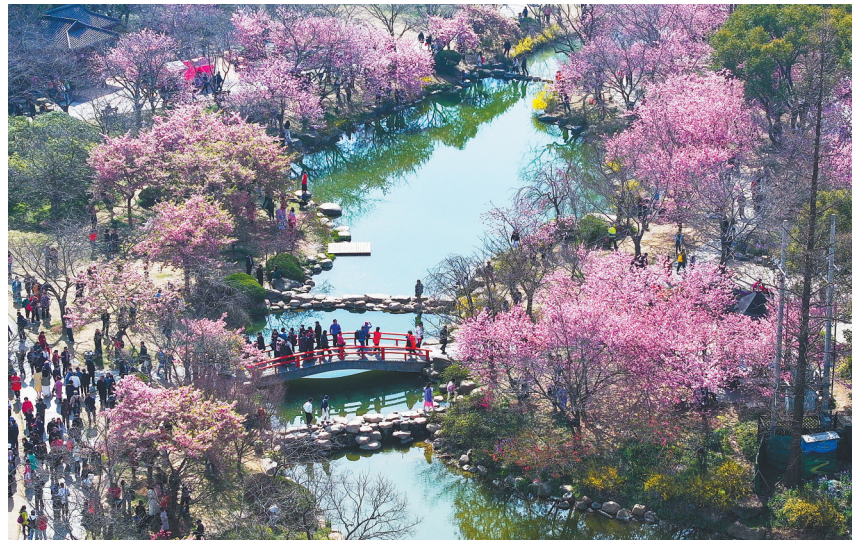


## 春分时节踏青赏花

春分时节,万物复苏,人们来到户外踏青赏花,享受春日美好时光。



江苏 图为游客在无锡太湖鼋头渚景区赏花。

新华社记者 李博摄



河北 图为游客在河北省石家庄市水上公园划船游玩。

新华社发



河南 图为市民在河南三门峡黄河岸边赏花。

新华社发



浙江 图为游客在浙江省宁波市镇海区九龙湖镇九龙湖村的油菜花田游玩(无人机照片)。

新华社发



安徽 图为3月20日拍摄的安徽省黄山市歙县深渡镇阳产村春景。

新华社发

## 国务院办公厅印发《意见》

## 坚定不移推进长江十年禁渔工作

新华社北京3月21日电 日前,国务院办公厅印发《关于坚定不移推进长江十年禁渔工作的意见》(以下简称《意见》)。

《意见》指出,长江十年禁渔是党中央、国务院为全局计、为子孙谋的重要决策,是推动长江经济带高质量发展和恢复长江母亲河生机活力的重要举措。禁渔三年多以来,退捕渔

民安置保障有力,禁捕水域管理秩序平稳,水生生物资源恢复向好,长江十年禁渔工作取得重要阶段性成效。

《意见》强调,各地各有关部门要切实提高政治站位,把长江十年禁渔作为当前和今后一段时期的重大政治任务,优化完善工作协调机制,加强督促推进;要加强动态精准监测,跟踪做好就业帮扶,持续落实

养老保险政策,持续做好安置保障;要健全执法协作机制,强化跨区域、跨部门执法合作,保持高压严管态势,消除非法捕捞隐患,打击整治违规垂钓,加强执法能力建设,持续加强执法监管;要加强珍稀濒危物种保护,开展重要栖息地修复,加强资源调查监测,加强外来物种防治,加快推进生态修复。

《意见》要求,各地各有关部门要坚决贯彻落实党中央、国务院决策部署,坚定不移推进长江十年禁渔工作,因地制宜出台支持政策,保障长江十年禁渔工作任务有效落实、目标按期实现,推动在长江流域形成高水平保护与高质量发展相得益彰、人与自然和谐共生的发展新格局。

## 首部节约用水行政法规出台——

## 如何促进全社会节约用水?

新华社记者 刘诗平 张晓洁

国务院近日公布《节约用水条例》,自2024年5月1日起施行。作为我国首部节约用水行政法规,条例将促进全社会节约用水、为保障国家水安全、推进生态文明建设、推动高质量发展提供有力的法治保障。

我国人多水少,水资源供需矛盾突出,节约用水是解决水资源短缺问题的根本措施。

水利部全国节约用水办公室政策处相关负责人表示,条例把水资源节约集约利用的要求,贯穿于经济社会发展全过程和各领域,将进一步推动国家节水行动落地见效。

细读条例,它对用水的全过程进行

了细致的划分并有明确规定,内容涵盖用水规划、定额制定、计量和供水等各个方面。同时,条例从工业、农业、生活等多个方面提出了综合性的节水措施。

针对计量监管基础薄弱问题,水利部水利水规划院设计总院副院长李原国表示,条例建立了节水计量和统计制度。在用水计量方面,要求对不同水源、不同用途的水分别计量。在节水统计方面,提出建立节水统计调查制度,定期公布节水统计信息。

