修复方面，行动方案着重部署提升河湖生态系统健康水平，促进“人水和谐”。

据介绍，我国已经连续三年开展长江流域水生态考核试点工作，黄河流域也开展了水生态考核的相关探索。行动方案明确，到2027年，长江流域水生生物完整性指数有所提升，黄河流域水生生物多样性下降趋势得到初步遏制，长江、黄河等重要流域横向生态保护补偿机制基本建立。

美丽河湖建设离不开资金和技术。对此，行动方案提出，在科技支持方面，加强水生态环境领域科技创新，强化关键技术研究，发挥国家生态环境科技成果转化综合服务平台作用，促进科技成果转化应用。

刘静表示，在资金保障方面，中央财政积极支持美丽河湖保护与建设，引导和鼓励地方财政及社会资本加大投入；同时，倡导通过政府购买服务、环境污染第三方治理、生态环境导向的开发（EOD）等模式，引导社会资本积极参与美丽河湖保护与建设。

（新华社北京5月21日电）

我市举行单身职工联谊会

会聚良缘 青春有约

本报讯（全媒体记者 刘子京）5月20日，由市总工会、共青团市委、市妇联、市民政局联合主办的“会聚良缘 青春有约 湘亲湘爱‘工’度520”单身职工联谊会活动举行。来自全市各行各业的130余名单身青年职工，怀揣着对爱情的憧憬，欢聚一堂，共觅良缘。

活动现场，青年们通过趣味游戏与团队协作活动不断增强沟通认识。欢声笑语间，初识的拘谨化作携手闯关的信任，不少青年互留联系方式，现场处处洋溢着热烈欢快的青春气息。在一阵阵欢声笑语中，活动迎来了高潮。青年们向心仪对象送上玫瑰，勇敢表白，浪漫牵手。最终，4对青年职工成功牵手，为此次交

友联谊活动画上圆满的句号。

活动中还举行了玫瑰书香·湘阅芳华“以书为媒”张家界市职工主题阅读系列活动，来自各区县的职工代表们相互推荐优秀书籍，分享个人阅读体会及启示，让阅读真正成为职工成长的阶梯。此外，活动还向现场职工发放了《工会法》《民法》相关普法资料，旨在加强职工法律意识，促进法治社会建设。

据市总工会有关负责人介绍，此次活动是推进民生服务的生动实践，通过整合资源、携手合作、创新服务，为未婚职工打造真诚、温暖的交友平台，让更多单身青年职工找到自己的如意伴侣，提升职工的幸福指数。

国际茶日，一片树叶写传奇！

新华社记者 古一平 胡璐

茶，神奇的“东方树叶”，全球三大饮品之一。起源于中国，盛行于世界。5月21日是国际茶日。农业农村部最新数据显示，我国茶园面积稳定在5000万亩左右，2024年茶叶产量达到370多万吨。

从“人在草木间”蕴含的人与自然和谐共生理念，到“柴米油盐酱醋茶”的烟火气，再到“客入来有泡杯好茶”的好客知礼……融入华夏文明基因的茶，与国人已相伴千年。

一杯好茶，不仅给人带来生活的美好享受，还承载着经济、科技、文化等多方面价值。让我们一起知茶、爱茶，共品茶香韵韵，共享美好生活。

——一片叶子富了一方百姓
初夏时节，河南信阳浉河区浉河港镇。文新茶村入口处，车辆一早就排起长龙。

在万亩茶海拍照打卡、品尝信阳毛尖冰激凌、体验非遗炒茶技艺……刚刚过去的“五一”假期，这家相当于140个足球场面积的国家4A级茶主题景区，吸引了超过16万人次游客。