中国水利水电科学研究院副院长王建华说,条例力图通过科学规划和严格管控,实现水资源的精细化管理和高效利用,特别是通过制定用水定额,

明确各行业、各领域用水的标准和限额,为节水提供了量化的依据和目标。

针对节水产业发展面临的难点和堵点问题,王建华说,条例提出通过技术创新和产业化发展,推动节水技术和产品的广泛应用。鼓励企业和研究机构开展节水技术的研发和推广,提高节水产品的市场竞争力。

记者了解到,我国已基本建立覆盖坐便器、淋浴器等生活用水产品水效标识制度的广泛应用。鼓励企业和研究机构开展节水技术的研发和推广,提高节水产品的市场竞争力。

条例规定,国家鼓励对节水产品实施质量认证,通过认证的节水产品

可以按照要求使用认证标志;国家对节水潜力大、使用面广的用水产品实行水效标识管理,并逐步淘汰水效等级较低的用水产品。

节流的同时是开源。近年来我国持续加大非常规水源开发利用力度,北京等部分城市的非常规水源已经起着“第二水源”的作用。条例明确非常规水要纳入水资源统一配置,统筹建设污水资源化利用基础设施等措施。

记者注意到,我国南北方自然地理、经济社会发展等差异显著,节约用水工作必须因地制宜。对此,条例建立了分区分类管控制度,针对水资源严重短缺地区、地下水超采地区,设定了分区分类管控的具体要求。

节约用水涉及每个人、每个行业,在全社会形成节约用水的共识和行动,是实现条例目标的关键。条例对节水奖惩、社会参与、监督考核等均有涉及。专家表示,条例的出台和实施,必将大大增强全社会参与节水的内生动力,促进全社会节约用水。

(新华社北京3月20日电)

新华社北京3月21日电(记者 徐鹏航 顾天成)“春困秋乏夏打盹”“睡不着、睡不好、睡不醒”……睡眠问题困扰着许多人。3月21日是世界睡眠日,今年我国的主题为“健康睡眠 人人共享”。专家提示,规律作息是良好睡眠的重要保证,如出现长期睡眠问题,应及时到医院就诊。

睡眠与身心健康密切相关。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林提示,睡眠问题会造成心血管疾病、脑血管疾病、内分泌疾病及很多慢性神经精神疾病发病风险的提高。

然而,不良的睡眠习惯正在“偷走”我们的健康睡眠。中国睡眠研究会近日发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,受访居民仅29%的人群在23:00前入睡,47%的人群在零点后人睡,其中大学生手机日使用时长

## 世界睡眠日

## 健康睡眠 远离“困”扰

偏高、熬夜严重,频繁饮酒人群睡眠时长短、睡眠质量较低。

《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出,重视睡眠健康,每天保证充足的睡眠时间,工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行,注意起居有常,提倡成人每日平均睡眠时间为7至8小时。

“我们不仅要关注睡眠时间的长短,还要关注睡眠的质量、深度和连续性。”中国睡眠研究会常务理事欧琼介绍,良好的睡眠有助于身体

各系统的修复和再生,增强免疫系统功能。

如何获得更好、更健康的睡眠?欧琼提示,睡前要减少咖啡因、香烟等的使用,保持规律的作息时间,保持定期锻炼,但锻炼时间不要接近就寝时间。此外,电子屏幕的蓝光会影响睡眠质量,建议避免在睡前使用电子产品。

针对压力导致的睡眠问题,专家建议,可以通过冥想、瑜伽等方法来放松身心,还可以学习有效应对压力的

方法,如时间管理、放松技巧等,减轻压力对睡眠的影响。

此外,睡眠相关的疾病也不可小视。“阻塞性睡眠呼吸暂停会导致间歇缺氧和睡眠结构的破坏,进而导致白天乏力、嗜睡,还可能引起高血压、糖尿病、冠心病等。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅表示,如怀疑有阻塞性睡眠呼吸暂停,推荐到睡眠呼吸中心进行睡眠监测,如确诊要及时进行专业治疗。

## 世界唐氏综合征日

## 呵护“唐宝宝” 让生命更甜美

新华社记者 李恒

为1/1000至1/600,发生风险一般随孕产妇年龄增大而升高。”王少为建议有生育意愿的人群,要尽量避免高龄生育,孕前做好遗传咨询,孕期接受产前筛查和产前诊断,尽量避免病毒感染和接触放射性物质、有害化学物质。

国家卫生健康委2023年发布的《出生缺陷防治能力提升计划(2023—2027年)》提出,要强化唐氏综合征等染色体病防治。科学确定产前筛查方案,严格按照技术规范,提供早、中孕期超声筛查、血清学筛查和孕妇外周血胎儿游离DNA产前筛查,落实高风险孕妇产前诊断,指导低风险孕妇规范进行孕产期保健,降低唐氏综合征发生率。