文新茶村由河南信阳文新茶叶有限责任公司打造。围绕信阳毛尖这块“金字招牌”，公司成为集茶叶种植、加工、销售、研发、旅游为一体的农业产业化国家级重点龙头企业。

越来越多当地人吃上“茶叶饭”。仅文新茶村，就带动周边10多个村、4000余农户、2万多人受益，茶农户年均增收超过3万元。

广东英德构建服务英德红茶全产业链的标准化示范体系，2025年英德红茶综合产值有望突破100亿元；浙江安吉黄杜村通过种植白茶致富后，推出的“白叶1号”茶苗在贵州、四川、湖南等地茁壮成长……

放眼大江南北，一片叶子富了一方百姓的美好画卷徐徐铺展。

——一杯好茶蕴藏“科技密码”

何谓好茶？围绕一杯好茶，广大茶叶科技工作者创新不停步：

育成和推广“中茶108”“保靖黄金茶1号”“中茶302”等多元化茶树新品种，打破茶叶产品同质化的局面；创新绿茶、红茶、乌龙茶、茯砖茶、青砖茶、茉莉花茶特征性香气、滋味定向调控新技术；

创新茶叶资源高效利用技术，研制出特色风味速溶茶、功能性固体饮料等多元化茶叶新产品，满足年轻群体消费需求；

研发田间作业管理与采摘装备、茶叶在制品在线检测等技术装备，名优茶机械化加工率达到90%以上，提高效率的同时也节约生产成本……
中国农业科学院茶叶研究所副所长王新超告诉记者，茶叶科技将从提升种业创新能力，强化茶叶高效绿色安全生产技术研发，开发多元化、便捷化茶产品等方面发力，更好赋能茶产业发展。

——一缕茶香传承中国文化

行走在祖国各地，处处能感受到一缕茶香里的深厚文化底蕴：

云南普洱古茶园与茶文化系统、福州茉莉花与茶文化系统、福建安溪铁观音茶文化系统、福建福鼎白茶文化系统作为茶类遗产，入选全球重要农业文化遗产；

武夷岩茶、西湖龙井、黄山毛峰、太平猴魁、碧螺春、安吉白茶、恩施玉露、铁观音、富春茶点等制作技艺成为国家级非物质文化遗产代表性项目；

……

一缕茶香，也沿着茶马古道和丝绸之路，“飘”向世界。如今，全球已有60多个国家和地区产茶，超过20亿人饮茶。世界三大饮品之一的茶，逐渐成为

一个世界性的文化符号。

在这个属于茶的节日里，一起品茶吧！

（新华社北京5月21日电）

空腹运动更减肥？暴汗服能燃脂？

专家提示避免误区



新华社北京5月21日电（记者 温竞华）当下正值全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”，倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。对此，记者采访了运动专家，围绕公众关心的问题给出解答。

——高强度间歇训练（HIIT）减重更有效吗？
北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说，HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的，在降低血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效，目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前，有必要进行健康筛查。

——空腹运动更减肥吗？
邱俊强说，对超重和肥胖人群来说，空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下，脂肪代谢会加强，但脂肪供能效率低，为满足运动时的代谢需要，蛋白质分解会加剧，造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患，如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

——穿暴汗服运动真能燃脂吗？
“这个说法不仅错误，而且很危

险。”邱俊强说，穿暴汗服运动，减掉的体重主要是水分，脱水会造成核心体温升高，引发运动性热病，严重时危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱，更不应该通过脱水来减重。

——“周末勇士”的运动习惯是否推荐？

一些上班族工作日没有时间锻炼，便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动，被称为“周末勇士”。但专家提醒，不建议采取每周仅高强度锻炼1—2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动，运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处，但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示，与生物钟同步、循序渐进的规律性运动，可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议，选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼，此时肌肉力量和耐力表现最佳，能提升20%—30%的运动效能；采用“3+1”训练周期（3周渐进负荷+1周恢复），配合超量恢复理论，可使肌纤维在48—72小时修复期内完成蛋白质合成，实现体能阶梯式增长；建议每周进行至少3次的运动，让身体习惯锻炼，进一步提升身体素质。

那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。（新华社北京5月21日电）