截至2023年6月,全国经批准开展产前诊断技术的医疗机构达527家。多数省份已将为适龄孕妇提供包括唐氏筛查在内的产前筛查与诊断纳入当地民生政策。

## 及时干预:规范早期康复治疗

“孩子一点一滴的变化都会让我惊喜。”说起7岁的女儿小阳(化名)成长中的变化,这位“唐宝宝”的母亲露出欣慰的笑容,她带着孩子一路勇敢前行。

2018年,小阳母亲带着不到2岁的小阳来到北京市残疾人康复服务中心接受康复治疗。经过老师们的专业训练与指导,孩子在认知理解、语言表达

等方面有明显提高。

“现在每周一到周四孩子仍会过来做康复训练。”小阳母亲告诉记者,希望通过专业训练让孩子以后能进入融合幼儿园和普通小学,为将来更好融入社会,享受平等权利和机会打下基础。

“一般来讲,智力障碍儿童的早期康复训练主要包括粗大运动、精细动作、感官知觉和生活自理等7大领域。”北京市残疾人康复服务中心康复教师谷长芬介绍,对于唐氏综合征儿童来说,接受规范的早期康复治疗十分重要。

她举例介绍,肌张力低下、肌肉稳定性和力量性不够几乎是每个患儿都会遇到的问题,这会导致孩子运动能力不足、足外翻,必须补偿其稳定性弱的异常姿势和步态;还有的患儿舌头外伸,下颌骨不稳定导致口齿不清,有针对性地开口肌训练与发音训练非常重要。

北京市残疾人康复服务中心主任李雪梅表示,有效的康复训练是基于对儿童个性化、科学化评估。中心结合孩子的发展情况、现有能力和家长需求,为每个孩子量身定制个性化教育计划,任课老师按照训练目标和计划不断调整优化,以期达到最佳训练效果。

## 暖心帮扶:提高“唐宝宝”生命质量

“唐氏综合征患者存在严重、不可

逆的智力障碍,生活不能自理,长期需要人照顾,我国是按照残疾人管理办法进行管理。”王少为说。

国家卫生健康委妇幼司有关负责人表示,需要采取包括医疗和社会服务在内的综合措施,为唐氏综合征患者提供相关教育和培训,提高患者生活质量及其社会适应能力。

医疗方面,王少为建议,孩子出生后要及时做好系统评估,包括评估其心脏、听力、发育状况并做好相关并发病的预防,如监测孩子腹腔疾病等;同时做好对症治疗,如针对智力发育迟缓,加强患儿教育和训练,保持营养均衡,增加身体免疫力和社会适应能力。

为帮助包括唐氏综合征人士在内的心智障碍者回归社会,《“十四五”残疾人保障和发展规划》明确提出帮扶城乡残疾人就业创业,帮助残疾人通过生产劳动过上更好更有尊严的生活。到2025年,多形式的残疾人就业支持体系基本形成,残疾人实现较为充分高质量的就业。

一些地方积极响应,拿出暖心实招,比如湖南省为智力、精神和重度肢体残疾人参加辅助性就业,实现支持性就业提供帮助;部分企业在相关部门支持下,根据残障者的能力匹配适合的岗位。

李雪梅认为,重复性高、技术含量低的工作在某种程度上可以锻炼唐氏综合征人士的逻辑性和条理性,他们是可以胜任并能提高自身能力。

记者采访了解到,一些慈善救助组织也积极参与宣传教育、患儿救助等相关工作,为唐氏综合征人士提供更多成长展示平台和职业发展路径,帮助他们真正融入社会,享受完整人生。

(新华社北京3月21日电)

## 服务生活

3月21日是世界唐氏综合征日,唐氏综合征患者常被称为“唐氏儿”“唐宝宝”。面对这种人类最常见的遗传性疾病之一,需要采取包括医疗和社会服务在内的综合措施,一方面加强预防,重视产前筛查和产前诊断,另一方面提高唐氏综合征患者社会生活能力,让他们感受更多生活的美好。

## 加强预防:重视产前筛查与诊断

今年53岁的二胎孕妈妈刘欣(化名)在某医院做无创DNA检测,检测结果提示唐氏综合征高风险。在北京医院妇产科主任医师王少为的建议下,刘欣接受了羊水诊断,胎儿被确诊为“唐氏儿”。

“胎儿早期大小符合孕周,孕23周时超声检查中发现胎儿心脏发育异常,胎儿大小只相当于21周左右,再加上孕妈妈高龄产妇,我们高度怀疑唐氏综合征。”王少为表示,这种情况下,胎儿需要进一步做产前诊断。

唐氏综合征又称21三体综合征,是最常见的一种染色体疾病,由人体细胞第21号染色体多一条所致。

“唐氏综合征在人群中的发生率